

Jak chronić mieszkanie przed upałem?

2016-07-01

Latem, gdy słońce mocno przygrzewa, a temperatura sięga 30 stopni, uciekasz do domu w poszukiwaniu chłodu. Nierzadko zdarza się jednak, że także wewnątrz zastajesz zbyt ciepłe pomieszczenie, w którym trudno się zrelaksować, a tym bardziej spać. Jak temu zaradzić?

1. Maksymalne ograniczenie światła - wybierz zaciemniające rolety na lato

W pokojach o największym nasłwieteniu najlepiej sprawdzą się **zaciemniające rolety**. Przepuszczą potrzebne minimum światła, a nagrzewać będzie się jedynie materiał - nie Twoje mieszkanie. Wybierz rolety w chłodnych odcieniach, które przyniosą Ci ulgę nawet w najgorętsze dni. A te jeszcze przed nami!

2. Punkt 12.00 - czas na zasłony!

Najbardziej gorąco jest wówczas, gdy słońce znajduje się w zenicie oraz przez kilka godzin po południu. W czasie, kiedy promienie słoneczne najbardziej dają się we znaki, warto wspomóc się zasłonami.

W pokojach o największym nasłonecznieniu zdecyduj się na **zasłony w zimnych barwach**, chociażby chłodnych odcieniach niebieskiego. Taki wybór nie tylko pozwoli na skuteczną ochronę przed napływającym przez okna mocnym światłem, ale także sprawi, że poczujesz się jak w greckiej łaźni.

3. Lepszy sen w trakcie upałów - wymień pościel

Zdarza Ci się, że gdy w nocy jest bardzo gorąco, nie możesz zasnąć? Problem z zasypianiem w letnie wieczory dotyczy wielu osób. Po całym dniu w upale potrzebujesz regeneracji, zadбай więc, by w sypialni zapanował odpowiedni nastrój sprzyjający dobremu odpoczynkowi.

Przede wszystkim zrezygnuj z grubych pościeli. Kiedy na zewnątrz jest naprawdę gorąco, być może wystarczy sama poszewka? Poleca się także wybór lekkiego pledu lub koca i powleczenie go poszewką o chłodnych, stonowanych barwach. Wybierz na przykład **pościel w kolorze błękitu w delikatny wzór florystyczny (Birdcage Blossom)** lub **kratę (Kelso Duckegg)**.

4. Więcej chłodu - urządź się na balkonie

Jeśli dysponujesz balkonem znajdującym się od strony północnej, możesz urządzić na nim wyjątkowy zakątek. W takim miejscu odpoczniesz od gorąca, a powiew wiatru sprawi, że poczujesz się jak nowo narodzona. **Chłodne metalowe meble ogrodowe** przydadzą się do aranżacji balkonu.

5. Pozwól na wymianę powietrza

Pamiętaj, że orężem w walce z upałem jest także **częste wietrzenie pokoiów**. Rób to jedynie w nocy i rano - jeśli będziesz otwierać okna w czasie największego natężenia promieni słonecznych, tylko zwiększysz temperaturę w mieszkaniu.

Więcej pomysłów na stylową ochronę przed upałem znajdziesz na Dekoria.pl. Gotowa na lato?













