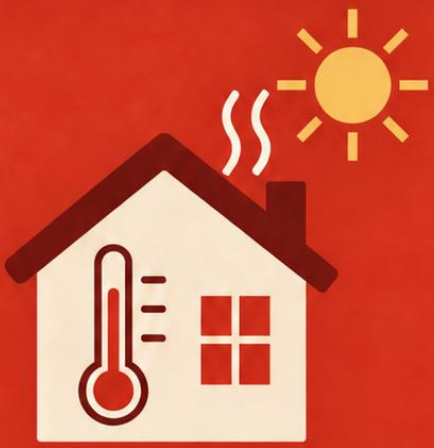
PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

W Domu Jest Trzydzieści Stopni, a Klimatyzacja Jest w Planach



Jak organizować mieszkanie, obowiązki i pomoc dla bardziej narażonych domowników podczas upałów oraz planować potrzebne dostosowania bez czekania na kolejne rekordowe lato

Max Paradox

W Domu Jest Trzydzieści Stopni, a Klimatyzacja Jest w Planach

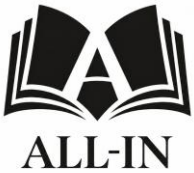
Jak organizować mieszkanie, obowiązki i pomoc dla bardziej narażonych domowników podczas upałów oraz planować potrzebne dostosowania bez czekania na kolejne rekordowe lato

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384838877

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Mieszkanie ma trzydzieści stopni. Jak do tego doszło? 10

Rozdział 2 - Wszystkim jest gorąco, ale nie wszystkim tak samo 18

Rozdział 3 - Domowe sposoby na chłód, czyli dlaczego nie każdy genialny pomysł działa 27

Rozdział 4 - Upał nie czyta twojego kalendarza, czyli dlaczego zwykły dzień przestaje być zwykły 36

Rozdział 5 - Słońce wchodzi bez pukania, czyli jak odzyskać kontrolę nad oknami 45

Rozdział 6 - Nocna zmiana w tropikach, czyli jak odzyskać sen w nagrzanym mieszkaniu 53

Rozdział 7 - Każdy wie lepiej, czyli dlaczego domowe zasady chłodzenia nie działają 61

Rozdział 8 - Kuchnia, pranie i reszta domowych grzejników, czyli jak nie podgrzewać mieszkania na własne życzenie 69

Rozdział 9 - Jeden chłodniejszy pokój, czyli jak stworzyć domową strefę odpoczynku 78

Rozdział 10 - Kto odbierze telefon, kiedy zrobi się naprawdę gorąco? Budujemy sieć pomocy 85

Rozdział 11 - Mieszkanie do poprawki, czyli jak ustalić, na co naprawdę warto wydać pieniądze 93

Rozdział 12 - Klimatyzacja jest w planach. Jak doprowadzić do tego, żeby wreszcie była na ścianie? 101

Rozdział 13 - Kiedy gorąco przestaje być niewygodne, a zaczyna być niebezpieczne 109

Rozdział 14 - Prąd wysiadł, upał został, czyli co robić, gdy domowy plan nagle przestaje działać 117

Rozdział 15 - Nie mogę wiercić, nie mam budżetu, właściciel milczy. Jak chłodzić mieszkanie z ograniczeniami? 126

Rozdział 16 - Kiedy wszystko idzie nie tak, czyli jak radzić sobie z upałem, gdy życie nie współpracuje 134

Rozdział 17 - Miało być chłodniej, a zrobiło się trudniej. Co zrobić, gdy rozwiązania zawodzą? 143

Rozdział 18 - Upał minął, pamięć też. Jak utrzymać dobre rozwiązania przez kolejne sezony? 152

Rozdział 19 - Zanim znowu zrobi się nieznośnie, czyli jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i reagować na czas 161

Rozdział 20 - Trzydzieści stopni to nie wyrok, czyli jak przestać co roku zaczynać od zera 169

INTRO

Jest dwudziesta druga trzydzieści. Za oknem ciemno, w mieszkaniu trzydzieści stopni, a termometr na ścianie wygląda, jakby właśnie postanowił zakończyć współpracę z rozsądkiem. Otwierasz lodówkę, chociaż doskonale wiesz, że nie znajdziesz tam rozwiązania swoich problemów. Przez chwilę rozważasz zamieszkanie między jogurtem a ogórkami. Potem zamykasz drzwi, bo przecież lodówka zużywa prąd, a ktoś w tym domu musi jeszcze udawać odpowiedzialnego dorosłego. Wentylator kręci się z zaangażowaniem pracownika miesiąca, tyle że jego głównym osiągnięciem jest przemieszczanie gorącego powietrza z lewej strony pokoju na prawą. Klimatyzacja? Oczywiście, jest w planach. Zaraz po remoncie łazienki, wymianie kanapy i osiągnięciu finansowej niezależności.

Jeżeli ta scena brzmi znajomo, prawdopodobnie znasz również szczególny rodzaj letniego zmęczenia. Taki, przy którym zwykłe ugotowanie obiadu zaczyna przypominać konkurencję olimpijską, a wyniesienie śmieci wymaga krótkiej narady z własnym organizmem. Mieszkanie, które przez większą część roku było całkiem przyjemnym miejscem, nagle staje się przestrzenią wymagającą strategicznego zarządzania. Słońce zagląda przez okna z entuzjazmem nieproszonego gościa, sypialnia nie chce oddać nagromadzonego ciepła, a domownicy zaczynają negocjować dostęp do najchłodniejszego kąta. Nikt wcześniej nie przypuszczał, że kawałek podłogi za kanapą może uzyskać status nieruchomości premium.

Problem w tym, że upał nie ogranicza się do niewygody. Wysoka temperatura może utrudniać sen, koncentrację, wykonywanie codziennych obowiązków i regenerację. Dla niektórych osób stanowi również poważne zagrożenie zdrowotne. Szczególnej uwagi mogą potrzebować małe dzieci, seniorzy, osoby przewlekle

chore, mające ograniczoną mobilność albo trudności z samodzielnym zadbaniem o nawodnienie i odpowiednie warunki. Nie każdy organizm reaguje tak samo, dlatego zdanie „Mnie też jest gorąco i jakoś żyję” nie jest ani oceną bezpieczeństwa, ani szczególnie wartościowym wkładem w rodzinną dyskusję. W pewnych sytuacjach różnica między dyskomfortem a niebezpieczeństwem może być znacznie mniejsza, niż nam się wydaje.

Co więc zwykle robimy? Najpierw narzekamy na pogodę, następnie sprawdzamy prognozę, jakbyśmy liczyli, że meteorolog osobiście przeprosi i obniży temperaturę. Potem kupujemy kolejny wentylator, zasłaniamy przypadkowe okno, otwieramy wszystkie pozostałe i czekamy na cud. W międzyczasie powtarzamy, że przyszły rok będzie inny. W przyszłym roku na pewno zamontujemy klimatyzację, lepiej przygotujemy mieszkanie i przestaniemy improwizować. Brzmi rozsądnie, dopóki nie przychodzi następny czerwiec, a my ponownie szukamy pilota do wentylatora kupionego trzy lata wcześniej. Największą konsekwencją takiego odkładania bywa nie tylko gorąco. Jest nią brak przygotowania dokładnie wtedy, kiedy najbardziej go potrzebujemy.

Wiele problemów zaczyna się od przekonania, że istnieją tylko dwa rozwiązania: kosztowna modernizacja albo cierpliwe znoszenie temperatury. Tymczasem między tymi skrajnościami znajduje się sporo decyzji dotyczących korzystania z mieszkania, rozkładu dnia, ograniczania nagrzewania pomieszczeń i organizowania pomocy. Niektóre można podjąć natychmiast, inne wymagają pieniędzy, rozmowy z właścicielem lokalu, zgody wspólnoty lub odpowiedniego wykonawcy. Nie każda metoda sprawdzi się w każdym budynku. Mieszkanie pod nagrzanym dachem ma inne ograniczenia niż zacieniony lokal na parterze, a rodzina opiekująca się niesamodzielnym seniorem potrzebuje

innego planu niż dwie zdrowe osoby mogące swobodnie zmieniać godziny aktywności.

Dochodzi do tego organizacja codzienności, o której zaskakująco łatwo zapomnieć. Przecież upał nie zwalnia nas automatycznie z pracy, zakupów, gotowania, sprzątania ani opieki nad bliskimi. Pralka nadal czeka, lodówka nie uzupełnia się sama, a obiad nie powstaje dzięki pozytywnemu nastawieniu. Możemy jednak inaczej rozłożyć obowiązki i ograniczyć te czynności, które niepotrzebnie podnoszą temperaturę lub wymagają dużego wysiłku w najgorętszych godzinach. Czasem rozsądniejszym rozwiązaniem okaże się prostszy posiłek i przesunięcie części prac niż ambitna realizacja harmonogramu, który powstał w kwietniu, gdy temperatura była jeszcze zdolna do cywilizowanego zachowania.

Jeszcze trudniejsza jest kwestia odpowiedzialności za innych. Łatwo powiedzieć starszej osobie, żeby więcej piła i nie wychodziła na słońce. Znacznie trudniej upewnić się, czy rzeczywiście ma dostęp do napojów, rozumie zalecenia dotyczące swojej sytuacji zdrowotnej, może samodzielnie zadbać o mieszkanie i wie, do kogo zadzwonić, gdy poczuje się gorzej. Podobnie wygląda opieka nad dzieckiem, osobą z niepełnosprawnością albo domownikiem, który z powodu choroby potrzebuje dodatkowej uwagi. Pomoc nie może polegać wyłącznie na wydawaniu poleceń z drugiego końca pokoju. Powinna być dopasowana do rzeczywistych potrzeb, możliwości i preferencji danej osoby, a przy problemach zdrowotnych również do zaleceń profesjonalistów.

Nie zamierzam jednak przekonywać cię, że wystarczy kupić specjalne zasłony, wypić szklankę wody i wszystko magicznie się ułoży. Niektóre mieszkania nagrzewają się wyjątkowo mocno, a ich mieszkańcy mają bardzo ograniczone możliwości techniczne lub finansowe. Bywa, że wynajmujący nie zgadza się na montaż urządzeń, instalacja elektryczna wymaga sprawdzenia albo koszt odpowiedniego rozwiązania przekracza dostępny budżet. Takich przeszkód nie usuwa się motywacyjnym cytatem przyklejonym do

lodówki. Można natomiast ustalić, na co mamy wpływ już teraz, co wymaga przygotowania oraz kiedy warunki stają się na tyle niebezpieczne, że trzeba skorzystać z chłodniejszego miejsca lub pomocy innych osób.

Właśnie dlatego ważne będzie odróżnianie działań poprawiających komfort od tych, które rzeczywiście pomagają ograniczać zagrożenie przegrzaniem. Przy poważnym pogorszeniu samopoczucia nie wystarcza heroiczne siedzenie przed wentylatorem. Splątanie, utrata przytomności czy inne ciężkie objawy pojawiające się podczas upału wymagają pilnej oceny medycznej, a w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia należy wezwać pomoc ratunkową. Ta książka nie zastępuje indywidualnych zaleceń medycznych. Pomoże natomiast lepiej uporządkować codzienne przygotowania, rozpoznawać własne ograniczenia i nie traktować skrajnej temperatury jak kolejnego rodzinnego wyzwania pod hasłem „Kto wytrzyma najdłużej bez narzekania".

Zajmiemy się również tym, co dzieje się po zakończeniu fali upałów. To moment szczególnie zdradliwy. Temperatura spada, wraca możliwość normalnego spania, a wszystkie wcześniejsze postanowienia powoli znikają z pamięci. Oferta montażu klimatyzacji trafia do szuflady, pomysł zacienienia okien zostaje zapisany w telefonie, a lista potrzebnych zmian ląduje obok przypomnienia o naprawie cieknącego kranu. Tymczasem chłodniejsze miesiące często dają więcej przestrzeni na porównanie rozwiązań, zebranie ofert, ocenę kosztów i zaplanowanie prac bez presji natychmiastowej ulgi. Nie chodzi o obowiązek kupienia najdroższego urządzenia. Chodzi o podejmowanie decyzji wtedy, gdy można jeszcze spokojnie myśleć, a nie wtedy, gdy własna poduszka przypomina podgrzewany kamień.

Nie musisz być specjalistą od budownictwa, instalatorem ani osobą dysponującą nieograniczonym budżetem. Przyda się

natomiast uważność na to, które pomieszczenia nagrzewają się najmocniej, kto w gospodarstwie domowym potrzebuje szczególnego wsparcia i jakie rozwiązania naprawdę pasują do waszych warunków. Nauczysz się patrzeć na mieszkanie nie tylko jak na zbiór pokoi i mebli, lecz także jak na przestrzeń, którą można lepiej wykorzystywać podczas gorących dni. Poznasz sposób myślenia ułatwiający wybór między natychmiastowymi zmianami, rozwiązaniami przejściowymi i większymi dostosowaniami wymagającymi czasu.

Nie oczekuj przy tym domu idealnego, w którym wszyscy ochoczo przestrzegają ustaleń, nikt nie zapomina o wodzie, a rachunki za energię elektryczną są wyłącznie abstrakcyjnym pojęciem. Prawdziwe mieszkania zamieszkują prawdziwi ludzie. Jedni uwielbiają otwarte okna, inni chcieliby je zamknąć na stałe. Ktoś musi pracować, ktoś potrzebuje odpoczynku, a ktoś uważa, że włączenie piekarnika w najgorętsze popołudnie to doskonały pomysł, ponieważ właśnie nabrał ochoty na domową pizzę. Sensowny plan powinien uwzględniać takie sytuacje, zamiast zakładać, że wszyscy nagle staną się wzorowo zorganizowaną ekipą badawczą zajmującą się klimatem.

Jeżeli więc czytasz te słowa w mieszkaniu, w którym powietrze stoi, a klimatyzacja istnieje głównie w rozmowach o przyszłości, jesteś we właściwym miejscu. Nie obiecam ci, że po lekturze przestaniesz odczuwać upały ani że wszystkie potrzebne zmiany okażą się tanie i proste. Możesz jednak przestać podejmować każdą decyzję w ostatniej chwili, lepiej chronić codzienne funkcjonowanie domowników i rozsądniej przygotować mieszkanie na kolejne gorące okresy. A jeśli przy okazji uda się zakończyć coroczną rodzinną debatę, czy wentylator powinien stać bliżej kanapy, czy stołu, będzie to całkiem przyjemny dodatkowy sukces.

Bo pogoda pozostanie poza twoją kontrolą. Ale sposób, w jaki przygotujesz na nią swój dom, już nie musi.

Rozdział 1 - Mieszkanie ma trzydzieści stopni. Jak do tego doszło?

Wchodzisz do salonu, patrzysz na termometr i widzisz 29,8 stopnia. Jeszcze dwie dziesiąte i można oficjalnie ogłosić, że mieszkanie uzyskało status piekarnika z funkcją zamieszkania. Na zewnątrz jest niewiele cieplej, ale przynajmniej czasami wieje wiatr. W środku powietrze stoi, kanapa wydaje się podejrzanie ciepła, a poduszki wyglądają, jakby ktoś przechowywał je przez kilka godzin na kaloryferze. Otwierasz okno, bo przecież trzeba przewietrzyć. Po dziesięciu minutach robi się jeszcze goręcej. Zamykasz okno. Włączasz wentylator. Przesuwasz go bliżej siebie. Potem dalej, bo przeszkadza. I tak zaczyna się kolejny dzień domowej walki z temperaturą, w której przeciwnik ma przewagę wynikającą z praw fizyki.

Zanim zaczniemy szukać rozwiązań, warto zrozumieć coś pozornie oczywistego: mieszkanie nie nagrzewa się dlatego, że pogoda postanowiła osobiście uprzykrzyć ci życie. Temperatura wewnątrz jest wynikiem wielu nakładających się czynników. Znaczenie mają położenie budynku, rodzaj dachu, izolacja, wielkość i orientacja okien, nasłonecznienie, wentylacja oraz ciepło wytwarzane przez samych mieszkańców i urządzenia. Dwa lokale położone przy tej samej ulicy mogą zachowywać się zupełnie inaczej. Jeden pozostanie względnie chłodny przez większość dnia, drugi już przed południem zacznie przypominać poczekalnię w tropikalnym kurorcie, z tą różnicą, że nie oferuje ani basenu, ani obsługi hotelowej.

Dlaczego mieszkanie nie chce ostygnąć?

Wyobraź sobie dwa pomieszczenia. Pierwsze znajduje się na parterze, od północnej strony budynku, a przed jego oknami rosną drzewa. Drugie mieści się na ostatnim piętrze, ma duże przeszklenia od zachodu i dach, który przez wiele godzin przyjmuje

energię słoneczną. Oba znajdują się w tym samym mieście, podlegają tej samej prognozie pogody i mają podobne wyposażenie. Jednak ich mieszkańcy mogą doświadczać zupełnie innych warunków. W drugim lokalu słońce intensywnie ogrzewa szyby i powierzchnie wewnątrz, a nagrzane elementy konstrukcyjne mogą oddawać zgromadzone ciepło jeszcze długo po zachodzie słońca. Nic dziwnego, że wieczorem pojawia się pytanie, czy ściany przypadkiem nie podpisały umowy na całodobowe ogrzewanie.

To zjawisko ma znaczenie praktyczne. Jeżeli pomieszczenie nagrzewało się przez kilkanaście godzin, krótkie otwarcie okna nie musi wystarczyć do przywrócenia komfortu. Powietrze może chwilowo stać się chłodniejsze, ale meble, podłoga i ściany nadal oddają ciepło. Po zamknięciu okna temperatura ponownie wzrasta. Nie oznacza to automatycznie, że wietrzenie jest bezsensowne. Oznacza jedynie, że potrzebujemy rozumieć różnicę między wymianą powietrza a ograniczaniem nagrzewania całego mieszkania. Bez tej wiedzy można spędzić pół lata na wykonywaniu tych samych czynności i zastanawianiu się, dlaczego rezultat przypomina pogodowy żart.

Ważnym czynnikiem jest również to, kiedy ciepło dostaje się do wnętrza. Rano największym problemem może być jedna strona mieszkania, a po południu zupełnie inna. Pokój, który o dziewiątej wydaje się idealnym miejscem do pracy, o siedemnastej może już być najmniej przyjazną przestrzenią w całym domu. Samo stwierdzenie „u nas jest gorąco” dostarcza więc zaskakująco niewiele informacji. Znacznie bardziej użyteczne będzie ustalenie, gdzie temperatura rośnie najszybciej, kiedy osiąga najwyższy poziom i które pomieszczenia najdłużej utrzymują ciepło. Dopiero wtedy można rozsądnie decydować, gdzie ograniczyć nasłonecznienie, kiedy korzystać z okien oraz w którym pokoju najłatwiej będzie odpocząć.

Termometr nie jest dekoracją

Wiele gospodarstw domowych dysponuje jednym termometrem ustawionym w przypadkowym miejscu. Najczęściej tam, gdzie dobrze wygląda albo gdzie znalazło się wolne miejsce między doniczką a ramką ze zdjęciem. Tymczasem odczyt zależy również od położenia urządzenia. Termometr wystawiony na bezpośrednie słońce, umieszczony tuż przy nagrzanej szybie lub stojący nad urządzeniem wydzielającym ciepło może pokazywać temperaturę niereprezentatywną dla całego pokoju. Z kolei ten schowany w chłodniejszej wnęce niekoniecznie odda warunki panujące przy łóżku. Nie potrzebujesz profesjonalnej stacji meteorologicznej, ale warto umieścić wiarygodny termometr w miejscu osłoniętym od bezpośredniego promieniowania i oddalonym od lokalnych źródeł ciepła.

Jeśli masz możliwość, przez kilka dni sprawdzaj temperaturę w różnych pomieszczeniach o zbliżonych porach: rano, po południu i wieczorem. Wystarczy prosty zapis w telefonie albo zeszycie. Zanotuj godzinę, pomieszczenie, temperaturę oraz najważniejsze okoliczności, takie jak nasłonecznienie, otwarte okna czy opuszczone rolety. Jeżeli urządzenie mierzy także wilgotność, możesz ją uwzględnić, ponieważ wpływa ona na odczuwanie gorąca i możliwości chłodzenia organizmu przez parowanie potu. Nie chodzi o tworzenie pracy naukowej zatytułowanej „Tragiczne losy salonu podczas lipcowej anomalii termicznej”. Chodzi o zdobycie informacji, które pozwolą przestać działać przypadkowo.

Po kilku dniach mogą pojawić się bardzo konkretne obserwacje. Być może sypialnia nagrzewa się dopiero późnym popołudniem, więc wcześniejsze osłanianie okna będzie miało większy sens niż wieczorna walka o przewiew. Być może kuchnia pozostaje najcieplejszym pomieszczeniem nawet po zmroku, a jej temperatura wyraźnie wzrasta podczas gotowania. Możliwe również, że jeden pokój nagrzewa się znacznie wolniej od pozostałych i warto wykorzystać go jako miejsce odpoczynku w najgorętszej części dnia. Każdy z tych wniosków prowadzi do innej

decyzji. Zamiast kupować trzeci wentylator, możesz odkryć, że dotychczasowy sprzęt stoi w miejscu, w którym właściwie nie powinieneś spędzać najgorętszych godzin.

Nie popadaj jednak w drugą skrajność. Temperatura nie jest wynikiem zawodów sportowych, a twoim zadaniem nie jest odświeżanie wskazań co trzy minuty. Znaczenie mają również samopoczucie, wilgotność, ruch powietrza, długość przebywania w gorącym pomieszczeniu i indywidualna podatność na przegrzanie. Nie istnieje jedna uniwersalna wartość termometru, poniżej której każdy człowiek pozostaje bezpieczny, a powyżej której wszyscy automatycznie wymagają tej samej interwencji. Pomiary pomagają rozpoznawać warunki i oceniać zmiany, ale nie zastępują rozsądnej obserwacji domowników. Jeżeli ktoś wykazuje niepokojące objawy, nie czekamy na zgodę elektronicznego wyświetlacza.

Okno, które miało pomóc

Jednym z najczęstszych nieporozumień jest przekonanie, że otwarte okno zawsze chłodzi mieszkanie. Samo otwarcie okna umożliwia wymianę powietrza, ale jej rezultat zależy od warunków. Jeżeli na zewnątrz jest wyraźnie cieplej niż wewnątrz, dopływ gorącego powietrza może podnosić temperaturę pomieszczenia. Kiedy natomiast na zewnątrz robi się chłodniej, odpowiednie wietrzenie może ułatwić usuwanie nagromadzonego ciepła. Dlatego strategia polegająca na trzymaniu wszystkich okien otwartych przez cały dzień nie zawsze działa najlepiej. Jest trochę jak próba chłodzenia napoju przez dolewanie do niego gorącej wody. Wykonujesz czynność z pełnym przekonaniem, ale rezultat nie podziela twojego entuzjazmu.

Równie istotne jest ograniczanie promieniowania słonecznego docierającego przez szyby. Osłony zewnętrzne mogą skuteczniej zatrzymywać część energii słonecznej przed dotarciem do wnętrza niż osłony znajdujące się dopiero za szybą. Nie oznacza to, że każda roleta wewnętrzna jest bezwartościowa. Jej przydatność zależy od materiału, konstrukcji oraz warunków w konkretnym

pomieszczeniu. Trzeba też uwzględnić koszt, możliwość montażu i ograniczenia budynku. Najważniejsza jest zasada: łatwiej ograniczyć napływ ciepła, niż później usuwać je z rozgrzanego lokalu. Czekanie z zasłonięciem okna do chwili, gdy słońce zakończy już swoją wielogodzinną działalność, przypomina zakładanie parasola po powrocie z deszczu.

Nie zawsze możliwe jest również intensywne nocne wietrzenie. Mieszkanie przy ruchliwej ulicy, hałas, zanieczyszczone powietrze, obawy o bezpieczeństwo, obecność małych dzieci albo brak odpowiednich zabezpieczeń okien mogą ograniczać dostępne możliwości. Otwieranie okien nie powinno naruszać zasad bezpieczeństwa ani powodować niebezpiecznych zmian działania wentylacji. Szczególnej ostrożności wymagają lokale z urządzeniami spalającymi paliwo. W takich sytuacjach potrzebne są rozwiązania zgodne z wymaganiami wentylacyjnymi budynku i zaleceniami specjalistów. Nie warto ryzykować zdrowiem tylko dlatego, że internetowy poradnik obiecywał uzyskanie idealnego przeciągu w siedem minut.

Wentylator także zasługuje na właściwe miejsce w domowej hierarchii. Może poprawiać odczuwanie komfortu dzięki ruchowi powietrza i wspierać oddawanie ciepła przez organizm w odpowiednich warunkach, lecz sam z siebie nie usuwa ciepła z pomieszczenia jak klimatyzator. W bardzo gorącym otoczeniu poleganie wyłącznie na wentylatorze może być niewystarczające, szczególnie dla osób bardziej narażonych. Nie oznacza to, że urządzenie jest bezużyteczne. Warto jedynie przestać traktować je jak małą klimatyzację, której producent przez pomyłkę zapomniał zamontować funkcję chłodzenia. Komfort odczuwany przez osobę siedzącą przed strumieniem powietrza i rzeczywista temperatura całego mieszkania to dwie różne kwestie.

Domownicy również produkują ciepło

Kiedy szukamy przyczyn nagrzewania, łatwo skupić się wyłącznie na słońcu i zapomnieć o tym, co robimy wewnątrz.

Piekarnik, kuchenka, suszarka do ubrań czy intensywnie pracujące urządzenia elektryczne oddają ciepło do otoczenia. Niektóre czynności podnoszą także wilgotność. W niewielkim mieszkaniu, które ma ograniczone możliwości pozbywania się nadmiaru ciepła, może to pogarszać warunki właśnie wtedy, kiedy najbardziej zależy nam na odpoczynku. Nie trzeba natychmiast przechodzić na dietę składającą się z zimnych kanapek i poczucia niesprawiedliwości. Można jednak świadomie przesuwać część prac na chłodniejsze godziny oraz wybierać takie sposoby przygotowywania posiłków, które ograniczają dodatkowe nagrzewanie.

Podobnie warto przyjrzeć się codziennym nawykom. Komputer pracujący przez wiele godzin, telewizor, sprzęt kuchenny i oświetlenie również wnoszą pewną ilość ciepła, choć ich znaczenie może być znacznie mniejsze niż nasłonecznienie czy nagrzany dach. Nie ma sensu urządzać śledztwa przeciwko każdej ładowarce ani oskarżać domowników o klimatyczną katastrofę za pozostawienie włączonej lampki. Rozsądniej sprawdzić, które działania faktycznie mają znaczenie i nie ograniczać potrzebnych urządzeń medycznych czy środków zapewniających bezpieczeństwo. Dobra organizacja polega na ustalaniu priorytetów, nie na zamienianiu mieszkania w obóz przetrwania z zakazem używania prądu.

Ciekawą konsekwencją obserwacji temperatury może być zmiana sposobu wykorzystywania pomieszczeń. Przyzwyczajamy się do tego, że sypialnia służy do spania, salon do odpoczynku, a biurko stoi tam, gdzie zostało postawione pięć lat temu. Tymczasem podczas upału najchłodniejszy pokój może pełnić tymczasowo inną funkcję. Być może bardziej opłaca się przenieść miejsce pracy, przygotować przestrzeń do spokojnego odpoczynku albo umożliwić najbardziej narażonemu domownikowi przebywanie w lepszych warunkach. Oczywiście nie każdy ma dodatkowy pokój ani możliwość przesuwania mebli. Czasami wystarczy przestawić fotel poza obszar bezpośredniego

nasłonecznienia. W innych mieszkaniach potrzebne będą rozwiązania wykraczające poza reorganizację wyposażenia.

Rozpoznanie nie zastępuje działania

Jest jednak granica, której nie wolno przeoczyć. Jeżeli mieszkanie przez długi czas pozostaje bardzo gorące, szczególnie nocą, sama analiza przyczyn nie zapewni nikomu bezpieczeństwa. Wysoka temperatura utrzymująca się bez możliwości regeneracji może stanowić poważne obciążenie, zwłaszcza dla bardziej wrażliwych osób. Wtedy potrzebne może być skorzystanie z rzeczywiście chłodniejszego miejsca, wsparcie bliskich albo pilne uzyskanie pomocy medycznej w razie niepokojących objawów. Nie należy przedłużać pobytu w niebezpiecznych warunkach tylko po to, żeby dokończyć eksperyment z ustawieniem wentylatora.

Dobrze też oddzielić to, co wynika z konstrukcji budynku, od tego, na co można wpłynąć własnymi decyzjami. Mieszkaniec poddasza nie przesunie dachu na północ, a osoba wynajmująca lokal prawdopodobnie nie rozpocznie samodzielnie termomodernizacji całej kamienicy. Może jednak zgromadzić informacje o najbardziej problematycznych godzinach, omówić możliwe osłony, przeanalizować warunki montażu urządzeń chłodzących albo zaplanować dostęp do chłodniejszej przestrzeni. Konkretna diagnoza problemu ułatwia również rozmowę z właścicielem mieszkania, administracją lub wykonawcą. Zdanie „w tym pokoju nie da się wytrzymać” wyraża emocje. Informacja o regularnym nagrzewaniu pomieszczenia, porze występowania problemu i zastosowanych dotąd środkach daje podstawę do rzeczowej rozmowy.

Najważniejszy rezultat tego pierwszego rozpoznania nie polega więc na stworzeniu idealnej tabeli temperatur. Polega na zmianie pytania, które sobie zadajesz. Zamiast zastanawiać się wyłącznie, dlaczego w domu jest tak strasznie gorąco, zaczynasz rozumieć, skąd ciepło przychodzi, kiedy się kumuluje, które pomieszczenia są najbardziej obciążone i gdzie masz realną możliwość działania. To

znacznie lepszy punkt wyjścia niż coroczna debata, czy powieszenie mokrego ręcznika przed wentylatorem rozwiąże problem na skalę całego mieszkania.

A jeśli przy okazji odkryjesz, że najchłodniejszym miejscem w domu jest niewielki pokój, z którego dotąd korzystano głównie do przechowywania rzeczy, możesz uznać to za cenną informację. Nie oznacza to jeszcze, że należy przeprowadzić do niego całą rodzinę wraz z telewizorem, stołem i kolekcją zimowych kurtek. Oznacza jedynie, że mieszkanie ma swoje słabsze i mocniejsze strony. W czasie upału znajomość tych różnic może okazać się znacznie bardziej użyteczna niż kolejne narzekanie na temperaturę.

Rozdział 2 - Wszystkim jest gorąco, ale nie wszystkim tak samo

Przy rodzinnym stole siedzą cztery osoby. Jedna twierdzi, że temperatura jest całkiem przyjemna, druga wachluje się gazetą, trzecia właśnie opróżniła kolejną szklankę wody, a czwarta od pół godziny prawie się nie odzywa. Ktoś proponuje otwarcie okna, ktoś inny stanowczo protestuje, bo przecież wpuszczamy gorące powietrze. Dyskusja szybko zamienia się w referendum dotyczące wentylatora. Wszyscy skupiają się na tym, jak bardzo jest im niewygodnie, ale nikt nie zwraca uwagi na osobę, która zachowuje się inaczej niż zwykle. Tymczasem to właśnie jej samopoczucie może wymagać najpilniejszej uwagi. Domowe zarządzanie upałem zaczyna się bowiem od zrozumienia, że identyczna temperatura nie oznacza identycznego obciążenia dla każdego mieszkańca.

Ludzki organizm musi utrzymywać odpowiednią temperaturę wewnętrzną. W gorących warunkach wykorzystuje między innymi pocenie się i zmiany przepływu krwi przez skórę, aby oddawać nadmiar ciepła. Skuteczność tych mechanizmów zależy od wielu czynników, w tym warunków otoczenia, stanu zdrowia, aktywności i indywidualnych możliwości organizmu. Niektórzy radzą sobie z wysoką temperaturą stosunkowo dobrze, inni znacznie szybciej odczuwają jej konsekwencje. Dodatkowo wysoka wilgotność może utrudniać odparowywanie potu, a więc ograniczać jeden z istotnych sposobów chłodzenia ciała. Nie wystarczy zatem spojrzeć na termometr i zapytać wszystkich, czy jeszcze wytrzymują. To trochę tak, jakby kierownik wycieczki pytał grupę, czy może maszerować dalej, a następnie uznawał odpowiedź najsilniejszego uczestnika za obowiązującą dla wszystkich.

Kto potrzebuje szczególnej uwagi?

Wśród osób bardziej narażonych na negatywne skutki upałów znajdują się między innymi niemowlęta i małe dzieci, osoby starsze,