

Предложения за мерки, които да повишат комфорта през лятото и да доведат до охлаждане

Мерки тип „Лично поведение – персонални“

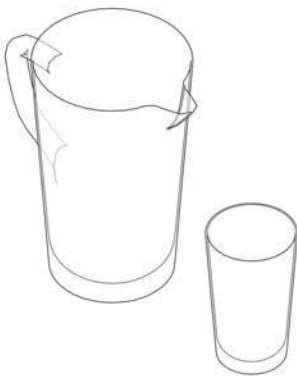
1. Хидратиране

Описание: Пиенето на вода е един от най-важните навици през горещите периоди.

Предимства: Топлинна регулация на тялото.

Недостатъци: Няма

Препоръки: Охлаждайте се и се хидратирайте, като редовно пиете вода и избягвате сладки, алкохолни или кофеинови напитки.



2. Носена на дрехи от леки материали

Описание: Светлите дрехи, изработени от леки материали, осигуряват хидротермално облекчение и помагат на тялото да регулира температурата си.

Предимства: Осигуряват слънце защита, намалява абсорбцията на топлина и помага за освобождаването на телесната топлина.

Недостатъци: Няма.

Препоръки: Носете леко облекло. Леките материали са памук, лен или естествена коприна. Покрийте главата си с шапка и носете слънчеви очила, за да предпазите очите си от излагане на слънце.



3. Лека храна

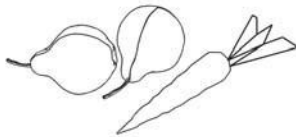
Описание: Свежите и леки ястия намаляват обмяната на веществата и предпазват от топлинен удар.

Предимства: Намаляване на отделянето на топлина от организма по време на храносмилането. Също така намалява топлината, генерирана по време на готвене. Леките

ястия могат да спомогнат за пестене на енергия, а приготвянето им обикновено е по-бързо.

Недостатъци: Няма.

Препоръки: с приоритет консумирайте пресни плодове и зеленчуци, тъй като те съдържат голям процент вода в състава си, което спомага за хидратацията на организма и доброто му хранене.



4. Душове

Описание: Кратките и студени душове помагат за охлаждане на тялото и за намаляване на потреблението на вода през сухите периоди.

Предимства: Понижаване на телесната температура, осигуряване се усещане за облекчение и повишаване на топлинния комфорт.

Недостатъци: Те могат да доведат до увеличаване на потреблението на вода.

Препоръки: Избягвайте да използвате много студена вода, тъй като тя може да предизвика отделяне на телесна топлина. За предпочитане са душовете пред ваните.



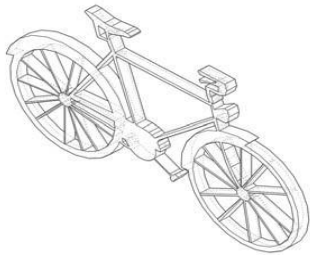
5. Физическа активност

Описание: Физическата активност се препоръчва в ранните часове на деня, за да се насърчат здравословните навици и да се предотврати рискът от прегряване.

Предимства: Сутрин преобладават най-ниските температури за деня. Слънчевата топлина е минимална, тъй като е блокирана предимно от сгради и дървета. Физическата активност сутрин помага за регулиране на сърдечния ритъм.

Недостатъци: Физическата активност рано сутрин може да съкрати времето за сън или да промени сънният режим.

Препоръки: Избягвайте да излизате навън и да извършвате натоварващи дейности през най-горещото време на деня. Промяната на навиците и графици на дейностите може да помогне за избягване на излагането от прегряване на организма в градовете.



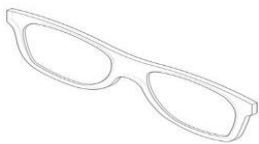
6. Излагане на слънце

Описание: Излагането на слънце може да бъде вредно през най-горещите часове на деня. Откриваме важни ползи, като го намалим и се разхождаме в сенчести пространства.

Предимства: Няма.

Недостатъци: Излагането на високи температури в пиковите часове може да доведе до топлинен удар, който може да доведе до увреждане на здравето.

Препоръки: Ако е задължително да останете на открито, бъдете на сянка, носете облекло, подходящо за горещини, нанасяйте слънцезащитен крем върху кожата, пийте редовно вода, хранете се леко и охлаждайте главата си.



Мерки тип „Лично поведение - дейности“

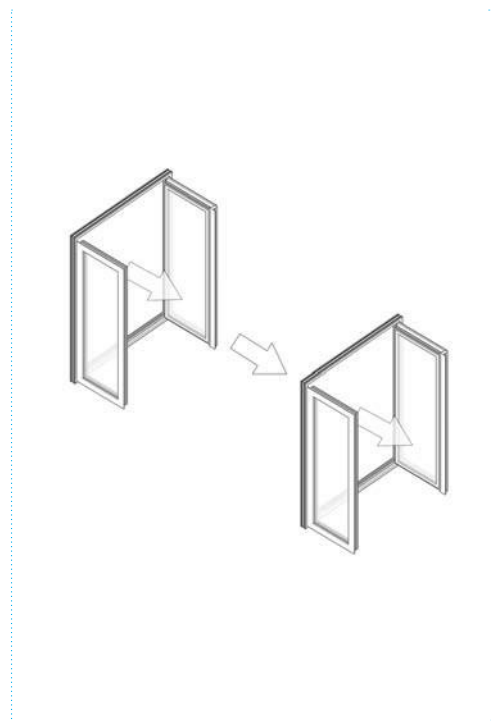
7. Естествено проветряване

Описание: Кръстосаната вентилация е потокът от въздух през два или повече отвора в едно и също пространство. По-добра ефективност се постига, когато отворите са разположени на противоположни стени.

Предимства: Проветряване на въздуха. Подобен топлинен комфорт. Намаляване на прегряването в помещенията.

Недостатъци: В зависимост от архитектурния дизайн може да възникне течение, което да доведе до внезапно и рязко затваряне на отворите.

Препоръки: Затваряйте прозорците, когато външните температури са високи. Осигурете празно пространство между стаите. Колкото по-бързо се движи въздухът, толкова по-хладно се усеща.



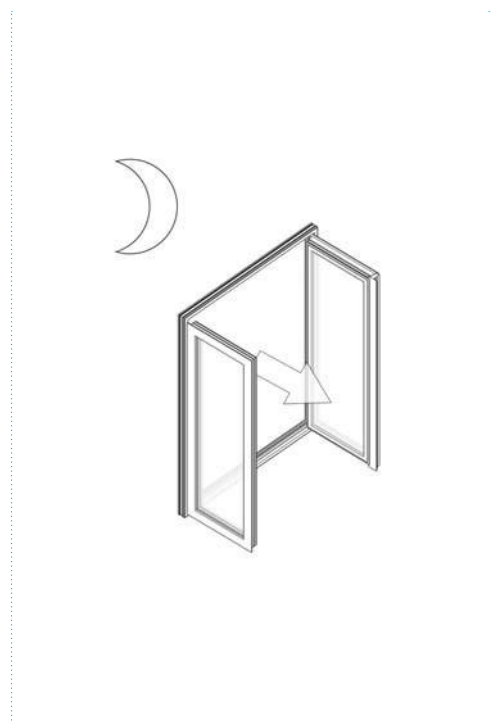
8. Проветряване в нощните часове

Описание: Естествено проветряване в часовете с по-ниска външна температура (през нощта и рано сутрин).

Предимства: По-свеж въздух. Вентилирането извън пиковите часове понижава температурата в къщата, като позволява на топлината, натрупана по стените през дневните часове с високи температури, да се разсее.

Недостатъци: В случаите, когато няма значително понижение на външната температура, очакваните ефекти може да не настъпят.

Препоръки: Осигуряване на правилен поток в сградата чрез отваряне на вратите и прозорците. Избягвайте внезапното и рязко затваряне на отворите. Затваряйте прозорците и вратите, когато външната температура е висока.



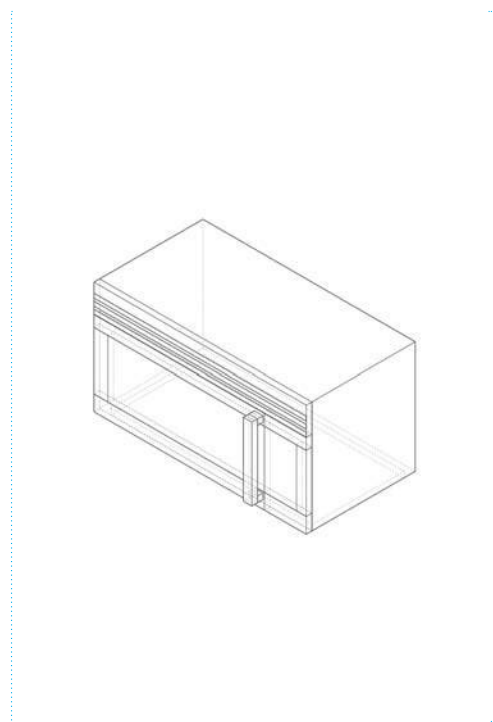
9. Домакински уреди

Описание: Използване на кухненски уреди през летния период.

Предимства: Намаляването на използването на уреди, които увеличават топлинните натоварвания, спомага за нуждите от охлаждане.

Недостатъци: По-високи нива на прегряване в помещенията, което увеличава нивата на дискомфорт.

Препоръки: Адаптиране на навиците за готвене в домакинството в зависимост от сезона. Използвайте електрически уреди, които не произвеждат топлинно натоварване. Ако е необходимо, използвайте ги само в определени случаи и за кратък период от време.



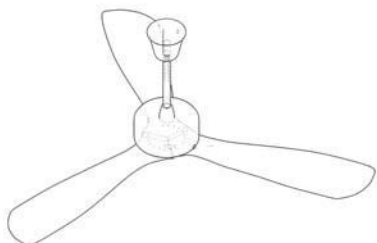
10. Вентилатор

Описание: Елемент, използван за раздвижване на въздуха в помещенията. Той може да се използва, както като неподвижен елемент върху вертикални и хоризонтални повърхности, така и като подвижен елемент.

Предимства: Намаляване на термичната чувствителност. Подобряване на топлинния комфорт. Подпомагане на движението на въздуха в помещенията.

Недостатъци: Това не е подходяща стратегия, ако температурата на въздуха е по-висока от 32°C, тъй като тя ще повиши температурата на кожата и вече няма да предизвика усещане за охлаждане.

Препоръки: Не заграждайте вентилатора и го поставете на най-линейното разстояние в помещението. Не използвайте вентилатора, ако температурата на въздуха е над 32°C.



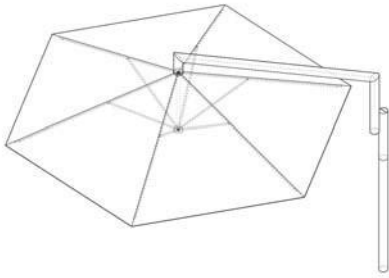
11. Слънчева защита

Описание: Използвайте слънцезащитни елементи, за да предотвратите прегряването на вътрешните и външните жилищни пространства.

Предимства: Блокиране на слънчевата светлина и предпазване от прегряване. Използването на щори и сенници е съвместимо с естествената вентилация.

Недостатъци: Затварянето на щорите през целия ден може да увеличи потреблението на енергия, свързано с осветлението.

Препоръки: Определете пътя на слънчевата светлина и нейното падане върху обвивката на сградата и въз основа на това използвайте слънчева защита в зависимост от ориентацията. Щорите и завесите се използват по-скоро за контрол на осветлението, отколкото за контрол на комфортната температура.



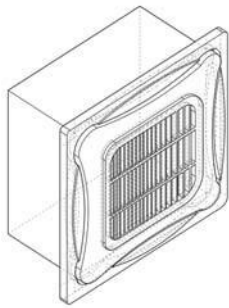
12. Филтър на климатика

Описание: Периодично почиствайте филтрите на климатичните инсталации.

Предимства: Подобрява производителността и ефективността на климатичното оборудване.

Недостатъци: Непочистването на филтрите може да доведе до появата на лоша миризма и да влоши качеството на въздуха.

Препоръки: Почиствайте филтрите на климатика приблизително на всеки 3 месеца.



13. График за използване на помещенията в домакинствата

Описание: Проучете добре периодите, в които помещенията ще се използват или няма да се използват, за да се осигури правилната топлинна атмосфера.

Предимства: Подобряване на топлинния комфорт. Предотвратява прегряването на помещенията.

Недостатъци: Няма

Препоръки: Ако жилището не е обитавано през най-горещите часове, уверете се, че щорите са затворени, за да се предотврати прегряването на помещенията.



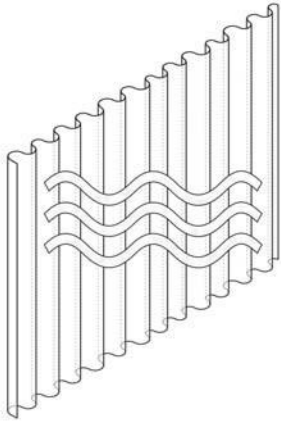
14. Овлажняване на завесите

Описание: Мокри завеси и комбинация с естествена вентилация.

Предимства: Улесняване на процеса на охлаждане чрез изпаряване. Подобряване на топлинния комфорт.

Недостатъци: Може да доведе до увреждане на тъканта на щората. Може да доведе до повишено потребление на вода в домакинството.

Препоръки: Навлажнете завесата и я закачете мокра. Използвайте завеси с лесно монтиране. Съчетайте това действие с проветряване.



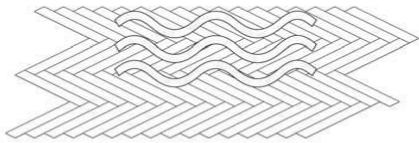
15. Намокряне на подовете

Описание: Овлажняване на хоризонтални повърхности, като вътрешни и външни подове (балкони) улеснява процеса на охлаждане чрез изпаряване.

Предимства: Овлажняването на хоризонталните повърхности (вътрешни и външни подове) улеснява процеса на охлаждане чрез изпарения, като подобрява комфорта в помещенията.

Недостатъци: Овлажняването на повърхностите може да не е толкова ефективно, ако не са известни термичните характеристики на повърхността. Например, керамичното покритие може да акумулира повече топлина, така че може да искате да го държите на сянка. Дървеното покритие има малка инерция и не генерира същите ползи. Може да доведе до повишено потребление на вода в домакинството.

Препоръки: В комбинация с използването на естествена вентилация. Препоръчително е запазването на покривните материали, за да се избегнат повреди.



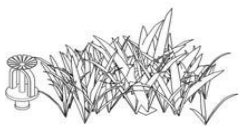
16. Напояване на растителността

Описание: Поливането на растителността, заедно с естествената вентилация, улеснява процеса на охлаждане чрез изпаряване.

Предимства: Подобряване на комфорта в помещенията благодарение на наличието на растителност и нейното напояване, което улеснява процеса на охлаждане чрез изпарения.

Недостатъци: Мярката е насочена към напояването на растителността, но не и към натрупването на вода, тъй като тя може да създаде топлина и да излъчва лоши миризми.

Препоръки: Няма.



Пасивни мерки – градска среда

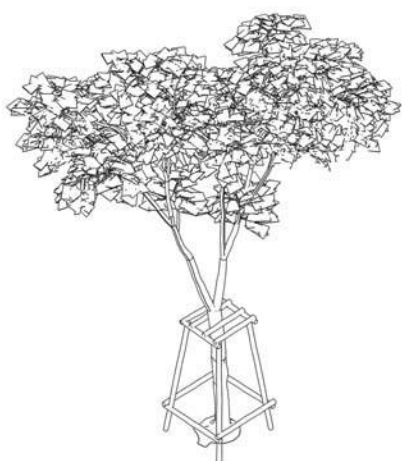
17. Засаждане на нови дървета

Описание: Дърветата осигуряват сянка и съответно намаляват натрупването на слънчева енергия. Те също така отделят вода в листата си, която действа като охлаждащ агент, когато се изпарява.

Предимства: Увеличава се изпарителното охлаждане и засенчването, като по този начин се намаляват температурите на улицата. Филтриране на замърсителите на въздуха. Повишаване на качеството на живот, градския климат, задържането на вода, градското биоразнообразие и градската естетика.

Недостатъци: Възможно е намаляване на светлината на по-ниските етажи на сградата. Повишаване на цените на недвижимите имоти поради подобряване на градската среда и поддръжка. Възможно е увеличаване на потреблението на вода, свързано с напояването.

Препоръки: Изисква периодична поддръжка. Дърветата за ново засаждане трябва да бъдат само от видове, подходящи за климата и мястото. Много е важно да не се създава "тунелен ефект" чрез засаждане на обширна растителност в редици на тесни улици, което увеличава както концентрацията на замърсители, така и температурата на въздуха поради липсата на вентилация.



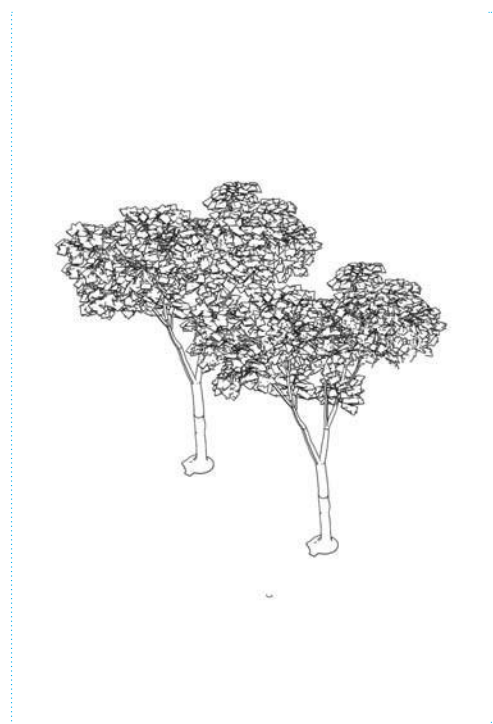
18. Съществуващ дървесен запас

Описание: Съществуващите дървета също могат да подпомогнат действията за охлаждане на градската среда, когато са поддържани и обгрижвани.

Предимства: Увеличаване на охлаждането и засенчването, като по този начин се намаляват температурите на уличните площи. Филтриране на замърсителите на въздуха. Повишаване на качеството на живот, градския климат, задържането на вода, градското биоразнообразие и благосъстояние.

Недостатъци: Възможно е ограничение на светлината на по-ниските етажи на сградите. Повишаване на цените на недвижимите имоти поради подобряване на градската среда. Възможно е увеличаване на потреблението на вода, свързано с напояването.

Препоръки: Изискване за периодична поддръжка и преглед на системите и въведените мерки за защита на дърветата.



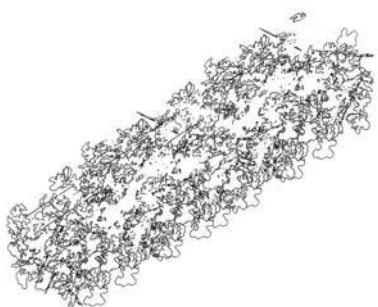
19. Жив плет или храсти

Описание: Не само големите дървета генерират пасивно охлаждане. Маломерната растителност, като жив плет или храсти, също може да отделя вода с листата си и да осигурява свежест на нивото на земята.

Предимства: Повишаване на качеството на живот, градски климат, задържане на вода, градско биоразнообразие и градска естетика. Подмяната на храстите е по-бърза и по-евтина.

Недостатъци: Подрязването на живия плет може да бъде трудно. Липса на място по тротоарите. Визуално възпрепятстване на успоредни пешеходни или велосипедни пътеки. Скъпа поддръжка.

Препоръки: Изисква периодична поддръжка. Съществуващите насаждения изискват преглед на системите и мерките за защита на растенията. Растенията за ново засаждане трябва да бъдат само от видове, подходящи за климата и мястото.



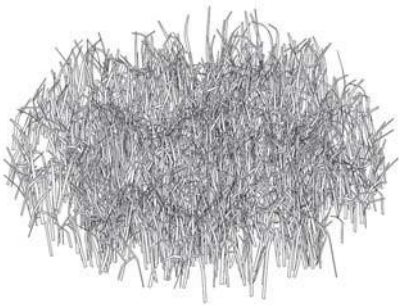
20. Трева или ливада

Описание: Подобно на живия плет, субстратите за засаждане действат като охлаждащ агент, като осигуряват пропусклив субстрат.

Предимства: Повишаване на качеството на живот, градски климат, задържане на вода, градско биоразнообразие и градска естетика.

Недостатъци: Липса на място по тротоарите. Висока степен на поддръжка. Може да увеличи потреблението на вода, свързано с напояването. Поради съществуващи инсталации (газ, електропроводи и др.) често е невъзможно да се засаждат дървета или храсти.

Препоръки: Изисква периодична поддръжка. Уличните бордюри трябва да са поне 2 метра или по-широки, за да имат въздействие върху климата.



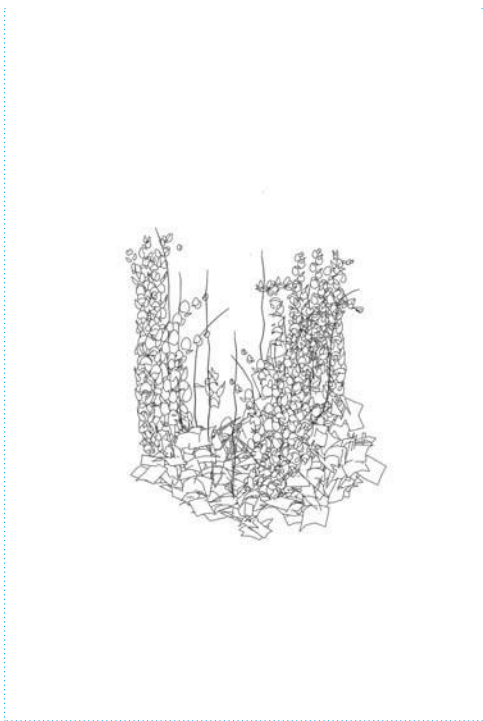
21. Непредвидена растителност

Описание: Естествената непланирана растителност може да се появи при оттеглянето на тежки бетонни почви и асфалт, които увеличават явлениято затопляне на градската среда. Чрез замяната на плътните елементи с такива, които са пропускливи и по-малко масивни, се намалява прекомерното затопляне.

Предимства: По-голямо задържане на вода и разнообразие на растителност.

Недостатъци: Свързва се с нечистоплътност. Могат да се появят или да доминират нежелани растителни видове.

Препоръки: Необходими мерки за повишаване на осведомеността, за да се увеличи приемането им.



22. Разнообразни зелени градини

Описание: Чрез насаждения от различни видове могат да се постигнат различни цели: намаляване на температурата на различни височини, задържане на вода и пропускливост на почвата и увеличаване на видовете растения.

Предимства: Места за отдых. Повишаване на качеството на живот, градския климат, задържането на вода, градско биоразнообразие и градска естетика.

Недостатъци: Скъпа поддръжка.

Препоръки: Изисква периодична поддръжка. Дърветата за ново засаждане трябва да бъдат само от видове, подходящи за климата и мястото.



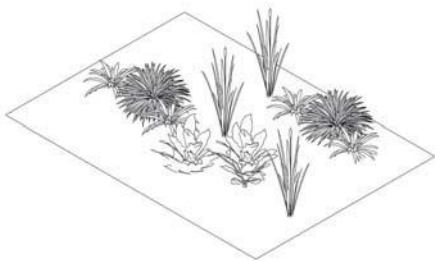
23. Саксии с растения

Описание: Празните саксии могат да се използват като пространство за популяризиране на зеленината.

Предимства: Градска естетика. Временна и подвижна. Увеличава задържането на вода и градското биоразнообразие.

Недостатъци: Висока степен на поддръжка. Необходима е защита от замръзване. Визуална пречка за движението. Вандализъм.

Препоръки: Необходими са поддръжка и напояване.



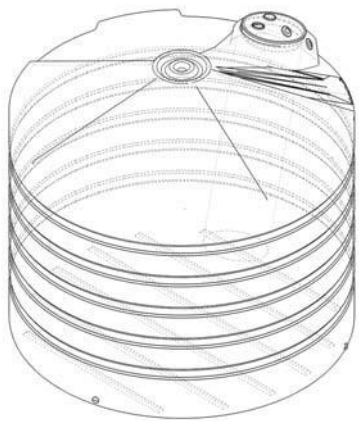
24. Задържане на дъждовна вода

Описание: Водата може да действа като охлаждащ агент, като се изпарява. Когато водата се изпарява, тя улавя енергията от околната среда и намалява температурата. Задържането и съхранението на дъждовна вода помага за намаляване на потреблението на вода и енергия.

Предимства: Спестяване на питейна вода, използвана за напояване на растенията. Ползи за биоразнообразието. Помощ за намаляване на температурата в градовете.

Недостатъци: Необходими са структурни и предпазни мерки.

Препоръки: Събирането и съхраняването на дъждовна вода изисква голямо предварително планиране и управленски мерки.



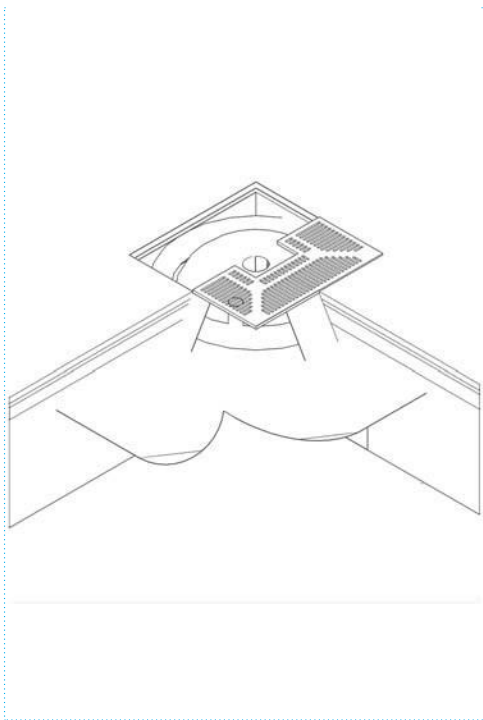
25. Водопроникливи почви

Описание: Проникливите почви помагат да се намали разхищението на вода.

Предимства: Облекчаване на дренажните натоварвания в случай на проливни дъждове. Сметчане на наводненията чрез забавяне и намаляване на оттока. Доставка на дъждовна вода на почвата, растенията и подпочвените води. Повишаване на качеството на въздуха и биоразнообразието.

Недостатъци: Повишена влажност на места, където това не е желателно.

Препоръки: Изисква се планиране при процеса на събиране на дъждовната вода.



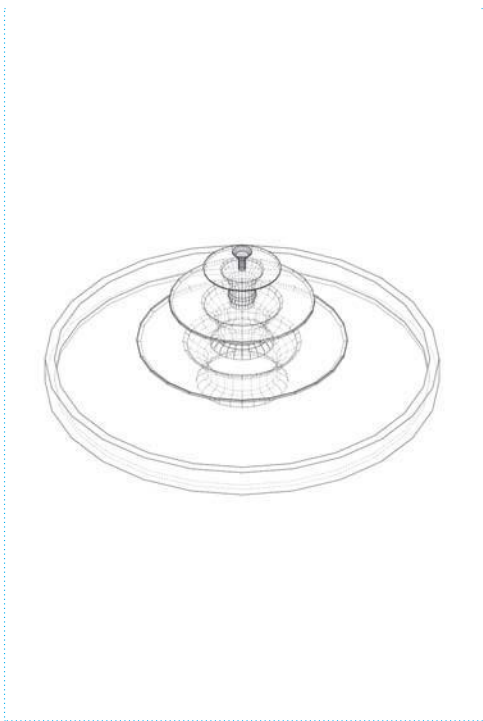
26. Фонтани

Описание: Фонтаните спомагат за намаляване на температурата. Водните басейни могат да имат отрицателен ефект по отношение на пасивното охлаждане на градската среда, тъй като тяхното топлинно съпротивление е по-високо от това на околната среда. Чрез раздробяване на водата на по-малки частици, те се изпаряват по-лесно и предизвикват охлаждащ ефект.

Предимства: Повторно използване на дъждовната вода. Повишаване на естетиката на градската среда

Недостатъци: Високи разходи за поддръжка и изграждане

Препоръки: Изисква се спазване на строителните разпоредби.



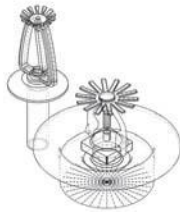
27. Напояване с пръскачки

Описание: Напоителните системи помагат за поддържане на флората и свежестта в ниските части на градската среда.

Предимства: Ползи за биоразнообразието. Помощ за намаляване на температурата в градовете.

Недостатъци: Необходими са структурни и предпазни действия.

Препоръки: Изисква се подбор на определените места за поставяне на пръскачките.



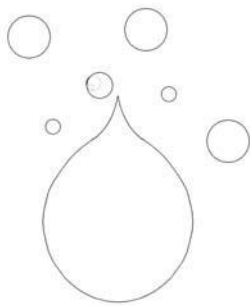
28. Дифузери

Описание: Дифуерите играят подобна роля на фонтаните, като добавят директно охлаждане на кожата, ако са разположени над пешеходците.

Предимства: Подобряване на температурния комфорт.

Недостатъци: Повишена влажност на места, където това не е желателно. Може да увеличи консумацията на вода.

Препоръки: Изисква се съобразяване с местата на поставяне.



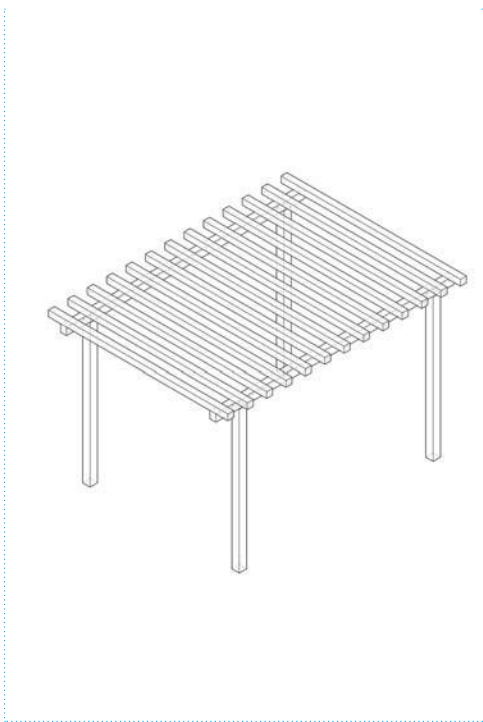
29. Засенчване на открити пространства

Описание: Най-високите нива на енергийни загуби на жилищата през лятото се дължат на слънчевото затопляне при умерен климат. Чрез прилагането на елементи, възпрепятстващи слънчевите лъчи, като слънцезащитни устройства, перголи и тенти, може да се постигне значително намаляване на риска от прегряване.

Предимства: Модернизиране на откритите пространства. Подобрява топлинния комфорт. Благоприятни за пешеходците.

Недостатъци: Висока степен на поддръжка. В зависимост от засенчващия елемент, той може да пречи на вентилацията. Може да бъде обект на вандализъм.

Препоръки: Изисква периодична поддръжка. Премахване през зимния период.



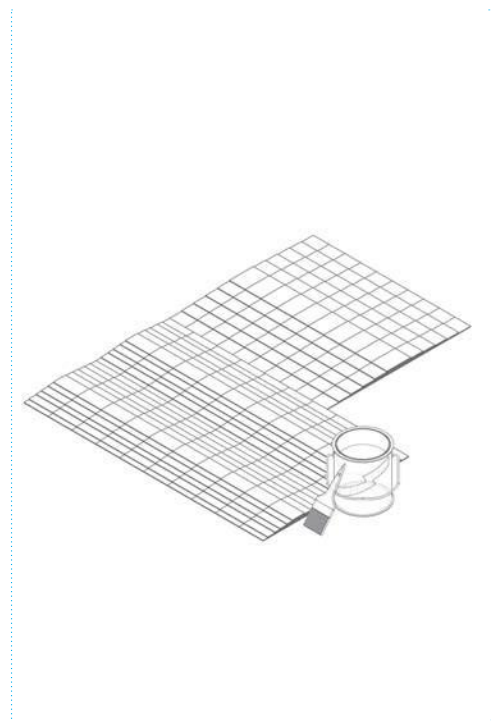
30. Боядисване на уличната настилка

Описание: Големите тъмни градски повърхности в горещите дни предизвикват висока абсорбция на топлина, а натрупаната топлина се освобождава през нощта, което пречи на гъсто застроените райони да се охлаждаат. Боядисването на повърхностите със светли цветове може да намали абсорбирането на топлина.

Предимства: Повишаване на качеството на живот, градския климат и градската архитектура. Някои материали могат да помогнат за абсорбирането и изпаряването на водата.

Недостатъци: Може да е скъпо. Може да доведе до високи нива на отразяване на слънчевите лъчи, които да причинят дискомфорт в непосредствената среда.

Препоръки: Проучете нивото на отразяване, за да избегнете дискомфорт за околните сгради. Използвайте пропускливи материали, за да благоприятствате абсорбирането на вода.



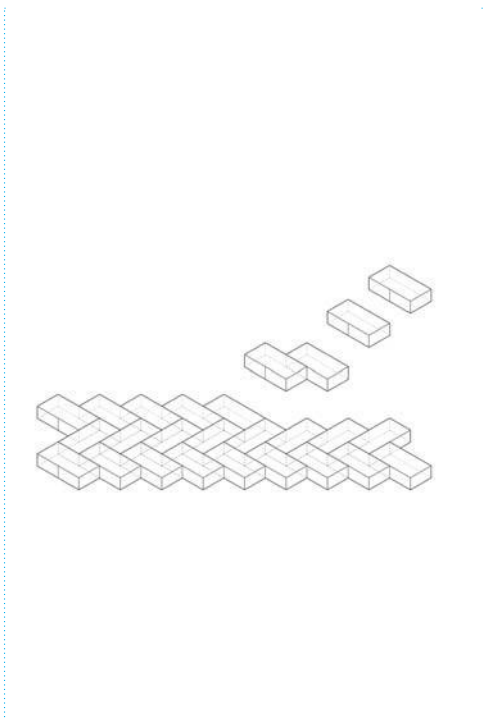
31. Подмяна на асфалтовата настилка

Описание: Пропускливите повърхности благоприятстват изпарението и инфилтрацията на вода и са склонни да се нагряват по-малко през деня, отколкото асфалтовите площи.

Предимства: Увеличаване на градския климат, задържане на вода и зависимост от дизайна може да подобри естетиката на града.

Недостатъци: Може да е скъпо. Материалите не могат да отговарят на критериите за достъпност нито да са подходящи за зони с движение.

Препоръки: Изискване за спазване на градските разпоредби. Приоритизиране на материалите за потенциална повторна употреба.



Пасивни мерки - сгради

32. Зелени стени

Описание: Зелените стени могат да служат както за намаляване на прегряването - чрез блокиране на слънчевата светлина, така и като пасивни охладители - чрез изпарително охлаждане.

Предимства: Увеличаване на задържането на вода, градското биоразнообразие и декорация на сградите.

Недостатъци: В зависимост от растителността може да се наложи контакт със земята. Може да увеличи потреблението на вода за напояване.

Препоръки: Растителността изисква периодична поддръжка. Осигурете нужната поддръжка и оборудване за стените.



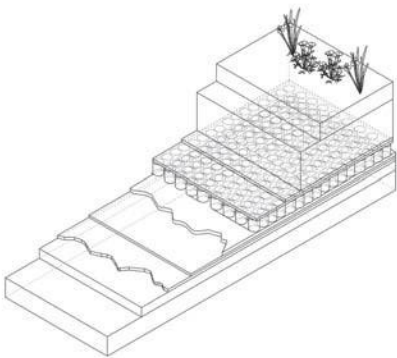
33. Озеленени покриви

Описание: Озеленената обвивка на сградата (покриви и фасади) служи като топлинен буфер, който предпазва конструкцията от слънчевите лъчи и осигурява свежа "обвивка" благодарение на изпарителното охлаждане на водата, намираща се в растенията.

Предимства: Защита на покрива от ултравиолетовите лъчи. Подобряване на топлинния комфорт в помещенията, разположени непосредствено под „зеления покрив“ през лятото. Повишаване на качеството на живот, градския климат, задържането на вода, градското биоразнообразие и градската естетика. Места за отдих.

Недостатъци: Високи разходи за строителство. Възможно е да не са подходящи за опазване на културното наследство. Може да увеличи потреблението на вода, свързано с напояването.

Препоръки: Растителността изисква периодична поддръжка. Осигурете нужната поддръжка на покрива.



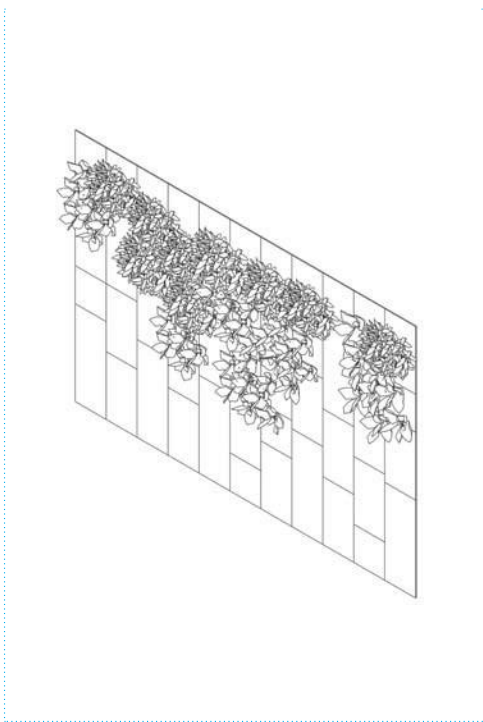
34. Озеленени фасади

Описание: Озеленените фасади могат да действат едновременно като елементи за намаляване на прегряването - чрез слънчево възпрепятстване и като пасивни охладители - чрез изпаряване на водата.

Предимства: Повишаване на топлоизолацията. Филтриране на замърсителите на въздуха. Повишаване на качеството на живот, градския климат, задържането на вода, градското биоразнообразие и градската естетика.

Недостатъци: Възможно е да увеличи потреблението на вода за напояване.

Препоръки: Растителността изисква периодична поддръжка. Осигурете поддръжка на стените.



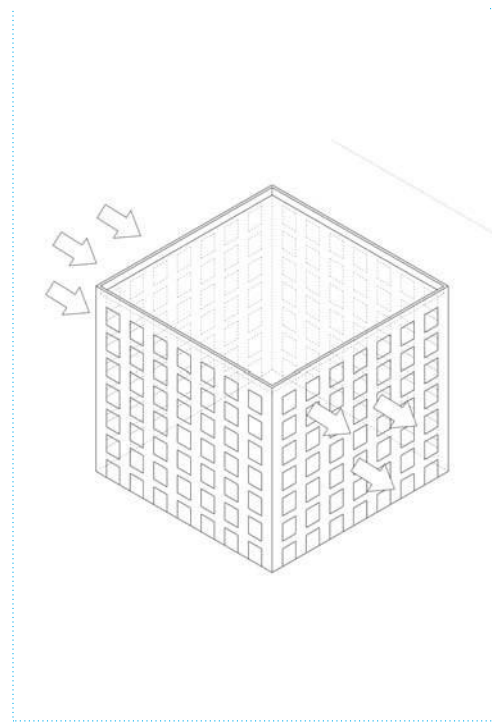
35. Пресечена вентилация

Описание: Една от най-добрите стратегии при сух и умерен климат е естествената вентилация през нощта и първите часове на сутринта, когато температурите са най-ниски. За да работи тази стратегия по най-добрия начин, отворите трябва да са обърнати един към друг, а вентилацията на комините трябва да е засилена.

Предимства: Обновяване на въздуха. Подобряване на топлинния комфорт. Намаляване на прегряването в помещенията.

Недостатъци: Трудно приложим в сгради, които са част от културното наследство.

Препоръки: Насърчаване на проектите за пасивно охлаждане на ниво сграда. Осигуряване на комуникация между долната и горната част на сградата.



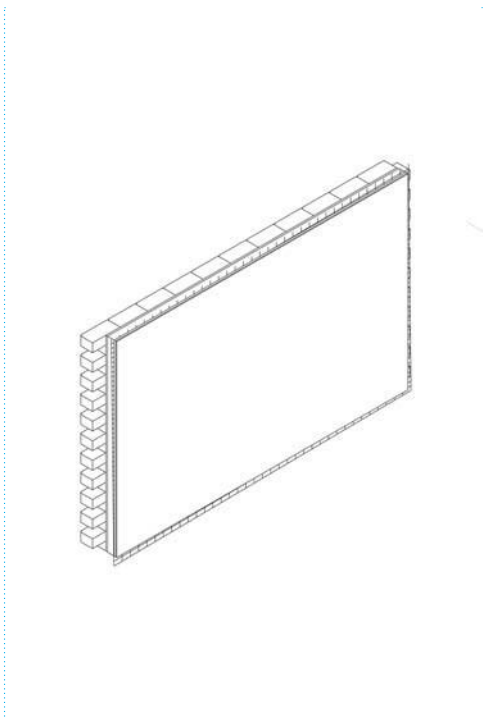
36. Поставяне на външно изолационни системи

Описание: Външна стенна облицовка с термоизолация.

Предимства: Подобряване на топлинните характеристики на ограждащите елементи. Намаляване на потреблението на енергия за климатизация.

Недостатъци: Високи разходи за строителство. Като мярка за летния сезон нейният ефект може да бъде ограничен, ако не се комбинира с мерки за пасивно охлаждане.

Препоръки: Изисква се технически оглед и одиторски доклад. Препоръчва се да се извършат дейности по осигуряване на достъпност, за да не се наруши постигнатата херметичност в бъдеще.



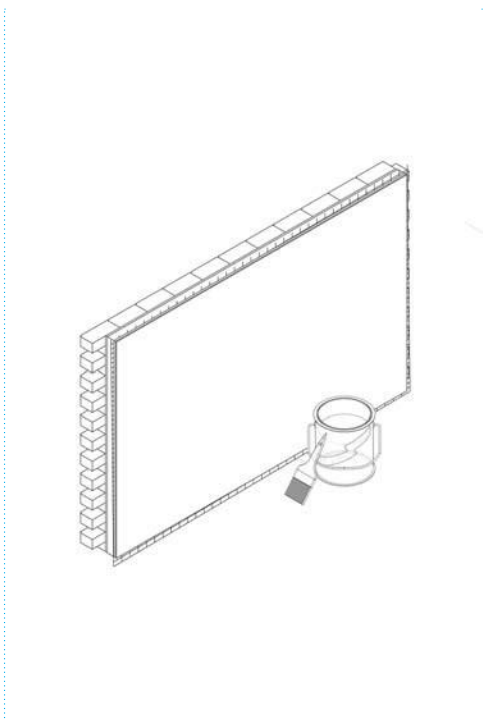
37. Боядисване на фасадата

Описание: Големите тъмни повърхности на сградите в горещите дни предизвикват висока абсорбция на топлина, а натрупаната топлина се освобождава през нощта, което пречи на гъсто застроените райони да се охлаждаат. Боядисването на повърхностите със светли цветове може да намали привличането и излъчването на топлина.

Предимства: Намаляване на нуждите от климатици. Подобряване на топлинния комфорт в помещенията.

Недостатъци: Намалява ефективността от слънчевата енергия през зимния сезон.

Препоръки: Използване на светли и ярки цветове за повърхностите при боядисване. Използване на материали с ниска топлинна маса.



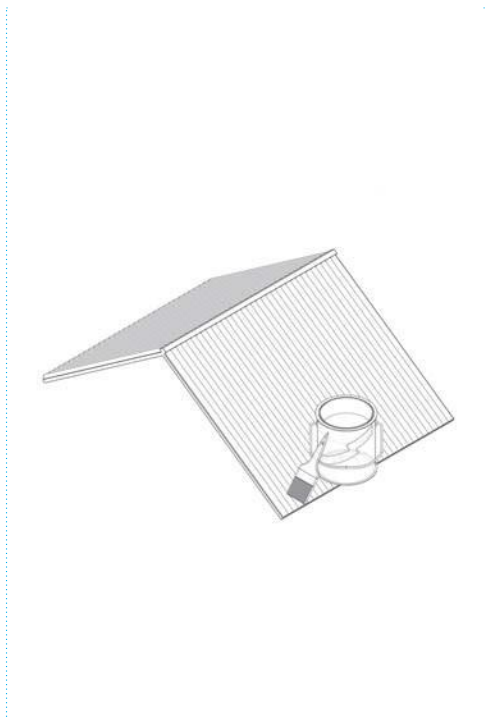
38. Боядисване на покрива

Описание: Големите тъмни повърхности на сградите, като покриви и фасади, в горещите дни предизвикват висока абсорбция на топлина, а натрупаната топлина се освобождава през нощта, което пречи на гъсто застроените райони да се охлаждаат. Боядисването на повърхностите със светли цветове може да намали привличането на топлина.

Предимства: Намаляване на нуждите от климатици. Подобряване на комфорта в обитаемите помещения.

Недостатъци: Противоречи на необходимостта от слънчева енергия и топлинни ползи през зимния сезон.

Препоръки: Съществуват специални материали с по-висока отразителна способност и възможност за по-бързо отвеждане на топлината в околната среда в сравнение с обикновените материали. Комбинирайте това действие с други също толкова ефективни материали.



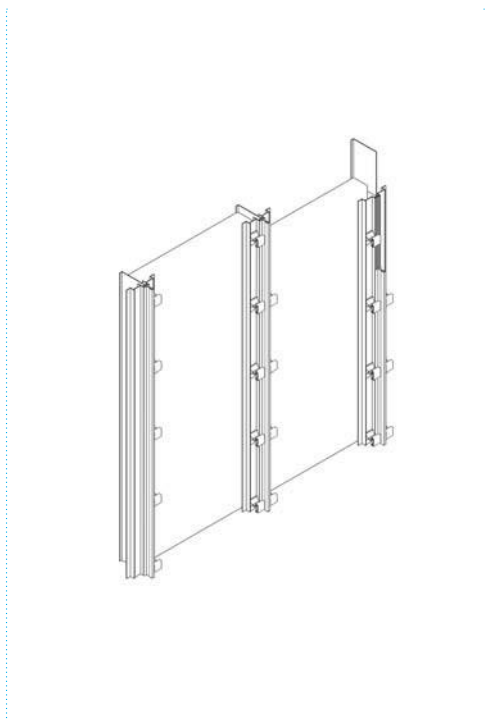
39. Самоносеща стенна облицовка с топлоизолация

Описание: Вътрешна стенна облицовка със система от ламиниран гипсокартон. Те се монтират върху поцинкована стоманена конструкция, между която се поставя топлоизолацията, обикновено каменна вата с влагозащитна бариера.

Предимства: Подобряване на топлинните характеристики на ограждащите елементи.

Недостатъци: Загуба на вътрешно пространство и повторно инсталиране на електричество (кутии и механизми).

Препоръки: Необходими са огледи и съвети от технически професионалисти. Препоръчва се проучване на кондензацията, в случай че е необходимо да се постави преграда срещу изпарения.



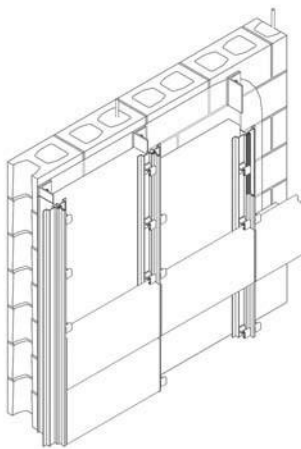
40. Директна термоизолационна стена облицовка

Описание: Вътрешна облицовка със система от ламиниран гипсокартон с вградена топлоизолация (стиропор, минерална вата, корк). Нанася се директно върху съществуващи стени.

Предимства: Подобряване на топлинните характеристики на ограждащите пространства. Бързо монтиране.

Недостатъци: Намаляване на вътрешното пространство и повторно инсталиране на електричество (кабели, кутии и механизми). Като мярка за летния сезон нейният ефект може да бъде ограничен, ако не се комбинира с мерки за пасивно охлаждане.

Препоръки: Препоръчва се проучване на кондензацията, в случай че е необходимо да се постави преграда срещу изпарения.



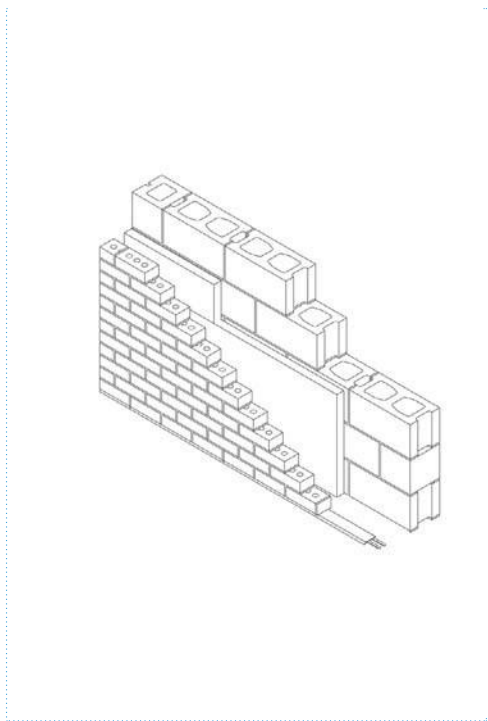
41. Изолация на кухни

Описание: Топлоизолация на стени и тавани чрез запълване на вътрешността на въздушната камера с 40 мм средна дебелина.

Предимства: Слабо въздействие върху конструкцията на жилищата. Бързо изпълнение.

Недостатъци: Дейността може да се извърши от вътрешната страна на къщата или от външната страна, в зависимост от местоположението на жилището. Възможно е да е трудно материалът да бъде вкаран между стените. След приключване на процеса по запълване, засегнатите стени трябва да бъдат измазани и боядисани.

Препоръки: Трябва да се извърши предварителна инспекция, за да се провери състоянието на вътрешността на въздушните камери.



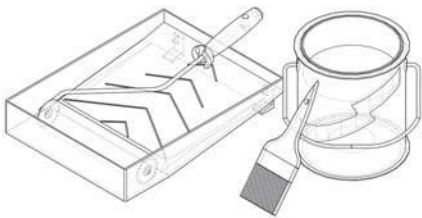
42. Боядисване на външните стени

Описание: Дишащи бои на минерална основа.

Предимства: Лесно и бързо приложимо.

Недостатъци: Ограничено въздействие.

Препоръки: Миещата боя се нанася на три слоя с валик. В случай на гипсови основи трябва да се нанесе грунд. Избягвайте бои на синтетична основа.



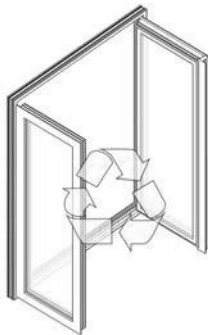
43. Подмяна на прозорците

Описание: Алюминиеви дограми с прекъснат термомост или ПВХ, 4/16 аргонови изолационни двойни стъкла + 4мм. нискоемисионен + слънчев контрол, с ПВХ кутия на щората и алуминиеви ламели на щората.

Предимства: Подобрява топлоизолацията и намалява загубите от инфилтрация.

Недостатъци: Може да струва скъпо.

Препоръки: Ако се използват алуминиеви дограми, дайте предимство на дограми с прекъснат термомост.



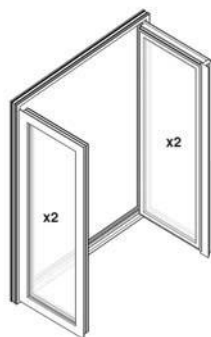
44. Дограма с опция за двойно отваряне

Описание: Рамки за плъзгащи се врати и прозорци, изработени от алуминий със или без прекъснат термомост в бял цвят, с прозрачно двойно остъкляване 4/8/4, монтирани на външната или вътрешната страна, като образуват двоен прозорец със съществуващия.

Предимства: Подобрява топлоизолацията и понижава загубите от инфилтрация.

Недостатъци: Тази система с двойни прозорци затруднява почистването на листата. Системата на плъзгащите се крила ограничава пълното отваряне на прозореца.

Препоръки: Поставете най-ефективния прозорец от вътрешната страна.



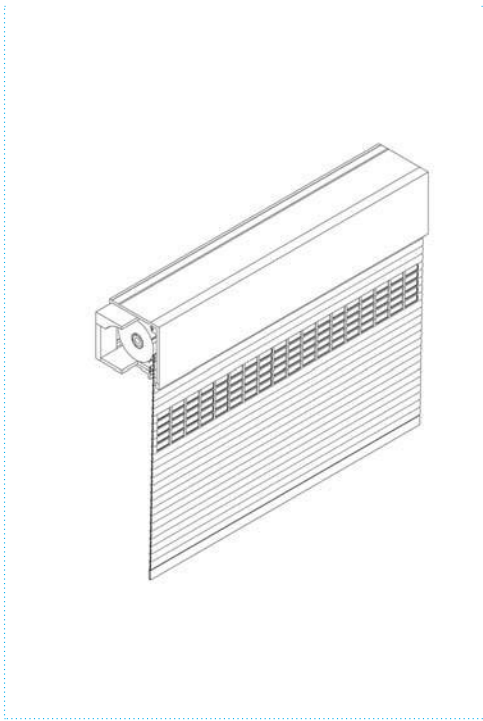
45. Изолация на кутиите на ролетните щори

Описание: Монтаж на топлоизолация (стиропор) в кутията на щората.

Предимства: Бърз и лесен монтаж. Ограничени топлинни ползи и загуби.

Недостатъци: Няма

Препоръки: Поставете материала от вътрешната страна на предната част на кутията на ролетната щора. Може да се комбинира със светлоотразително изолационно фолио, за да се подсили топлоизолацията на кутията.



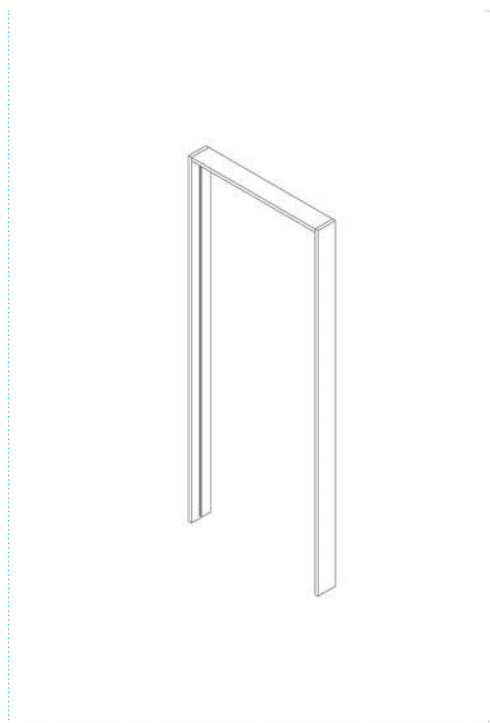
46. Уплътнение на врати и прозорци

Описание: Лента, обикновено направена от силикон или гума, която се поставя на вратите и прозорците.

Предимства: Намаляване на инфилтрацията. Бърз и лесен монтаж. Подобряване на топлоизолацията. Подобряване на звукоизолацията.

Недостатъци: Ограничено влияние.

Препоръки: Почистете вратата и касата, като отстраните възможно най-много замърсявания и остатъци.



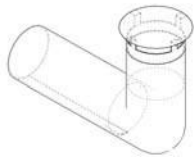
47. Неизползваеми въздуховоди по фасадата

Описание: Покрийте съществуващите въздуховоди, които на се използват с топлоизолационна пяна.

Предимства: Слабо въздействие върху жилищната площ. Бързо изпълнение.

Недостатъци: Няма.

Препоръки: Ако е възможно, отстранете тръбите и запечатайте вътрешната страна на отвора.



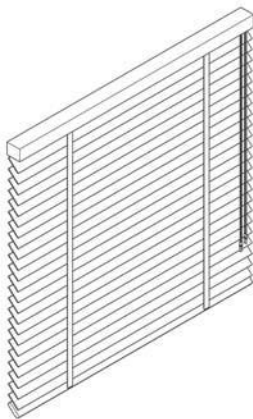
48. Щори

Описание: Непрозрачна щора, разположена от вътрешната страна на жилището, или светлоотразителна завеса, разположена от външната страна на жилището.

Предимства: Подобрява контрола на осветлението.

Недостатъци: Цената може да е по-висока в зависимост от материала и размера на завесата. Тя не предотвратява проникването на слънчеви лъчи през прозореца.

Препоръки: Тя трябва да е светла, за да отразява възможно най-много слънце-греене през лятото. В случай на непрозрачни щори е препоръчително да се използват двойни завеси, за да може светлината да преминава през тях през деня.



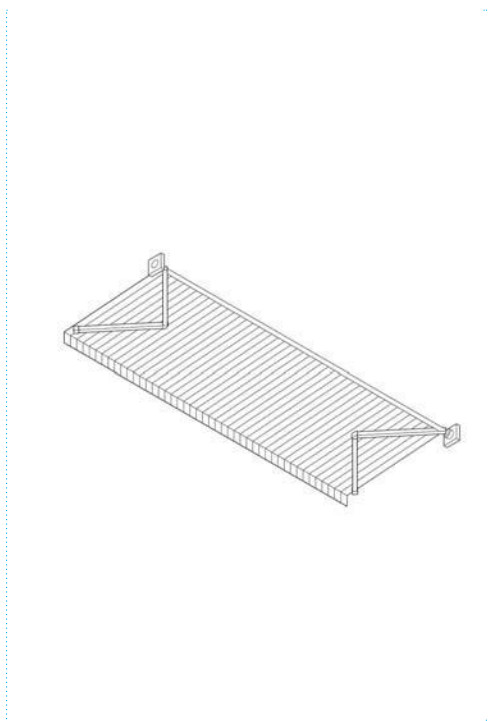
49. Навеси

Описание: Навес с две опори и алуминиева конструкция, в бяло, с ръчно управление, с акрилен плат.

Предимства: Предпазване от слънчевото греене при запазване на осветлението. Мобилна мярка, адаптираща се към метеорологичните условия и нуждите.

Недостатъци: Събиране на мръсотия и износване на плата.

Препоръки: Монтирайте на фасадите, където е необходимо да се предпази от слънчева светлина, след проучване на слънчевите препятствия. Използвайте светли цветове за по-добра ефективност.



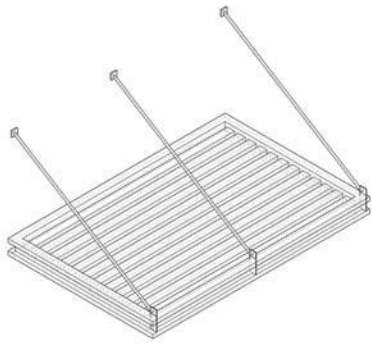
50. Елементи за сянка на открито/закрито

Описание: Външна щора, изработена от дърво, алуминий, стомана или ПВХ, с фиксирани ламели, с две сгъваеми крила. Дървена или ПВХ щора, разположена от вътрешната страна. Може да бъде непрозрачна или с ламели.

Предимства: Подвижността на ламелите позволява да се регулира достъпът на светлина и слънчева светлина по всяко време на годината. Вътрешна щора: лесен монтаж и нискобюджетно решение.

Недостатъци: Дървените ламели могат да изискват по-активна поддръжка, тъй като могат да бъдат повредени от влагата. Защитата от вътрешната страна не е ефективна през летния сезон.

Препоръки: Няма.



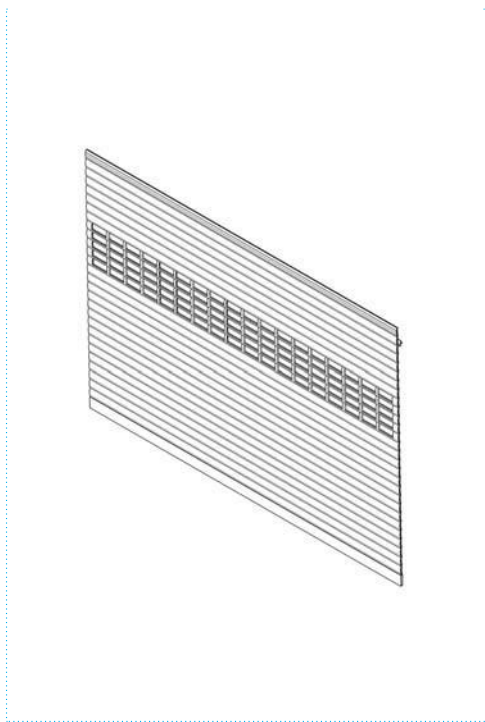
51. Ролетни щори

Описание: Ролетна щора с екструдирани алуминиеви ламели с височина 60 мм., бяла, оборудвана с вал, дискове, капсули и всички аксесоари, с ръчно управление с помощта на ремък и дръжка.

Предимства: Регулируема защита от слънчевата светлина.

Недостатъци: Ако кутията на щората не е добре изолирана, може да възникне пропускане на светлина и топлина в помещенията.

Препоръки: Важно е да се направи добро външно уплътнение, за да се предотврати проникването на влага. Ако се монтира отвън, горният капак на кутията на ролетката трябва да има наклон и ваничка за оттичане на водата.



52. Слънцезащитно фолио

Описание: Полиестерно фолио за контрол на слънчевата активност с модифициран акрил като лепило. Променя повърхността на стъклото, като намалява навлизането на топлина от слънчево облъчване при летни условия.

Предимства: Лесно за поставяне и изгодно решение.

Недостатъци: То е полезно през летния период, но може да се окаже непродуктивно през зимата.

Препоръки: Слънцезащитното фолио трябва да се постави върху външната страна на външното стъкло.



53. Растителност

Описание: Растителност, разположена на закрито или открито. Парапет на прозорец за поставяне на саксии с различни видове растителност.

Предимства: Лесно приложимо и придава чувство на комфорт.

Недостатъци: Ограничено влияние.

Препоръки: Няма.



Активни мерки

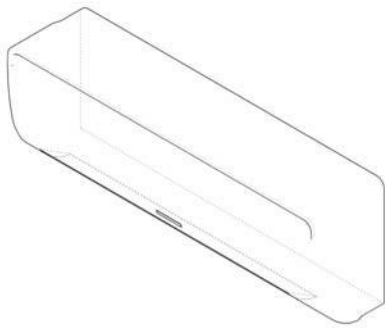
54. Използване на климатик

Описание: Използвайте умерено климатичното оборудване, като настроите температурата на около 25 °C.

Предимства: Възможност за контрол на условията на топлинен комфорт в помещенията.

Недостатъци: Висока консумация на енергия. Не гарантира навлизане на свеж въздух в помещенията.

Препоръки: Препоръчва се температурата на климатика да не се настройва на много ниски температури, за да се избегне голямата разлика между вътрешното и външното пространство. Дръжте прозорците и вратите затворени, за да предотвратите загубата на охлаждане от климатика. Не излагайте терморегулатора на оборудването на близки източници на топлина.



55. Осветление

Описание: Използване на LED или енергоспестяващи крушки.

Предимства: Намаляване на потреблението на електроенергия. Намаляване на вътрешните топлинни натоварвания.

Недостатъци: В условия с висока температура животът им може значително да намалее.

Препоръки: Няма.



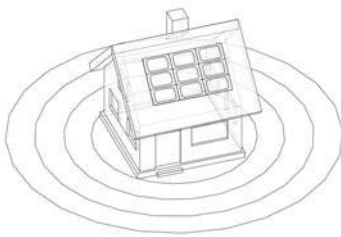
56. Измерване на консумацията на енергия

Описание: Използване на устройства за измерване на потреблението на електроенергия.

Предимства: Наблюдение на потреблението на електроенергия на определени устройства. Възможност за програмиране на включването и изключването на електрически уреди.

Недостатъци: Някои модели могат да изискват по-напреднали технологични опции.

Препоръки: Най-полезният начин за прилагане е чрез програмиране на включването и изключването на оборудване като бойлери или климатици.



57. Ефективност на оборудването

Описание: Енергийна ефективност на оборудването за битова гореща вода и климатизацията, както и на домакинските уреди.

Предимства: Икономични и енергоспестяващи.

Недостатъци: По-висока стойност на закупуване.

Препоръки: Избягвайте функцията „Стендбай“. Уверете се, че уредите които не се използват са изключени от електрическата мрежа.

