



## Per un clima interno sano. **Arieggiare correttamente**

Arieggiare le proprie mura di casa è di vitale importanza. La mancanza di aria fresca e di una sufficiente quantità di ossigeno comporta un clima abitativo poco salutare. Col tempo questo avrà ripercussioni sulla propria salute e influenzerà fortemente i propri rendimenti. Anche l'aumento dell'incidenza di malattie allergiche viene associato alla scarsa qualità dell'aria all'interno degli ambienti chiusi. La superficie muraria delle abitazioni può inoltre danneggiarsi se il vapore acqueo negli spazi abitativi non viene regolarmente rimosso e non viene effettuato alcun ricambio dell'aria. Si tratta di tutta una serie di problemi che non dovrebbero verificarsi. Prestate attenzione ai seguenti consigli sui corretti processi di aerazione e assicuratevi che vi sia aria fresca e un clima confortevole nelle vostre case.

### **Arieggiare e riscaldare correttamente**

- 1.** La mattina, arieggiare abbondantemente tutte le stanze (aerazione intensa: vedere illustrazione destra) per 10 – 20 minuti. Arieggiare durante il giorno 3 – 4 volte per 5 minuti.
- 2.** Non impedire la circolazione dell'aria. Ciò è particolarmente importante per le pareti esterne. Perciò è necessario lasciare tra i mobili e la parete una distanza di almeno 5 cm.
- 3.** Riscaldare sufficientemente e in modo costante tutte le stanze, anche se non sono sempre utilizzate.
- 4.** Non ostacolate la diffusione del calore dei caloriferi con indumenti, tende lunghe o mobili.



Il miglior modo per arieggiare le stanze è aprire due finestre una di fronte all'altra e creare una corrente d'aria per dieci minuti. Ciò permetterà un ricambio completo dell'aria. Il calore accumulato riscalderà l'aria fresca senza grosse dispersioni.



Formazione di muffa a causa di aerazione insufficiente.

**Semplicemente confortevole.**

## Ulteriori consigli pratici sui corretti processi di aerazione e riscaldamento

### Quando si dovrebbe arieggiare un ambiente?

Le stanze utilizzate dovrebbero essere aerate più volte al giorno, idealmente al mattino, a mezzogiorno e alla sera. Se non siete a casa durante il giorno, potete arieggiare la mattina e la sera. Nelle camere si raccomanda di arieggiare la stanza prima di andare a dormire. In questo modo, durante la notte la stanza raggiunge la temperatura fresca desiderata senza che si formi alcuna condensa. Dopo aver cucinato, aver fatto la doccia o il bagno aerate le stanze, e in cucina eliminate il vapore acqueo con la cappa aspirante.

### Cosa bisogna fare se si forma della condensa sul vetro interno della finestra?

La condensa sul vetro interno può talvolta formarsi sulle finestre in vetro isolante. Questo fenomeno indica la buona qualità della finestra, ma allo stesso tempo segnala che l'aria all'interno della stanza è troppo umida. Quindi è necessario aerare regolarmente!

### Perché si forma della condensa dietro il mobile?

Negli angoli delle pareti, nelle nicchie o nelle superfici delle mura esterne con mobili posizionati molto vicini, una scarsa circolazione dell'aria può portare a un raffreddamento e quindi alla formazione della condensa. Quindi: aerate e non disponete i mobili contro il muro!

### Si dovrebbe effettuare il ricambio dell'aria anche in inverno?

Sì, perché il tasso di umidità nelle stanze riscaldate è superiore a quello dell'aria esterna, anche in caso di pioggia, nebbia o neve.

### Si raccomanda una ventilazione continua in posizione a ribalta?

Si raccomanda una ventilazione continua solo durante la stagione estiva. Tuttavia, ogni tanto è necessario eseguire una ventilazione incrociata. Nella stagione invernale, la posizione a ribalta consente alle pareti esterne di raffreddarsi, il che può portare a eventuali danni. Viene disperso inoltre molto calore. In inverno, si dovrebbe evitare una ventilazione in posizione a ribalta (anche in cantina, in garage, ecc.).

### Come dovrebbe essere riscaldata la casa?

Per esperienza, si raccomandano i seguenti parametri di riferimento:

- Camere da letto 17 – 20° C / Livello della valvola termostatica 2–3
- Soggiorni 20 – 21° C / Livello della valvola termostatica 3
- Bagno 22° C / Livello della valvola termostatica 4

Assicuratevi che le porte tra le stanze più fresche e quelle più calde rimangano chiuse durante la stagione di riscaldamento. Tranne quando le stanze vengono arieggiate! Per riuscire a riscaldare correttamente le vecchie case con i termosifoni, è necessario evitare di far cadere lunghe tende o di disporre mobili davanti ad essi.

Ulteriori informazioni/schede tecniche su questa tematica sono reperibili anche alla pagina [www.fff.ch](http://www.fff.ch).

Il vostro interlocutore sul posto:



egokiefer.ch