

Ogrzewanie podłogowe a nasze zdrowie

Stosowane są dwa systemy ogrzewania podłogowego: zasilane prądem i zasilane ciepłą wodą. Najczęściej stosuje się ogrzewanie podłogowe w łazienkach, kuchniach i hallu.

Projektując ogrzewanie podłogowe przyjmujemy najczęściej na stropie warstwę izolacji ze styropianu grubości minimum 7cm. Jeżeli jesteśmy ograniczeni wysokością progów lub wysokością pomieszczenia zamiast styropianu możemy zastosować cieńszą warstwę ocieplenia np. 3-4cm styroduru.

Na ociepleniu układamy rury grzejne. Grubość podkładu cementowego nad rurą wynosi zwykle 5cm, co razem z grubością rury daje nam 7cm jastrychu cementowego. Grubsza warstwa podkładu cementowego nie jest korzystna ponieważ wydłuży się czas nagrzewania podłogi.

Ogrzewanie podłogowe jeżeli jest zastosowane w całym domu jako jedyny system, może dobrze funkcjonować tylko w domach odpowiednio zaizolowanych. Dom musi być "ciepły", o dobrej termoizolacyjności ścian, dachu, podłóg na gruncie i okien. Z uwagi na zachowanie dobrego samopoczucia mieszkańców temperatura podłogi nie powinna przekraczać 26 stopni w pokojach mieszkalnych a 35 stopni w łazienkach. Przy niskich temperaturach na zewnątrz trudno byłoby uzyskać odpowiednią temperaturę w pomieszczeniach nie przekraczając powyższych parametrów.

Przy zastosowaniu elektrycznego ogrzewania podłogowego wokół posadzki wytwarzane jest pole elektromagnetyczne o częstotliwości 50Hz. Należy stosować specjalne kable - skompensowane, dwużyłowe, które w znacznym stopniu ograniczają negatywny wpływ pola elektromagnetycznego. Niestety brak szczegółowych badań czy elektryczne ogrzewanie podłogowe ma ujemny wpływ na nasze zdrowie. Zalecam nie stosować ogrzewania podłogowego elektrycznego w pokojach dzieci, ponieważ one często bawią się na podłodze. Do wysokości 30cm wpływ pola elektromagnetycznego jest największy. Przy ogrzewaniu podłogowym ciepło do pomieszczenia oddawane jest poprzez promieniowanie. Unoszenie kurzu przy ogrzewaniu podłogowym jest więc znikome.

Nieprawdziwa jest opinia, że system ogrzewania podłogowego nie jest polecany dla ludzi cierpiących na alergie - wręcz przeciwnie. Również ogrzewana podłoga nie ma niekorzystnego wpływu dla osób cierpiących na żylaki. Rozkład temperatury w pionie jest bardzo korzystny. Kiedy przy podłodze mamy 21 stopni to na wysokości 160cm temperatura wynosi około 19 stopni. Temperatura podłogi nie powinna przekraczać 35 stopni. Ciepła podłoga nie powoduje więc kłopotów z krążeniem i nie jest przeciwwskazana dla osób z żylakami. Jeżeli chcemy zastosować ogrzewanie podłogowe to polecam system zasilany wodą.