

1 Co znamená zdravé stavět, modernizovat a bydlet? 6

Dům jako jednotka. Osvědčené, ověřené materiály. Dohled a schvalování. Správné počinání při bydlení. Kvalita bydlení. Bezpečné zacházení se škodlivinami.

2 Stavební materiály jako ještě nikdy předtím 8

Poptávka po měřitelných vlastnostech. Zdravotní aspekty bydlení. Aktuální rozhodování. Měřítka: Komfort a bezpečnost

3 Zdroj útulného bydlení: Klima v místnostech 10

Předpoklad zdravého klimatu v místnostech. Teplota vzduchu. Povrchová teplota vnitřních stěn. Pohyb vzduchu. Vlhkost vzduchu. Kvalita vzduchu. Hlavní problém: Větrání.

4 Nežádoucí vlhkost 16

Vlhkost od sklepa až po střechu. Příčiny. Problémy s vlhkým zdivem. Stavebně fyzikální zákonitosti. Poškození staveb a jejich odstranění.

5 Hřejivý šat domu 20

Proč je tepelná izolace tak důležitá. Tepelná izolace a kyslík uhlíčitý. Vyztužené izolační systémy. Podlaha a vrstvy stavebních součástí. Zadní odvětrávání. Jádrová izolace.

6 Izolace střechy vytváří pohodu 24

Stavební fyzika a výstavba podkroví. Od celokrokové izolace až po izolaci na krokách. Vzdušné netěsnosti. Chyby při zpracování.

7 Dům stojí v zemi 28

Zemní vlhkost. Půdní vrstvy a skupiny namáhání. Izolace. Drenáž.

8 Východisko: Vnitřní izolace 30

Výhody. Nevýhody. Stavebně fyzikální důsledky. Jaké možnosti existují. Tepelné mosty. Napadení plísněmi.

9 Izolační prvek: Okno 34

Jaký materiál je vhodný. Systémy. Záleží na tepelné a zvukové izolaci. Historická okna.

10 Podlahy a krytiny 36

Nedotčená konstrukce podlahy. Volba podlahové krytiny podle způsobu užívání. Druhy podlahových krytin – dřevo, laminát, dlaždice, přírodní kámen, korek, PVC, linoleum, koberce.

11 Boj proti hluku 38

Příčiny hluku. Druhy zvuků. Cesty zvuku. Zvuky a hluk. Problém vedlejších cest zvuků. Kročejové zvuky. Projektování budovy.

12 Prevence požáru 40

Nedostatků v požární ochraně: Často je zjistíme až v případě požáru. Chybné chování je příčinou požáru jen zřídka. Cíle požární ochrany. Pomáhá klasifikace. Suché stavební systémy.

13 Dřevo: Přínos k útulnosti 42

Mnohostranný stavební materiál v domě i na domě. Účinný

estetický prvek. Snadné zpracování. Problém s dřevěným prachem. Dřevo jako obnovitelná surovina. Dřevo jako palivo.

14 Všechny způsoby ochrany dřeva 46

Proč dřevo chráníme. Ochrana dřeva začíná při projektování. Co znamená stavební ochrana dřeva. Zacházení s chemickými prostředky na ochranu dřeva. Ochrana dřeva bez účinných látek.

15 Pohoda díky správnému topení 50

Otopové systémy pro úspory energie. Čtyři hlavní součásti moderního otopového systému. Nízkoteplotní a výhřevné kotle. Rozdělování tepla. Rozhodující je řízení a regulace.

16 Teplá voda podle přání a potřeby 54

Na co je třeba dbát při plánování. Centrální nebo necentrální zásobování? Obecné požadavky na zařízení. Zařízení na výrobu teplé vody umožňující úspory energie a vody.

17 Koupelna: Relaxační místnost 56

Zásady plánování koupelny. Stavební součásti koupelny, do které rádi vstupujeme. Instalace. Sanitární předměty. Vzhled a užité vlastnosti. Estetika až po příslušenství.

18 Péče o bezpečný domov 62

Nejistota a zdraví. Čtyři stupně bezpečnosti. Žádná polovičatá řešení. Slabinou jsou okna. Slabiny bytu. Správné počinání.

19 Pracoviště: Kuchyně 66

Uspřádání práce jako cíl projektu. Velikost kuchyně. Ergonomie a zdravé bydlení. Malé detaily s velkým užitekem. Technika jako pomocník v kuchyni.

20 Barva a barevnost 72

Barvy a jejich působení. Barva jako estetický prvek. Výběr barev a individuální rozhodnutí. Barvy v interiérech.

21 Dobré světlo 76

Plánování osvětlení. Na čem závisí síla osvětlení. Oslňování. Barevné působení. Základní pravidla umístění.

22 Nábytek: Mezi ztvárněním a užitekem 78

O střídání přání a nároků v průběhu života. Zařízení, individualita a životní pocit. Postel jako centrum zdraví.

23 Kousek přírody: Bydlení venku 80

Rozšíření životního prostoru. Ostrůvky odpočinku sestávající ze spousty detailů. Když máme k dispozici pouze balkon. Sluneční světlo podle přání. Od altánku výše.

24 Zdravé bydlení ve třetí životní fázi 84

Vlastnosti a detaily bytu, které jsou ve stáří důležité. Využití techniky. Koupelna jako centrum zdraví.

Lexikon zdravého bydlení 86

Odpovědi na otázky, vysvětlení, objasnění, ozřejmění a pokyny.