

**SME INDOOR GENERATION?**

**AKO JE MOŽNÉ, ŽE SME SA ZMENILI Z VONKAJŠÍCH NA VNÚTORNÉ JEDINCE
V PRIEBEHU NIEKOĽKÝCH ROKOV?**

**AKÉ SÚ FYZIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ NÁSLEDKY TRÁVENIA TAKMER CELÉHO
NÁŠHO ČASU VNÚTRI BUDOV A ÁUT?**

**ČO MÔŽEME UROBIŤ PRE MAXIMALIZÁCIU BENEFITOV A ZNÍŽENIE
NEBEZPEČENSTVA MODERNÉHO ŽIVOTA VNÚTRI BUDOV?**

Toto je len niekoľko otázok, na ktoré nájdete odpoveď v tejto publikácii, ktorá kombinuje dáta z najnovšej štúdie spolu s existujúcimi vedeckými výskumami. Zároveň opisuje zmenu človeka, ktorá sa odohráva vo vzťahu ku svetu prírody, keďže sa vzdávajeme od 24-hodinového cyklu, ktorý riadi slnko už od vzniku ľudského druhu.

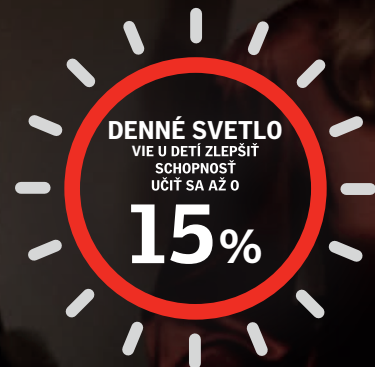


The Indoor Generation

NÁSLEDKY MODERNÉHO ŽIVOTA NA ZDRAVIE, DUŠEVNÚ POHODU A PRODUKTIVITU



ŽE VZDUCH VNÚTRI MÔŽE BYŤ AŽ 5X VIAC ZNEČISTENÝ AKO VZDUCH VONKU



BÝVANIE VO VLHKÝCH A PLESNIVÝCH DOMOCH ZVYŠUJE RIZIKO VZNIKU ASTMY

až o **40%**



MYSLÍME SI, ŽE VNÚTRI TRÁVIME

66% NAŠO ČASU

V SKUTOČNOSTI VŠAK VNÚTRI TRÁVIME AŽ

90% ČASU



DETSKÉ

IZBY SÚ MIESTNOSTI S NA JVIAC ZNEČISTENÝM VZDUCHOM V DOME

RUSSELL FOSTER

„Od roku 1800 do roku 2000 sa ľudia čoraz menej zdržiavajú vonku. Od 90 % času stráveného v exteriéri sa toto číslo znížilo na menej ako 20 %. Veľmi rýchlo sme zmenili náš vonkajší naturel a začali sme tráviť väčšinu času v tmavých a temných miestnostiach.“

Russell Foster, vedúci Nuffieldovho laboratória oftalmológie a Inštitútu spánku a cirkadiánnej neurovedy Oxfordskej univerzity.



SME INDOOR GENERATION

Zdravie je v súčasnosti veľmi komentovanou témou. Je tiež dosť veľkým biznisom. Rok po roku sa zvyšujú naše náklady na fitnesscentrá, chodíme na jogu, kupujeme si sledovače cvičení a iné zariadenia a vnútri trávime viac času ako predtým. Skutočne generáciou, ktorá trávi svoj čas vnútri.

Nikdy predtým nebol náš život tak dokonale zložený z každodenného cestovania a práce či iných aktivít, ktoré sa odohrávajú v interiéri. Tieto nás oddeľujú od prirodzeného sveta, ktorý bol hnacou silou ľudského druhu už od evolúcie.

NÁSLEDKY MODERNÉHO ŽIVOTA V INTERIÉRI

Počas posledných desaťročí viaceré vedecké výskumy poskytli niekoľko nepopierateľných dôkazov, ktoré upozorňujú na negatívne následky súčasného sedavého životného štýlu na ľudské zdravie.

Obmedzený prístup k čerstvému vzduchu a dennému svetlu počas dňa môže negatívne ovplyvniť náladu, spánok a celkový výkon, pričom naša dýchacia sústava v nezdravom vnútornom prostredí trpí.

VNÍMANIE VERZUS REALITA

Tento report upriamuje pozornosť na fenomén bývania vnútri budov a skúma rozdiely vo vnímaní medzi tým, ako si myslíme, že bývame a ako skutočne bývame. Report sa pozerá aj na to, prečo je to vlastne dôležité. Navyše prináša praktické návrhy, ako môžeme robiť zlepšenia, z ktorých prospech budeme mať my, naše rodiny a spoločnosť ako taká.

TENTO REPORT

Výsledky tohto reportu pochádzajú z nového prieskumu, ktorý bol vykonaný v kooperácii s analytickým inštitútom YouGov a tiež sú doplnené inými dátami z rozličných publikovaných vedeckých štúdií a prác.

Prieskum YouGov je založený na odpovediach z približne 16 000 online dotazníkov, ktoré boli vyplnené počas marca 2018 širokou verejnosťou zo 14 krajín naprieč Európou a Severnou Amerikou. Dáta boli posudzované podľa pohlavia, veku a regiónu tak, aby vznikli reprezentatívne výsledky.

OBSAH

| | |
|--|----|
| VNÚTRI TRÁVITE PRAVDEPODOBNE VIAC ČASU, AKO SI MYSLÍTE | 4 |
| VÁŠ DOMOV JE PRAVDEPODOBNE ZNEČISTENÝ | 6 |
| DENNÉ SVETLO JE DOBRÉ PRE VAŠU NÁLADU... | 8 |
| KVALITNEJŠÍ SPÁNOK: NA JLEPŠÍ PRÍRODNÝ LIEK | 10 |
| ZLEPŠOVANIE PRODUKTIVITY | 12 |
| INDOOR GENERATION | 14 |

VNÚTRI TRÁVITE PRAVDEPODOBNE VIAC ČASU, AKO SI MYSLÍTE

Domov, škola, práca, a to stále dookola... Vnútri trávime viac času ako kedykoľvek predtým. Ale koľko presne? A uvedomujeme si to vlastne?

Najnovší prieskum sa pýtal ľudí na to, koľko času trávia vnútri. 82 % respondentov povedalo, že vnútri trávi menej ako 21 hodín denne, pričom 62 % si myslí, že vnútri trávi menej ako 18 hodín. Priemerne si respondenti myslia, že vnútri trávia 66 % svojho času.

Napriek tomu však vieme, že ľudia trávia v interiéri priemerne 90 % svojho času (takmer 22 hodín denne)¹⁻². Tieto zistenia odhaľujú významný rozdiel medzi vnímaním a realitou.

PREČO BY SME SA MALI OBÁVAŤ?

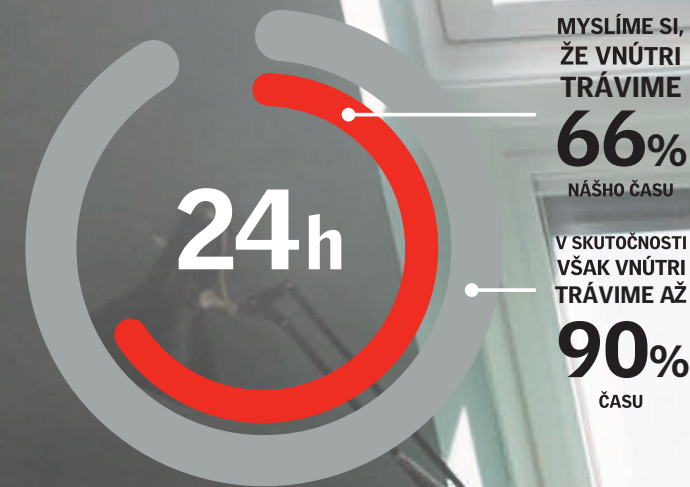
Kvôli dvom hlavným dôvodom, ktorým sa budeme podrobnejšie venovať na nasledujúcich stranách.

V prvom rade, vzduch vnútri budov má tendenciu byť viac znečistený ako vzduch v exteriéri, dokonca aj vo veľkých mestách. Toto znečistenie so sebou prináša veľké množstvo možných ochorení, medzi iným aj dráždenie očí, nosa a hrdla, spolu s kašľom a inými ochoreniami dýchacej sústavy.

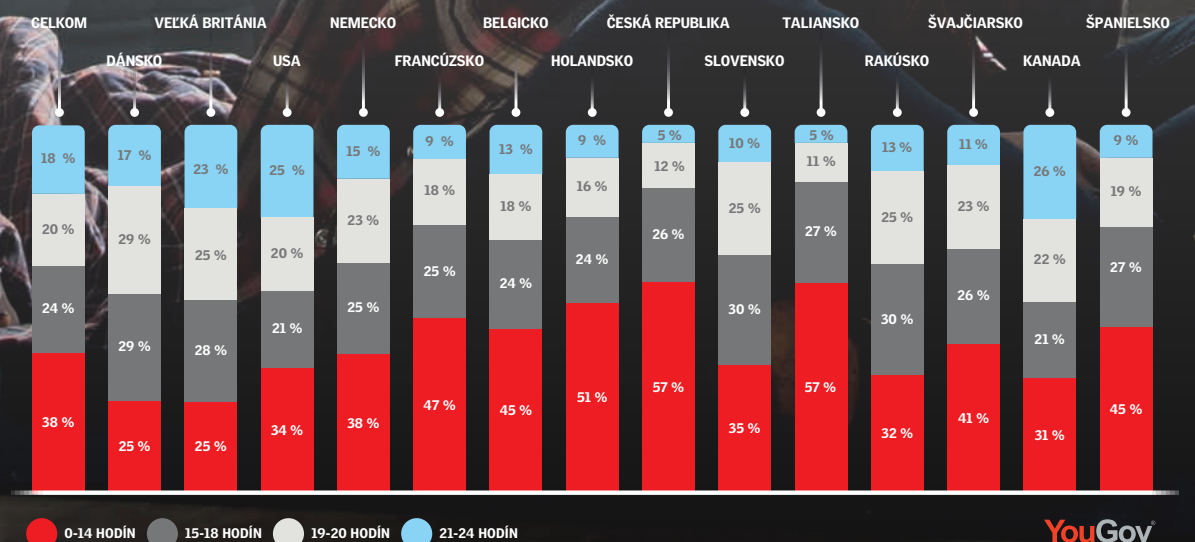
Po druhé, pobyt vnútri nás oddeľuje od prirodzeného 24-hodinového cyklu, ktorý máme v sebe, ako ľudský druh, hlboko zakorenený.

Chronobiológ Till Roenneberg informuje, že priemerný zamestnanec počas priemerného pracovného dňa strávi v exteriéri 15 minút³. Tento fakt je založený na odpovediach od niekoľko tisíc ľudí, ktoré boli získané z online dotazníkov. Elektrické osvetlenie, digitálne zariadenia a 24-hodinové fungovanie nás značne izolovali od rytmov prírody. Toto môže narušiť náš prirodzený cirkadiálny rytmus (biologické hodiny človeka, ktoré ho prepájajú s kolobehom dňa počas 24 hodín), s vplyvom na kvalitu spánku a na všeobecné zdravie.

Ako jednotlivci a aj ako spoločnosť by sme si mali byť vedomí rozdielov medzi tým, ako si myslíme, že žijeme, a tým, ako skutočne žijeme. To bude viesť k lepšiemu porozumeniu moderného života a jeho vplyvu na zdravie a fyziológiu tak, aby sme naozaj žili a aj sa cítili lepšie.



KOLKO ČASU SI MYSLÍTE, ŽE STRÁVITE DENNE V INTERIÉRI?



YouGov

Všetky čísla sú zaokrúhlené. Celková hodnota je uvedená s ohľadom na počet obyvateľov danej krajiny.

¹ World Health Organisation. Combined or multiple exposure to health stressors in indoor built environments. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/air-quality/publications/2014/combined-or-multiple-exposure-to-health-stressors-in-indoor-built-environments>

² United States Environmental Protection Agency. Report on the Environment (ROE). <https://cfpub.epa.gov/roe/chapter/air/indoorair.cfm>

³ Till Roenneberg. Life between Clocks: Daily Temporal Patterns of Human Chronotypes. https://www.researchgate.net/publication/10917322_Life_between_Clocks_Daily_Temporal_Patterns_of_Human_Chronotypes

VÁŠ DOMOV JE PRAVDEPODOBNE ZNEČISTENÝ

Vzduch, ktorý dýchame, je rovnako dôležitý ako jedlo, ktoré jeme alebo voda, ktorú pijeme. Priemerný dospelý človek vdýchne za deň približne 15 000 litrov vzduchu.

Mestá, v ktorých žijeme, sa zväčšujú a s nimi rastie aj znečistenie vzduchu, čo si mnohí uvedomujú. Avšak, mohli by ste byť prekvapení, keď zistíte, že aj napriek tomu je vzduch v interiéri znečistený viac ako v exteriéri⁴.

Podľa prieskumu YouGov si 78 % ľudí neuvedomuje, že vzduch v interiéri je viac znečistený ako ten vonkajší. V niektorých prípadoch môže ísť až o päťnásobne väčšie znečistenie.

PREČO JE VZDUCH V INTERIÉRI NA TOM TAK ZLE?

Na začiatku je vzduch vo vnútri domu v podstate rovnaký, ako vzduch vonku a obsahuje rovnaké prospešné i menej prospešné látky. K vzduchu v interiéri následne treba prirátavať znečisťovacie látky, ktoré sa vylučujú z toxických materiálov, ktoré sa nachádzajú vnútri, ako sú stavebné materiály, čistiace produkty, nábytok, plasty, hračky, atď. Následne sa k tomu pridávajú aj ľudské aktivity, ako je varenie, pálenie sviečok, sušenie bielizne v interiéri. A hlavne to, čo robíme celý deň: dýchanie – priemerná štvorčlenná rodina len dýchaním uvoľní do atmosféry za jeden deň približne 1 800 litrov oxidu uhličitého a 10 litrov vody⁵.

AKÉ SÚ NÁSLEDKY?

Nízka kvalita vnútorného vzduchu môže viesť ku krátkodobým symptómom, ako sú napríklad podráždenie očí, nosa a hrdla, bolesti hlavy, závraty a únava. Dlhodobých následkov môže byť niekoľko – ochorenia dýchacej sústavy, astma, chronická obštrukčná choroba pľúc a ochorenia srdca⁶. Dokonca u ľudí, ktorí žijú vo vlhkých a plesnivých domoch, je až o 40 % vyššia pravdepodobnosť vzniku astmy. V súčasnosti trpí astmou, ktorá je výsledkom životných podmienok, až 2,2 milióna Európanov⁷.

Aj ekonomické straty sú značné a v rámci Európy ide o približnú čiastku 82 miliárd eur – zahŕňa priame náklady na liečbu ochorenia a zdravotnú starostlivosť a tiež nepriame náklady, ktoré vznikajú v súvislosti so stratou pracovnej produktivity⁸.

8 z 10 ĽUDÍ SI NEUVEDOMUJE,



ŽE VZDUCH VNÚTRI MÔŽE BYŤ AŽ 5X VIAC ZNEČISTENÝ AKO VZDUCH VONKU



DETSKÉ
IZBY SÚ MIESTNOSTI S NAJVIAC ZNEČISTENÝM VZDUCHOM V DOME

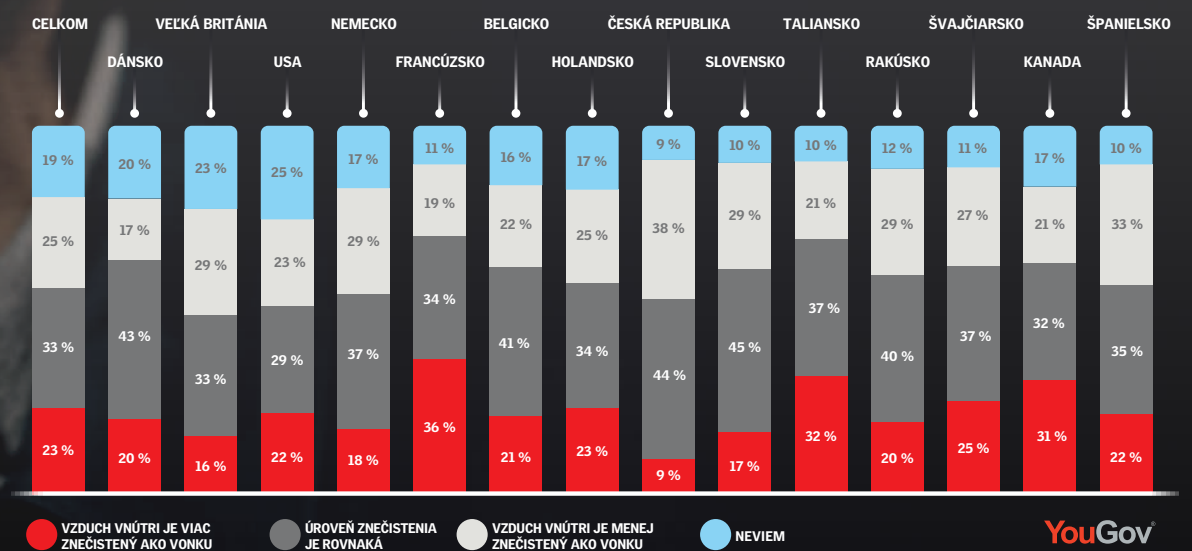


BÝVANIE VO VLHKÝCH A PLESNIVÝCH DOMOCH ZVYŠUJE RIZIKO VZNIKU ASTMY až o **40%**

Fraunhofer IBP

€ 82 MILIÁRD
NÁKLADY EURÓPSKEHO SPOLOČENSTVA, KTORÉ SÚVISIA S LIEČBOU A ZDRAVOTNOU STAROSTLIVOSŤOU – AJ ASTMA A CHOPN (PRIAME A NEPRIAME NÁKLADY)

MYSLÍTE SI, ŽE VZDUCH VNÚTRI INTERIÉRU JE VIAC ALEBO MENEJ ZNEČISTENÝ AKO VZDUCH V EXTERIÉRI?



Všetky čísla sú zaokrúhlené. Celková hodnota je uvedená s ohľadom na počet obyvateľov danej krajiny.

⁴ United States Environmental Protection Agency: Report on the Environment (ROE). <https://cfpub.epa.gov/roe/chapter/air/indoorair.cfm>

⁵ British Standard, BS 5250: Code of Practice Control of Condensation of Buildings, 2002

⁶ United States Environmental Protection Agency. Introduction to Indoor Air Quality. <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/introduction-indoor-air-quality>

⁷ Fraunhofer IBP. Mould and dampness in European homes and their impact on health (2016).

⁸ European Respiratory Society: The European Lung White book – Respiratory Health and Disease in Europe., pp. 16-27

24-HODINOVÝ CIRKADIÁNNY RYTMUS

OVPLYVŇUJE SPÁNOK, PRIJEM POTRAVY, KRVNÝ TLAK A TELESNÚ TEPLOTU

DENNÉ SVETLO JE DOBRÉ PRE VAŠU NÁLADU...

Denné svetlo je dôležité pre zdravie, ako fyzické, tak aj psychické. Nedávne štúdie ukázali významné následky, ktoré môže mať denné svetlo na náladu – a prieskum dokazuje, že väčšina ľudí si tento fakt uvedomuje.

Až 68 % respondentov z prieskumu YouGov verí, že denné svetlo má veľký vplyv na náladu. Aj vy sami viete, že jasný slnečný deň vám dokáže zlepšiť náladu. Bolo dokázané, že denné svetlo je aj efektívnym antidepresívom. Štúdia z roku 2016 z Kanady⁹ ukázala, že terapia svetlom môže byť niekoľkonásobne efektívnejšia ako podanie antidepresívnej látky fluoxetín pri liečení depresie.

... A JE LIEKOM NA SMÚTOK

Odhaduje sa, že približne 15 % svetovej populácie trpí rôznymi úrovňami SAD (sezónna afektívna porucha alebo zimná depresia), s tendenciou zvyšovania pri vyšších zemepisných šírkach. Toto môže byť priamym výsledkom limitovaného prístupu k svetlu¹⁰.

Typické symptómy sezónnej afektívnej poruchy sú únava, nedostatok motivácie, pocity beznádeje a depresie, a rovnako aj problémy so spánkom. Najviac efektívnou liečbou SAD je terapia svetlom.

CIRKADIÁNNY VERZUS VIZUÁLNY: KOĽKO SVETLA JE NAOZAJ DOSTATOK?

Jedným z problémov je, že množstvo svetla, ktoré potrebuje náš vizuálny systém, je menšie ako množstvo, ktoré potrebuje náš cirkadiánný systém.

Priemerné množstvo denného svetla v interiéri na úrovni 300 až 500 LUX postačí pri väčšine vizuálnych úloh, ale je nedostatočné pre reguláciu cirkadiánnych biorytmov.

VYSOKÁ OSTRÁŽITOSŤ

NAJLEPŠIA KOORDINÁCIA

RÝCHLY NÁRAST
KRVNÉHO TLAKU

NAJRÝCHLEJŠIA REAKCIA

UVOLŇOVANIE
KORTIZOLU

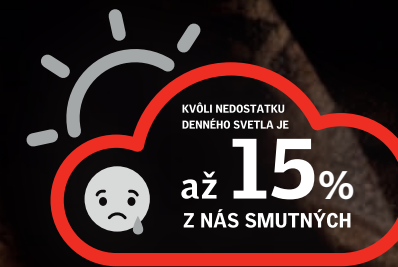
NAJVYŠŠIA TELESNÁ TEPLOTA

NAJNIŽŠIA TELESNÁ
TEPLOTA

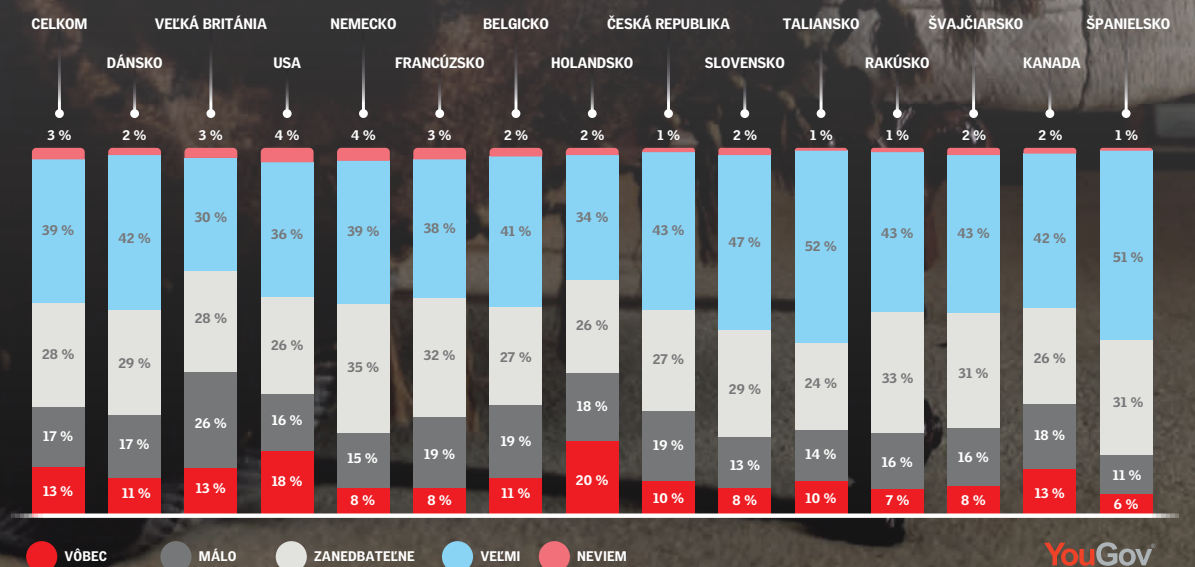
NAJVYŠŠÍ KRVNÝ TLAK

HLBOKÝ SPÁNOK

UVOLŇOVANIE MELATONÍNU



AKO OVPLYVŇUJE DENNÉ SVETLO VAŠU NÁLADU?



⁹ Efficacy of Bright Light Treatment, Fluoxetine, and the Combination in Patients With Nonseasonal Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. Lam RW, et al.

¹⁰ Prevalence of seasonal affective disorder at four latitudes, Kasper et al. 1989

Všetky čísla sú zaokrúhlené. Celková hodnota je uvedená s ohľadom na počet obyvateľov danej krajiny.

KVALITNEJŠÍ SPÁNOK: NAJLEPŠÍ PŘÍRODNÝ LIEK

Spánok je nevyhnutný pre správne fungovanie mysle a tela. Poruchy spánku sú prepojené s veľkým množstvom zdravotných problémov. Únava, podráždenosť a znížená koncentrácia sú tie zrejme, ale tie menej známe, ako sú nárast telesnej hmotnosti, ochorenia srdca a cukrovka môžu dokonca ohroziť život.

DENNÉ SVETLO (POČAS DŇA) VÁM POMÔŽE V NOCI LEPŠIE SPAŤ

Keď boli respondenti opýtaní na dôležitosť denného svetla v otázke dosiahnutia kvalitného nočného spánku, 53 % z nich povedalo, že si myslia, že denné svetlo má významný vplyv na spánok.

Denné svetlo je základný podnet, vďaka ktorému ľudské cirkadiánne hodiny regulujú cyklus spánku a bdenia – čiže, aby sme si v noci zaistili kvalitný spánok, potrebujeme počas dňa množstvo denného svetla a v noci zas úplnú tmu.

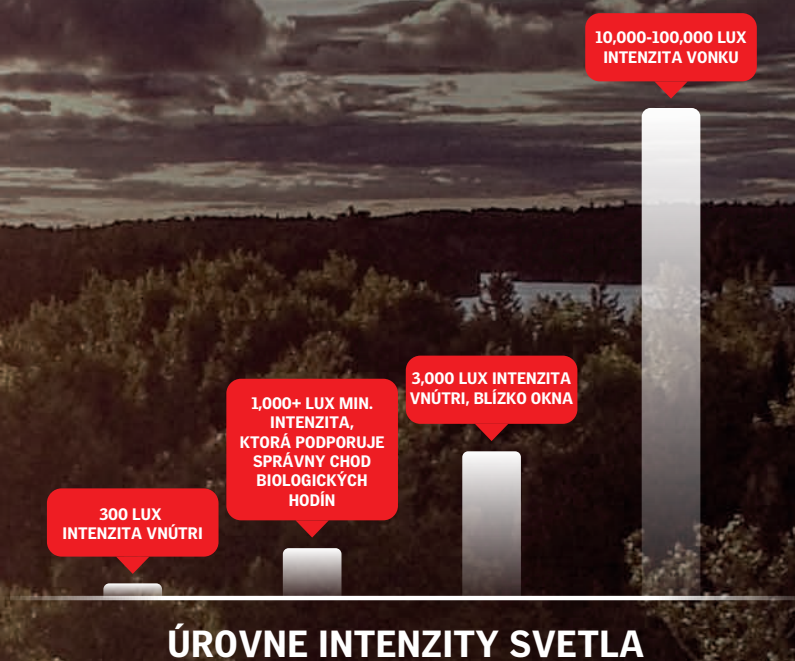
Typická úroveň denného svetla v interiéri je približne 300 LUX; pokiaľ však sedíte pri okne, ste vystavení hodnote orientačne 3 000 LUX. V exteriéri však vaše telo dostane približne 10 000 až 100 000 LUX. Množstvo svetla v exteriéri dokáže nasýtiť retinálne gangliové bunky v oku už za 30 minút - tie pomáhajú k regulácii cirkadiánnych hodín.

Správne množstvo denného svetla je nevyhnutné pre dosiahnutie zdravého biorytmu a rovnováhy. Nekvalitný spánok znižuje našu produktivitu, zvyšuje chybovosť a vedie k slabšej koncentrácii a zhoršeniu pamäte.

Na druhej strane je denné svetlo psychologický a fyziologický stimulant. Zvyšuje ostražitosť, zlepšuje náladu a duševnú pohodu, a popritom aj zvyšuje produktivitu a schopnosť učiť sa, čím ponúka benefity aj pre spoločnosť ako takú.

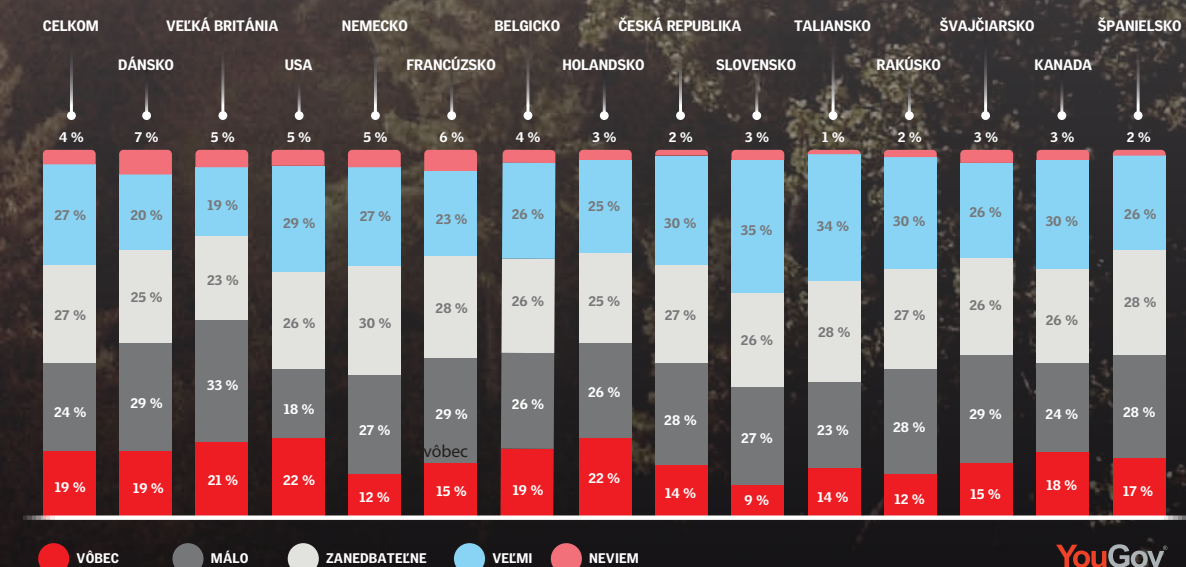
ODPOJENÍ OD PŘÍRODY

Vynález umelého osvetlenia v 19. storočí a z toho následné vyplývajúce nové nastavenie pracovných časov a dlhšie „ekonomické“ dni nás postupne oddeľovali od solárneho 24-hodinového cyklu svetla a tmy. Výsledkom je práve rozdelenie našich interných ľudských hodín, ktoré telu hovoria, kedy má bdiť a kedy zase spať.



ÚROVNE INTENZITY SVETLA

AKO OVPLYVŇUJE DENNÉ SVETLO VÁŠ SPÁNOK?



Všetky čísla sú zaokrúhlené. Celková hodnota je uvedená s ohľadom na počet obyvateľov danej krajiny.

ZLEPŠOVANIE PRODUKTIVITY

Súčasný svet je veľmi súťaživý; či už ide o súperenie národov na globálnej scéne, konkurenčný boj v oblasti biznisu na medzinárodnej úrovni alebo pretekánie jednotlivcov v práci či škole.

Keď sa prieskum pýtal respondentov na vplyv denného svetla na produktivitu, 63 % ľudí povedalo, že si myslia, že denné svetlo významne ovplyvňuje produktivitu človeka – takže povedomie v tejto oblasti je vysoké.

Väčšina ľudí zrejme zažila na vlastnej koži okamžité zlepšenie ostražitosti, ktoré nastáva pri práci v presvetlenej miestnosti v porovnaní s predchádzajúcim pobytom v tmavej miestnosti s nedostatkom denného svetla. Toto bol súčasne aj jeden z výsledkov v niektorých vedeckých štúdiách.

PRESVETLENÉ KANCELÁRIE – PRODUKTÍVNE PRACOVISKÁ

Prepojenie medzi denným svetlom a pracovnou produktivitou bolo skúmané vo viacerých štúdiách, pričom ich výsledky dokazujú, že denné svetlo a výhľad do exteriéru zvyšujú pracovný výkon.

Napríklad, štúdia od Heschong-Mahone Group z roku 2003¹¹ skúmala pracovníkov call centra a zamestnancov v kanceláriách. Merala ich výkon pri pracovných úlohách a rovnako aj špecifické kognitívne testy. Tí pracovníci, ktorí mali lepší výhľad von spolu s tými, ktorí pracovali pri dobrých svetelných podmienkach (denné svetlo), podali v oboch testoch lepší výkon. Pracovníci call centra spracovali telefonáty o 6 až 12 % rýchlejšie, keď mali dobrý prístup k oknám v porovnaní s tými, ktorí pracovali bez výhľadu. Kancelárski pracovníci mali testy mentálnych funkcií a pamäte lepšie o 10 až 25 %, keď mali dobrý výhľad v porovnaní s tými, ktorí výhľad nemali.

LEPŠIE VÝSLEDKY PRE ŠTUDENTOV

A nie sú to len pracovníci v kanceláriách, ktorí majú prospech z denného svetla. Paneurópska štúdia SINPHONIE¹² (2014) skúmala 114 škôl v 23 krajinách a zistila, že zvýšené množstvo denného svetla v triedach zlepšilo výsledky testov žiakov v matematike a logike až o 15 %. Medzitým v USA skúmala Heschong-Mahone Group (1999, 2001 & 2003) výsledky testov 21 000 študentov v 2000 triedach. Zistila, že študenti, ktorí sa učili v presvetlených učebniach postupovali na testoch z matematiky o 20 % rýchlejšie a na testoch čítania o 26 % rýchlejšie.

STEVEN LOCKLEY

„Svetlo je intenzívny stimulant, ktorý pôsobí priamo na mozog. Pokiaľ budete v priebehu dňa vystavení jasnému svetlu, bude stimulačný efekt výraznejší. Budete viac bdieť, zlepšia sa vaše kognitívne funkcie a môžete byť produktívnejší v práci. Pokiaľ budeme uvažovať o kanceláriách, školách, nemocniciach a ďalších, je to práve svetlo, ktoré tu chceme v priebehu dňa využiť.“

Steven Lockley, docent medicíny na Harvard Medical School. Neurovedec so špecializáciou na poruchy spánku a cirkadiánne ochorenia na Neurologickom oddelení nemocnice Brigham and Women's v Bostone.

¹¹ Heschong Mahone Group (2003) Windows and Offices: A Study of Office Worker Performance and the Indoor Environment. http://newbuildings.org/sites/default/files/A-9_Windows_Offices_2.6.10.pdf

¹² Schools Indoor Pollution & Health Observatory Network in Europe, 2014. https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/healthy_environments/docs/2015_sinphonie_frep_en.pdf

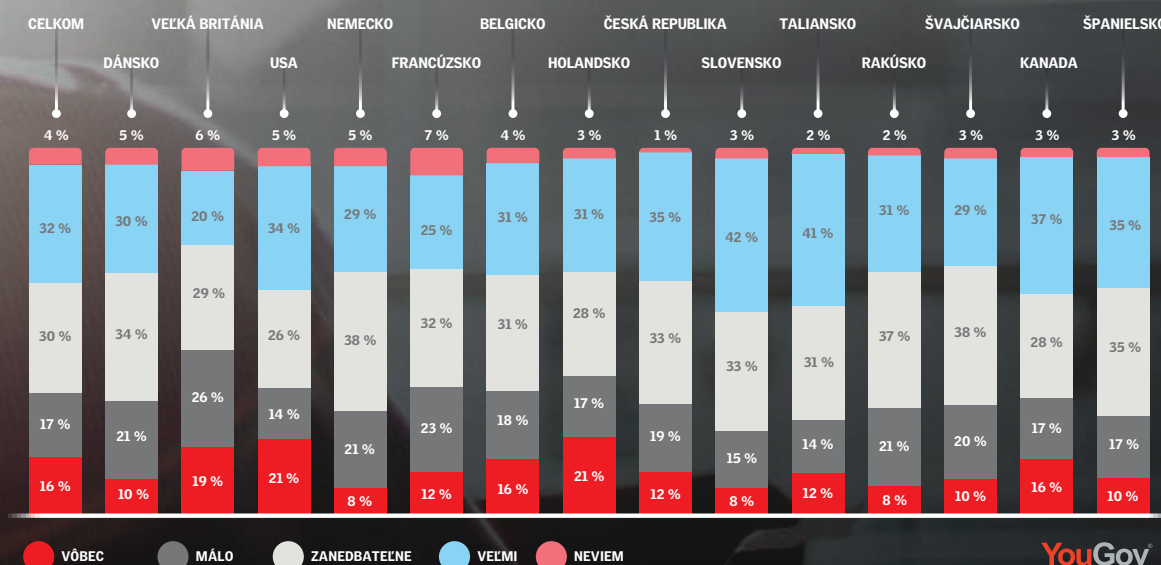


**O 15 % LEPŠIE
VÝSLEDKY ŠTUDENTOV
PRI SKÚŠKACH**
VĎAKA VÄČŠEJ INTENZITE DENNÉHO SVETLA



**O 6-12 %
VZRÁSTLA**
VÝKONNOSŤ ZAMESTNANCOV CALL CENTRA
VĎAKA LEPŠIEMU VÝHĽADU A MNOŽSTVU
DENNÉHO SVETLA

AKO OVPLYVŇUJE DENNÉ SVETLO VAŠU PRODUKTIVITU?



Všetky čísla sú zaokrúhlené. Celková hodnota je uvedená s ohľadom na počet obyvateľov danej krajiny.

YouGov

INDOOR GENERATION

Indoor Generation, teda generáciou, ktorá trávi svoj čas vnútri. Industrializácia a technologický vývoj, ktoré preniesli ľudstvo z polí do súčasnej existencie v interiéri, priniesli obrovské výhody v oblasti štandardov bývania, zdravotnej starostlivosti, vzdelania atď.

Spolu s moderným životom však prišli ďalšie výzvy, ktorým musíme čeliť. Ľudstvo sa počas stotisíc rokov vyvinulo ako prírodný druh. Počas posledných dvesto rokov sa však všetko zmenilo a prerástlo do súčasnosti, keď ľudia trávia v interiéri až 90 % svojho času.

BUDOVANIE POVEDOMIA

Rozdiel medzi vnímaním a realitou, na ktorý poukazuje táto správa, naznačuje, že potrebujeme zvyšovať povedomie o vplyve bývania na telo a myseľ. Ak máme zmierniť alebo zvrátiť stúpajúci výskyt zdravotných problémov, ako sú poruchy spánku, sezónne depresie, astma a chronická obštrukčná choroba pľúc, ochorenia srdca a cukrovka, mali by sme prispôbiť naše správanie i vnútorné prostredie. To sa netýka len zdravia jednotlivca – premieta sa to aj do vysokých nákladov pre spoločnosť v otázke liečby chorôb a zníženej produktivity.

Treba si preto uvedomiť nové prostredie a spraviť nevyhnutné kroky k tomu, aby bol život v interiéri zdravý, šťastný a produktívny najviac, ako sa dá. Niektoré z týchto krokov môžu byť veľmi jednoduché. Iné si budú vyžadovať odhodlanie a investície. No všetky stoja za pozornosť.

PRIJMITE OPATRENIA: DOMA, V PRÁCI...

Niektoré z potrebných opatrení sú v človeku a aby ste sa mali lepšie, stačí pozmeniť svoje správanie. Využívajte možnosti a buďte viac vonku, napríklad choďte do práce pešo alebo na bicykli, ak je to možné, trávte pracovné prestávky na čerstvom vzduchu a ani počas voľna sa nezatvárajte vnútri.

Keď ste v interiéri, umožnite dennému svetlu aj čerstvému vzduchu vojsť dovnútra. Otvorením okien niekoľkokrát do dňa značne znížite množstvo CO₂ a iných látok vo vnútornom prostredí.

Ďalej je otázkou, čo s našimi aktivitami: vyhýbajte sa produktom, ktoré obsahujú toxické materiály, nepáľte vnútri sviečky, ak je to možné, bielizeň sušte vonku; počas sprchovania zatvárajte dvere na kúpeľni a vetrajte.

... A V OBLASTI ARCHITEKTÚRY

Stále budeme tráviť veľa času vnútri budov. Nemali by sme sa zamyslieť aj nad tým, ako navrhujeme domy, školy a kancelárie, kde trávime také množstvo svojho času?

Budovy by mali byť navrhnuté tak, aby poskytli dostatok denného svetla a čerstvého vzduchu a aby boli v súhre s 24-hodinovým cirkadiánnym rytmom. Návrh tzv. cirkadiálneho domu zjednodušuje život človeka v rovnováhe s prírodou a berie ohľad na denné a sezónne zmeny.

To by bolo veľkým plusom pre zdravie a komfort človeka i celej spoločnosti. Popritom by to zvýšilo produktivitu a znížilo náklady spoločnosti. Vo svojej štúdií z roku 2000¹³, William J. Fisk píše: „V prípade Spojených štátov amerických predpokladané úspory a príjmy v oblasti produktivity (vďaka lepšiemu vnútornému prostrediu) predstavujú 6 až 14 miliárd dolárov vďaka zníženiu ochorení dýchacej sústavy; 1 až 4 miliardy dolárov kvôli zníženiu počtu alergií a astmy a 10 až 30 miliárd dolárov kvôli zníženiu počtu symptómov tzv. syndrómu chorých budov. Priame zlepšenia vo forme zvýšeného pracovného výkonu zamestnancov, ktoré sa netýkajú zdravia, by ušetrili 20 až 160 miliárd dolárov.“

Budovy navrhnuté týmto spôsobom môžu ponúknuť aj veľmi vysoký výkon v oblasti energií, ktorý bude v budúcnosti kľúčom k riešeniam výziev v otázke životného prostredia.

Nechajte sa inšpirovať a prečítajte si viac o tom, ako nás ovplyvňuje život v interiéri na: www.theindoorgeneration.com

¹³ Health and productivity gains from better indoor environments and their relationship with building energy efficiency, William J. Fisk 2000. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.energy.25.1.537>