

Korzystaj z benefitów światła dziennego także jesienią



Zmiana czasu letniego na zimowy przypomina nam o znaczeniu światła dziennego dla naszego zdrowia i samopoczucia. Moment ten często zbiega się z jesiennym przesileniem wywołanym zmieniającymi się warunkami atmosferycznymi. Spadek nastroju, obniżona odporność, ogólne osłabienie to tylko nieliczne z jego objawów. Aby nasz organizm mógł poprawnie funkcjonować potrzebuje dostępu do światła naturalnego. Gdy dzień jest coraz krótszy, pogoda nie zachęca do aktywności na dworze, a nasz rytm dnia wymusza przebywanie w biurze, w szkole lub w domu warto wprowadzić w naszym życiu zmiany, które pozwolą na korzystanie z zalet światła dziennego przez cały rok.

Dni stają się coraz krótsze, a liczba godzin słonecznych maleje. Zmiana czasu letniego na zimowy oznacza, że znaczna część osób będzie wracać do domu o zmroku spędzając czas przed zachodem słońca w pracy lub w szkole. To oznacza, że bez zadbania o dostęp do światła naturalnego w pomieszczeniach, zmniejszamy swoje szanse na korzystanie z jego zalet i ryzykujemy spadkiem nastroju i osłabieniem naszego organizmu.

Co daje nam światło naturalne?

Ekspertki szacują, że około 30 proc. populacji ma objawy sezonowej depresji spowodowanej brakiem wystarczającej ekspozycji na światło dzienne. Jednocześnie jako lekarstwo na tzw. SAD, czyli sezonowe zaburzenia afektywne wymienia się terapię światłem dziennym powyżej 1000 luksów. Poza wpływem na samopoczucie coraz częściej mówi się o tym, że dostęp do światła dziennego warunkuje naszą produktywność w pracy oraz zdolność uczenia się. W jednym z badań realizowanych przez firmy odkryto, że po przeniesieniu pracowników do budynków o lepszym doświetleniu naturalnym, ich produktywność wzrosła o 15%. W innym badaniu studenci rozwiązujący ten sam test w warunkach dobrego oświetlenia osiągnęli od 7 do 18% lepsze wyniki, niż Ci którzy siedzieli w ciemnych salach. Oświetlenie miejsca pracy naturalnym światłem dodatkowo zmniejsza ryzyko doświadczania uczucia olśnienia, czyli zaburzenia ostrości widzenia. Ale to nie wszystko. Ludzkie oko ma specyficzny system sensoryczny i wykorzystuje światło dzienne do wydzielania hormonów i neuroprzekazników w mózgu. Proces ten obejmuje regulację poziomu kortyzolu tzw. hormonu stresu i melatoniny odpowiedzialnej za zdrowy sen. Niebagatelny jest wpływ światła słonecznego na wytwarzanie witaminy D potrzebnej do prawidłowego rozwoju układu kostnego. Badania wskazują, że jej niedobory skutkują osłabieniem mięśni i zwiększeniem podatności na infekcje. Warto pamiętać, że nie istnieje sztuczne źródło światła, które dorównywałoby jakością światłu dziennemu. Dlatego

światło dzienne powinno być głównym lub jedynym źródłem światła w czasie dnia.

Jak wpuścić światło dzienne do swojego domu?

20% Europejczyków przyznaje, że są zbyt uzależnieni od sztucznego oświetlenia w ciągu dnia, a 76% twierdzi, że musi zapalać światło w ciągu dnia, kiedy na dworze świeci słońce. Jednocześnie Europejczycy rozumieją potrzebę zwiększenia dostępu do światła dziennego i mają wysoką motywację do działania. Co więcej, badanie przeprowadzone na potrzeby raportu „Barometr zdrowych domów 2016” pokazało, że doskonały stan zdrowia i ciągłą energię deklarują przede wszystkim Polacy, którzy w ogóle lub w znikomym stopniu byli zmuszeni korzystać ze sztucznego światła w ciągu dnia. Wyniki badań wskazują także, że często dopóki nie doświadczymy osobiście korzyści płynących ze światła dziennego, nawet nie wiemy, jak nam go brakuje. Dopiero kiedy ludzie zwiększają dostęp do światła dziennego w swoich domach, zaczynają zauważać różnicę. W polskich przepisach budowlanych wymagania odnośnie doświetlenia bazują na prostej metodzie obliczania stosunku powierzchni okien lub przeszklenia do powierzchni podłogi. Warunki techniczne określają ten stosunek jako 1:8. Niektóre kraje europejskie m.in. Norwegia, Włochy oraz Słowacja stosują bardziej zaawansowane metody oceny oświetlenia budynków światłem dziennym tzw. współczynnik światła dziennego (ang. daylight factor). *-"Zaletą tej metody jest prosta symulacja rozkładu i natężania światła już na wczesnym etapie projektowania, która może znacznie ułatwić decyzje architektom i inwestorom m.in. w kwestii lokalizacji budynku, rozmieszczenia okien oraz aranżacji wnętrza. Taki projekt powinien uwzględniać orientację względem stron świata oraz cechy charakterystyczne działki, w tym sąsiedztwo, małą architekturę, zielen zacieśniającą, tektonikę elewacji, wielkość i rozmieszczenie okien, głębokość ich osadzenia, wykorzystanie przesłonek okiennych, elementy zacieśniające bryły budynku oraz efekt odbicia światła wewnątrz pomieszczenia"*- wyjaśnia Monika Kupska-Kupis, architekt VELUX Polska.

Niebagatelne znaczenie światła dla naszego zdrowia sprawia, że powinniśmy pomyśleć o jak najlepszym doświetleniu domów i biur przy okazji ich projektowania lub planowanych modernizacji. Słońce jest nie tylko źródłem światła, ale i ciepła wpływającego na temperaturę w pomieszczeniu. Właściwe rozmieszczenie okien zagwarantuje optymalną ekspozycję na światło dzienne i poprawi efektywność energetyczną budynku. Warto pamiętać o kilku zasadach. Światło dzienne wpadające do budynku z boku zapewnia jedynie ułamek tego, co można osiągnąć, gdy wpada od góry. Okna dachowe zapewniają dwukrotnie większą ilość światła dziennego niż okna fasadowe o podobnych rozmiarach. Przez okno dachowe skierowane na zachód przedostanie się do naszego pokoju mocne popołudniowe słońce, a okna wschodnie zapewnią bezpośrednie słońce o poranku. Ekspozycja południowa zapewnia stały dopływ światła przez cały dzień, a północna gwarantuje nieco słabsze i chłodniejsze promienie słoneczne. W małych pomieszczeniach najlepiej, aby okno dachowe było usytuowane centralnie, tak, aby słońce mogło oświetlać cały pokój. Aby zapewnić lepszy rozkład światła warto instalować okna po dwóch stronach pomieszczenia. Przy takim ułożeniu nawet przy tej samej ilości okien pomieszczenie będzie lepiej doświetlone.

W przypadku jednopiętrowych budynków z płaskimi dachami i głębokimi pomieszczeniami możemy mieć problemy z doprowadzeniem naturalnego oświetlenia w głąb budynku. W takiej sytuacji warto rozważyć zastosowanie, w miarę możliwości konstrukcyjnych, okien dachowych do płaskiego dachu lub świetlików tunelowych, które będą rozprowadzać więcej światła dziennego do ciemnych pomieszczeń. W obawie o wyższe rachunki za energię nie rezygnujemy z większych przesłonek lub

zastosowania okien dachowych w zestawach. Współcześnie stosowane technologie produkcji okien chronią nasze domy przed zimą, a dostępne na rynku okna są energooszczędne. W nowoczesnych domach o neutralnym zużyciu energii można spotkać przeszklenia sięgające 30-40% powierzchni podłogi, choć polskie przepisy nie są wyśrubowane w tym względzie - określają minimum na poziomie 1:8 (12,5%). Precyzują one także czas nasłonecznienia, który powinien wynosić minimum 3 godziny. W przypadku pomieszczeń, w których przebywają dzieci (żłobki, kluby dziecięce, przedszkola i szkoły), godziny te powinny przypadać w dniach równonocy w godzinach 8.00-16.00, a w pokojach mieszkalnych - w godzinach 7.00 - 17.00. Nasza rada na zimę - pamiętajmy o jak najszybszym odsłanianiu okien każdego ranka. Naturalne słońce przy śniadaniu doda nam więcej energii na cały dzień, szczególnie - że po powrocie z pracy światłem dziennym będziemy cieszyć bardzo krótko. Jeśli używamy rolety możemy sięgnąć po rozwiązania typu smart home np. VELUX Active, które odpowiednio zaprogramowane, będą pamiętać o tym za nas. Jesienią i zimą postawmy meble do pracy, nauki lub relaksu w strefie bezpośredniego nasłonecznienia.

** W notatce prasowej wykorzystano informacje z książki „A good indoor environment feels like being outside on a mild summer’s day. A guide to designing healthy homes” oraz z raportów “Barometr zdrowych domów 2016” i “Barometr zdrowych domów 2018”.*

KONTAKT



[VELUX Polska](#)

E-mail: kontakt@velux.pl

WWW: www.velux.pl

Tel: +48 22 337 70 00

Fax: +48 22 337 70 75

Adres:

ul. Krakowiaków 34

02-255 Warszawa

☒