

Czy wiesz, jak groźny jest hałas? Zadbaj o spokój w swoim domu!

Na co dzień często tego nie zauważamy, ale hałas powoduje stres, który towarzyszy nam w codziennym życiu. Odgłosy z mieszkania sąsiada, dźwięki generowane przez sprzęty domowe, czy gwar uliczny wywierają istotny i zarazem negatywny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Jak zredukować poziom otaczających nas dźwięków? 25 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem, który może okazać się doskonałym pretekstem do zwrócenia uwagi na jego powszechność i szkodliwość, zwłaszcza w mieszkaniach i domach.

Jak pokazują wyniki badania *Modern Life* firmy ROCKWOOL, rocznie 50% populacji jest narażone na niebezpieczny dla zdrowia hałas drogowy, a 89% ankietowanych uważa, że ich wydajność spada wraz z zanieczyszczeniem hałasem. Długotrwała ekspozycja na hałas może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, powodując nie tylko wzmożoną nerwowość i trudności w koncentracji, ale również permanentne zmęczenie, bóle głowy i bezsenność, a w skrajnych przypadkach może dojść nawet do uszkodzenia słuchu. To daleko idące skutki. Dlatego walkę z hałasem, dla własnego komfortu i zdrowia, warto zacząć od swojego najbliższego otoczenia.

Hałas w domu może mieć wiele źródeł i liczne konsekwencje

Dom, obok pracy, to miejsce w którym spędzamy najwięcej czasu – to nasz azyl, w którym chcemy swobodnie i w spokoju korzystać z osobistej przestrzeni. Tymczasem hałas w domu może być generowany przez rozmowy, urządzenia audio czy sprzęty codziennego użytku. Nie bez znaczenia jest również bliskość ruchliwych ulic czy głośne słuchanie muzyki.

W przypadku mieszkania problemem może być również wyposażenie techniczne budynku (windy, kotłownia, system wentylacyjny) lub odbicie dźwięku od ścian, sufitu, podłogi, czyli tzw. pogłos, a także dźwięki dochodzące z sąsiadujących mieszkań. W badaniu firmy ROCKWOOL co trzeci ankietowany przyznał, że głośni sąsiedzi nie pozwalają na sen, powodują nerwowość i agresję.

Długotrwała ekspozycja na hałas w domu może powodować frustrację, poczucie zagrożenia i bezsilności, apatię i niską samoocenę. Jeżeli przez dłuższy czas przebywamy w hałasie, czyli dźwiękach, które odbieramy jako nieprzyjemne, drażniące, irytujące, to ich szkodliwe działanie kumuluje się. Dlatego też niepożądane skutki hałasu możemy odczuć dopiero po jakimś czasie. Jak możemy to poczuć? Przede wszystkim pojawia się dyskomfort psychiczny, stajemy się rozkojarzeni, zestresowani, mamy trudności zarówno ze skoncentrowaniem uwagi, jak i regeneracją sił. Kontrolowanie natężenia dźwięku w naszych wnętrzach jest więc kluczem do stworzenia oazy relaksu, spokoju i ciszy.

Jak zwalczyć hałas w Twoim domu?

Aby podjąć walkę z hałasem w domu, możesz zastosować kilka rozwiązań. Jednym z popularniejszych jest sadzenie drzew wokół budynku. Już podwójny rząd drzew takich jak lipa obniża dochodzące dźwięki o 8 decybeli. Dzieje się tak, ponieważ fale dźwiękowe w kontakcie z roślinnością załamują się i rozpraszają, zmniejszając poziom hałasu. Dzięki temu wpływają na obniżenie jego odczuwalnej dokuczliwości. Aby najefektywniej wyłumić hałas, warto postawić na drzewa z liśćmi pokrytymi drobnymi włoskami (lipa, kasztanowiec, topola biała) czy pnąca takie jak winorośle lub bluszcz.

Kolejnym sposobem jest zainwestowanie w dźwiękoszczelne okna oraz nawiewniki okienne. Aby ograniczyć hałas dobiegający z ulicy, powinniśmy wybrać okna o izolacyjności akustycznej na poziomie 42 dB wraz z odpowiednimi nawiewnikami. Przed podjęciem decyzji o zakupie, warto upewnić się, że parametry podawane przez producenta dotyczą całego okna, a nie jedynie pakietu szybowego. Istotny jest również proces montażu, który powinien być przeprowadzony z dużą starannością. Dokładność monterów i szczelność okien powinna zapewnić nam wysoki poziom ochrony przed hałasem.

Jednym ze skuteczniejszych sposobów ochrony przed hałasem może być również zastosowanie odpowiedniego materiału izolacyjnego, zarówno na poddaszu domu, jak i na jego ścianach zewnętrznych i działowych. Dobór jakościowej izolacji pozwoli znacząco zmniejszyć słyszalność dźwięków z zewnątrz, a także między pokojami.

- Wełna skalna, dzięki swojej otwartej, porowatej strukturze materiału, posiada bardzo wysoki współczynnik pochłaniania dźwięków w porównaniu do innych materiałów izolacyjnych. W zależności od grubości materiału izolacyjnego, może on wynosić od 0,7 do 1,0. Oznacza to, że wełna pochłania od 70% do nawet 100% fal dźwiękowych padających na nią. Te parametry znacząco wpływają na poziom wyciszenia przegród budynku – mówi Tomasz Kwiatkowski, Doradca Techniczny ROCKWOOL Polska.

Komfort przebywania w budynku to nie tylko odpowiednia temperatura i wilgotność powietrza, ale również cisza. Prawidłowa izolacja akustyczna ścian czy poddasza, wykonana przy użyciu materiału takiego jak wełna skalna, pozwala zmniejszyć uciążliwości wynikające z niechcianych dźwięków. Zapewnia komfort wypoczynku i snu oraz izoluje nas od dźwięków dobiegających z zewnątrz. Ochrona przed zbyt wysokim natężeniem hałasu korzystnie wpływa na nasze zdrowie oraz komfort przebywania w pomieszczeniu. Zadbajmy więc o dobre samopoczucie nasze i najbliższych poprzez zapewnienie ciszy w naszym domu.

O ROCKWOOL Polska Sp. z o.o.:

Jako ROCKWOOL Polska Sp. z o.o. jesteśmy częścią Grupy ROCKWOOL. Posiadamy 2 fabryki w Polsce – w Cigacicach i w Małkini. Zatrudniamy ponad 1200 pracowników. W naszej ofercie znajdują się izolacje budowlane, specjalistyczne izolacje i rozwiązania techniczne oraz przemysłowe.

Jako Grupa ROCKWOOL czujemy się zobowiązani do poprawy warunków życia każdego, kto korzysta z naszych rozwiązań i produktów. Nasza wiedza i doświadczenie pozwalają nam rozwiązywać wiele z najistotniejszych dziś wyzwań w zakresie zrównoważonego budownictwa: od redukcji zużycia energii i zanieczyszczenia hałasem, przez podniesienie bezpieczeństwa pożarowego, do skutecznej walki z niedostatkami wody oraz powodzią. Szeroka gama naszych produktów i rozwiązań odzwierciedla różnorodność potrzeb mieszkańców naszego globu, wspierając jednocześnie naszych partnerów w zmniejszaniu emisji dwutlenku węgla.

Wełna skalna to niezwykle wszechstronny materiał, stanowiący podstawę wszystkich naszych działań.

Z zespołem ponad 11 000 oddanych kolegów i koleżanek z 39 krajów jesteśmy światowym liderem w produkcji rozwiązań z wełny skalnej. Od izolacji budowlanych, akustycznych sufitów oraz zewnętrznych okładzin fasadowych, przez rozwiązania ogrodnicze i zmodyfikowane włókna używane w przemyśle, aż do izolacji dla przemysłu i energetyki oraz przemysłu morskiego i przybrzeżnego.