

# Hogyan kell légkondicionáló nélkül lehűteni a szobát?

Sokan viseljük rosszul a meleg időjárást, se dolgozni, se aludni nem tudunk a nyári hőségriadók idején. Nincs azonban mindenkinek lehetősége a légkondicionálásra. Ezért az alábbiakban összefoglaljuk, hogyan teheted kellemesen hűvössé a szobát légkondi, klíma nélkül!

## Lépések

1. **Zárd ki a napfényt!** A semminél egy sötét függöny vagy a relaxa is jobb, azonban ha van rá lehetőség, érdemes külső árnyékolókat (pl. redőnyt, spalettát) választani, hiszen ezekkel az ablaküveg felmelegedését is el lehet kerülni. Jó szolgálatot tehet egy textil napernyő vagy napellenző is. A nappali órákban, vagy legalábbis amíg a nap közvetlenül süti az ablakot, mindenképpen sötétítsd le valahogy a szobát, ezzel máris nyerhetsz pár fokot.
2. **Ne engedd be a meleg levegőt!** Lehet, hogy ellentmondásnak tűnik a fullasztó hőségben kizárni a szabad levegőt a szobából, irodából, de a szellőztetéssel csak forró levegő áramlik be. A helyes stratégia az, ha éjszaka szellőztetsz, akár sarkig kitarva az ablakokat, így hűvös levegő megtöltheti a helyiséget. Ezután még akkor is kellemesen friss marad a levegő, ha napközben zárva marad az ablak. (Ha nem bírod ki bezárt ablakok mellett, akkor igyekezz huzatot csinálni, hogy a légmozgás hűsítse a szobát.)
3. **Spórolj a világítással és az energiával!** A hagyományos izzók a fény mellett nagyon sok hőt is termelnek. A kompakt vagy LED-es világítótestek mintegy 75%-kal kevesebb hőt adnak le, így többek között a nyári hőség csökkentése miatt is érdemes ezekre váltani. A legjobb azonban, ha minden lámpát és elektromos eszközt lekapcsolsz, amikor nincs rá feltétlenül szükséged, hiszen a TV vagy a számítógép is hőt termel működés közben.
4. **Hűsítsd magad hideg vízzel!** Ha nincs lehetőséged uszodába vagy strandra menni, zuhanyozz le frissítő, langyos vagy hűvös vízzel. Végső esetben a hideg vizes borogatás is segíthet: csavarj hideg (jeges) vízbe mártott törölközőt, törölkendőket a csuklód, bokád köré, vagy terítsd az arcodra, tarkódra. Ezekon a pontokon vékonyabb a bőr, így jobban lehül az alatta áramló vér, ami aztán az egész testet felfrissíti.
5. **Válassz hideg, lédús ételeket!** Nagy hőségben a zsíros, fűszeres, nehéz és forró ételek helyett válassz hideg, sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmazó fogásokat. Húsleves helyett például jobb a hideg gyümölcsleves, a rántott hús helyett pedig egy adag friss saláta.
6. **Fokozd a folyadékbevitelt!** A nagy hőségben több folyadékra van szüksége a szervezetnek ahhoz, hogy megfelelően működjön. Ha a folyadékháztartásod rendben van, a hőséget is könnyebben viseled.
7. **Okosan a ventilátorral!** A ventilátor nem hűti a levegőt, csak átmozgatja, és ezzel ér el hűsítő hatást. Mint minden elektromos berendezés, ez is hőt termel, ezért ha nem vagy a ventilátorral ellátott helyiségben, kapcsold le azt. A plafonra szerelhető, nagy ventilátorokat nyáron állítsd át, hogy lefelé fújják a levegőt (télen felfelé célszerű áramoltatni a hőt). A kisebb, fogatható változatot állítsd úgy, hogy rád fújja a levegőt, és időnként spriccelj egy kis vizet a lapátokra a hűsítő hatás fokozásáért. Ha két ventilátorod is van, este úgy helyezd el ezeket a nyitott ablakok mellett, hogy segítsék a szobán átáramló levegő mozgását.
8. **Füvesíts!** A beton és a kő a melegben felmelegszik, és még sokáig sugározza a hőt az után is, hogy a levegő hűlni kezd. Ezért ha teheted, a ház vagy lakás körül minél kisebb területre korlátozd ezeket a felületeket. Füvesítsd az udvart, esetleg alakíts ki virágágyásokat!
9. **Locsolj!** Akár növények, akár beton veszi körül a házat, esténként érdemes locsolni. A felületről elpárolgó víz a levegőt is hűsíti és frissíti, így kellemesebb levegő áramlik be a szobába. Hasonló módon a lakást is lehűtheted, ha esténként hideg vízzel felmosod a padlót.

## **Tippek**

- ▲ Tovább növelheted a redőny hatásfokát, ha világos színűre fested, mert a sötét felület beszívja a hőt, és így alatta jobban átmelegszik az ablak. Ez a hatás nem csak a redőnyre érvényes: a világos színű falak is kevésbé forrósodnak át.
- ▲ Ha szereted a növényeket, futtass jól árnyékoló és gyors növekedésű fajokat a falra, erkélyre vagy egy speciális támasztékra, a pergolára. A borostyán és a vadszőlő a legnépszerűbb, ezeknek támaszték sem kell, a falon is megkapaszkodnak. A virágos növények közül is sokféle faj alkalmas az árnyékolásra, például a lila akác, a lonc vagy a trombitafolyondár, de egyre többfelé találkozhatasz dúsan virágzó klemátiszokkal is. A növények miatt a napsugarak kevésbé melegítik fel a falat, a kipárolgásuk pedig tovább javítja a klímát. Ugyanakkor a növények által leadott nedvesség, illetve a közvetlenül a falra futó fajok szára és gyökerei roncsolhatják a falat, ezért csak megfelelő vakolat mellett ajánlottak.
- ▲ Hosszú távú, de hatékony megoldás az épület szigetelése, ami nem csak a téli meleget tartja bent, de a nyári felmelegedést is akadályozza.
- ▲ Régen az emberek részben az árnyékolás hűsítő hatása miatt ültettek fákat az ablakok elé, illetve csatoltak tornácot a házhoz, hiszen így a nyári, meredeken érkező napsugarakat kizárták, de a téli, laposan beeső sugarakat beengedték a lakásba. Ezek a lehetőségek nyilvánvalóan nem mindenkinek, nem mindenhol elérhetőek, de amikor új lakásba vagy házba költözöl, ezt is érdemes mérlegelned.

## **Figyelmeztetések**

- ▲ A fenti módszerekkel általában nem lehet jéghidegre hűteni a lakást vagy az irodát, bár sokkal elviselhetőbbé teszik a hőséget. Ilyenkor is figyelni kell azonban arra, hogy a kellemes hűvösből a kinti melegbe lépve megfázhatunk, illetve a szervezetet megviselheti a hirtelen „hősokk”.
- ▲ Főleg kollégiumokban, diákszállások szubkultúrájában megfigyelhető az ablakok bevonása alufóliával. A megoldás rendkívül olcsó, de nem éppen esztétikus látványt nyújt. Ha mégis emellett dönt valaki, érdemes az ablak külső oldalára ragasztani az alufóliát, mert így nem forrósodik át az üveg – igaz, általában a ragasztás nem viseli jól az időjárás viszontagságait.
- ▲ Vannak olyan emberek, akik nagy hőségben egy kicsit megnedvesített (nem csöpögő!) törölközővel vagy lepedővel takaróznak este, így a párolgó nedvesség kellemesen hűsíti a testüket. Ezzel a módszerrel azonban vigyázni kell, kevésbé edzett szervezet esetén, vagy ventilátorral kombinálva könnyen megfázást, tüdőgyulladást okozhat. A vizes törölközőt, lepedőt érdemes inkább az nyitott ablak elé teríteni kora este, így hűti a még meleg levegőt szellőztetéskor.

## **Amire szükséged lehet**

- ▲ Árnyékolók
- ▲ Víz
- ▲ Hideg, lédús ételek
- ▲ Esetleg ventilátor, törölköző
- ▲ Lehetőség szerint nagyobb zöldfelület