



PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW • SEZON GRZEWczy 2026/2027

Zamknij okno. Zachowaj ciepło.

Jak nie wychładzać mieszkania zimą i dlaczego zamknięte okno oszczędza pieniądze, zdrowie oraz dobre relacje z sąsiadami.

W ŚRODKU

Co się dzieje w wychłodzonym mieszkaniu

Jak zamykać i wietrzyć okna

Jaka temperatura w którym pokoju

Wilgoć, pleśń, mróz i rury

Mity, lista kontrolna i kontakt



01 · WSTĘP

Dlaczego warto zamknąć okno?

Ciepło w budynku jest wspólnym dobrem. Wystarczy jedno uchylone okno, by je stracić, a wychłodzone mieszkanie zaczyna dawać o sobie znać wilgocią, pleśnią i wyższymi rachunkami. Poniżej wyjaśniamy, jak to działa i co możesz zrobić, żeby w domu było ciepło, sucho i rozsądnie kosztowo.

5–7%

mniej energii zużywasz, obniżając temperaturę o 1°C. To rozsądna korekta, a nie wychładzanie.

ok. 10 l

pary wodnej dziennie wytwarza przeciętna rodzina. Ta wilgoć musi mieć którędy wyjść.

+9%

tyle zwiększa objętość woda, gdy zamarza. Dlatego w mrozie pękają rury.

Zasady w pigułce

- 1** Okna zamykaj. Wietrz krótko: ok. 5 minut, 2–3 razy dziennie.
- 2** Okno otwarte? Grzejnik w tym pokoju przykręć.
- 3** Salon 20–21°C, sypialnia 17–19°C. Poniżej ok. 15°C nie schładzaj żadnego pomieszczenia.
- 4** Nie zasłaniaj grzejników ani kratki wentylacyjnych.
- 5** Okna na klatce schodowej, w piwnicy i na strychu zamykaj za sobą.
- 6** Awaria lub zalanie? Numery awaryjne znajdziesz na ostatniej stronie.

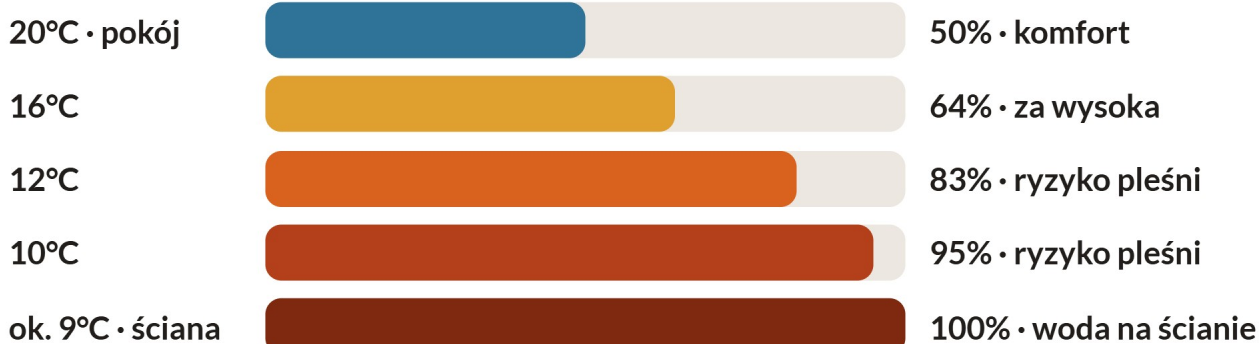
Broszura dotyczy wszystkich osób korzystających z lokali: właścicieli, najemców i podnajemców, a także użytkowników części wspólnych budynku.

02 · CO DZIEJE SIĘ W WYCHŁODZONYM MIESZKANIU

Zimne ściany to mokre ściany

Powietrze w pokoju zawsze zawiera parę wodną. Im jest chłodniejsze, tym „bliżej” mu do nasycenia, a gdy zetknie się z zimną ścianą, para zaczyna się skraplać. Tak powstaje wilgoć, a po niej pleśń.

To samo powietrze (20°C, wilgotność 50%) po ochłodzeniu



Wartości przybliżone (wzór Magnusa). Zalecana wilgotność względna w mieszkaniu: 40–60%.

Jak powstaje pleśń

1

Wychłodzone
pomieszczenie

2

Zimne ściany i
narożniki

3

Skroplona para:
mokre plamy,
zaparowane szyby

4

Pleśń, stęchlizna,
odpadający tynk

Gdzie szukać pierwszych śladów

- zaparowane szyby (to pierwszy sygnał zawilgocenia)
- czarne kropki w narożnikach i pod parapetami
- nadproża i ramy okienne
- ściana zewnętrzna za szafą
- zapach stęchlizny

Dlaczego to ważne dla zdrowia

Pleśń i zawilgocenie mogą podrażniać drogi oddechowe i nasilać alergie. Szczególnie narażone są dzieci, alergicy i astmatycy. Dlatego lepiej zapobiegać, niż potem usuwać.

03 · OKNA

Okno zamknięte. Wietrzenie krótkie.

1

Wietrz 2–3 razy dziennie

Otwórz okna szeroko, najlepiej na przestrzał, w przeciwległych pomieszczeniach.

2

Zimą wystarczy ok. 5 minut

Krótko i intensywnie wymienia powietrze, a ściany nie zdążą wystygnać.

3

Zamknij okno szczelnie

Nie zostawiaj okna uchylonego na cały dzień ani na całą noc.

4

Nie wietrz przy rozgrzanym grzejniku

Na czas wietrzenia przykręć termostat w tym pokoju, po zamknięciu okna ustaw go z powrotem.

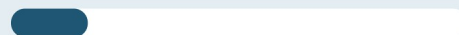
5

Mgła i deszcz? Wietrz krócej

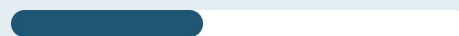
Gdy na zewnątrz jest wilgotno, długo uchylone okno wprowadza wilgoć do środka.

Ile wietrzyć?

Zima ok. 5 min



Jesień, wiosna 10–15 min



Lato do 30 min

**Prosty plan dnia****Rano**

przewietrz sypialnię i kuchnię

Po południu

przewietrz po gotowaniu

Wieczorem

przewietrz sypialnię przed snem

Uszczelki

Przed zimą sprawdź okna i drzwi balkonowe. Okno, które się nie domyka, zgłoś do biura.

Zasłony i żaluzje

Na mroźną noc zasłoń okna. W słoneczne dni odstoń je: słońce ogrzeje pokój za darmo.

Nawiewniki

Nawiewnik lub rozszczelnienie okna wpuszcza świeże powietrze przy zamkniętym oknie.

Uchylone okno przy włączonym grzejniku to ogrzewanie ulicy.

04 · TEMPERATURA

Jaka temperatura w którym pomieszczeniu?

POMIESZCZENIE	ZALECANA	WSKAZÓWKA
Pokój dzienny	20–21°C	Tu spędzasz najwięcej czasu, więc tu ma być najcieplej.
Sypialnia	17–19°C	Chłodniej sprzyja zasypianiu. Nie wychładzaj poniżej ok. 15°C.
Łazienka	22–24°C	Ogrzewaj na czas korzystania. Po kąpieli przewietrz.

Przepisy techniczne (§134 rozporządzenia w sprawie warunków technicznych dla budynków) przyjmują do projektowania instalacji grzewczych: pokoje +20°C, łazienki +24°C, klatki schodowe +8°C. To wartości obliczeniowe dla instalacji, a nie obowiązek mieszkańca. Zalecenia w tabeli to dobre praktyki.

Stała temperatura

Różnica między dniem a nocą nie powinna przekraczać 3–4°C. Stabilne ciepło jest zdrowsze dla ścian niż skoki od zimna do gorąca.

Termostat zamiast „zera”

Zamiast zakręcać grzejnik do końca, ustaw niższą wartość na zaworze termostatycznym.

Drzwi zamknięte

Ciepłe, wilgotne powietrze z kuchni i łazienki nie powinno trafiać do zimnej sypialni. Zamykaj drzwi między pokojami.

Termometr i higrometr

Zawieś termometr w sypialni i salonie. Higrometr pokaże wilgotność: celuj w 40–60%.

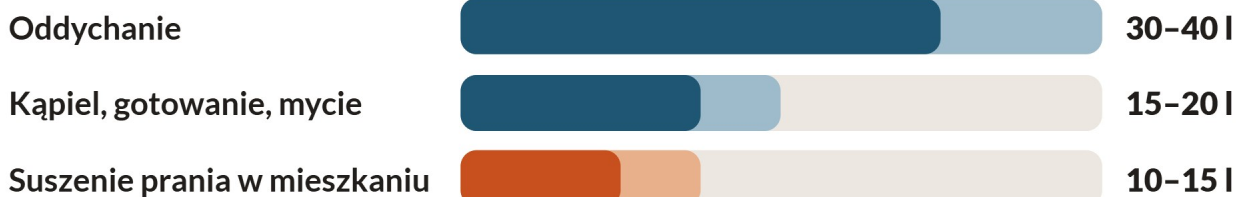
-1°C

to ok. 5–7% mniejsze zużycie energii (–2°C: 10–14%). Przy 1000 zł opłat za sezon to ok. 50–70 zł za każdy stopień. Uwaga: oszczędność kosztem zimnych, wilgotnych ścian bywa pozorna, bo remont po pleśni kosztuje więcej.

05 · WILGOĆ I PLEŚŃ

Skąd się bierze wilgoć?

Orientacyjny bilans wilgoci: rodzina 4-osobowa, litry wody na tydzień



Razem ok. 55–75 l na tydzień, czyli 8–11 l na dobę. Ta woda trafia do powietrza i musi zostać wywietrzona.

Dane orientacyjne. Ciemniejszy odcinek paska to dolna, jaśniejszy to górna granica zakresu.

W kuchni i łazience

- Gotuj pod przykryciem, włączaj okap.
- Zamykaj drzwi kuchni, gdy gotujesz.
- Gotuj w czajniku tyle wody, ile potrzebujesz.
- Po kąpieli zamknij drzwi łazienki i przewietrz ją.

Pranie i meble

- Susz pranie na zewnątrz lub w pomieszczeniu z działającą wentylacją.
- Nie susz prania na grzejnikach.
- Odsuń meble od zimnych ścian zewnętrznych, zostaw szczelinę na obieg powietrza.

Pleśń już się pojawiła? Co robić

- 1** **Znajdź przyczynę:** skraplanie pary, przeciek, wychłodzenie ściany.
- 2** **Umyj powierzchnię** preparatem grzybobójczym, zgodnie z instrukcją producenta.
- 3** **Usuń przyczynę:** ogrzewaj i wietrz. W miejscach narażonych użyj farby odpornej na pleśń.
- 4** **Zgłoś do biura,** jeśli źródłem jest przeciek, zawilgocona ściana zewnętrzna lub usterka w częściach wspólnych.

06 · GRZEJNIKI I WENTYLACJA

Pozwól grzejnikom grzać, a powietrzu krążyć

10 cm

wolnej przestrzeni przed
grzejnikiem

-20%

tyle mocy może stracić
zasłonięty grzejnik

1x/rok

minimum: kontrola
skuteczności wentylacji

RÓB

Zostaw co najmniej 10 cm wolnego
miejsca przed grzejnikiem.

Ustawiaj zawór termostatyczny, zamiast
zakręcać grzejnik do zera.

Zgłaszaj grzejniki zimne u góry
(zapowietrzone), hałaśliwe lub
nieszczelne.

Dbaj o drożne kratki wentylacyjne i
dopływ świeżego powietrza (nawiewniki).

NIE RÓB

Nie zasłaniaj grzejnika meblami,
zasłonami ani szczelną obudową.

Nie susz prania na grzejnikach.

Nie zaklejaj i nie zasłaniaj kratek
wentylacyjnych, zwłaszcza tam, gdzie
spalany jest gaz.

Nie zostawiaj okna otwartego przy
włączonym ogrzewaniu.

Folia za grzejnikiem

Folia refleksyjna za grzejnikiem odbija
ciepło z powrotem do pokoju, zamiast
ogrzewać ścianę.

Przegląd wentylacji

Przepisy wymagają kontroli skuteczności
wentylacji co najmniej raz w roku. Gdy
zapowiedziana jest wizyta kominiarza,
umożliw dostęp do mieszkania.

07 · WSPÓLNY BUDYNEK, WSPÓLNY RACHUNEK

Twoje mieszkanie nie jest wyspą

Sąsiad z góry

21°C



Wychłodzone

14°C



Sąsiad z dołu

21°C

Ciepło wędruje przez ściany i stropy

Mieszkanie wychłodzone do niskiej temperatury pobiera ciepło z sąsiednich lokali. Sąsiedzi muszą grzać mocniej, by utrzymać komfort, więc oszczędność jednych staje się kosztem drugih. Prawo nie zna osobnego przestępstwa „kradzieży ciepła”, ale zasady współżycia w budynku obowiązują wszystkich.

Rozliczenia i podzielniki

W wielu budynkach koszty ogrzewania rozlicza się według podzielników. Nie widzą one ciepła przenikającego między lokalami, więc zimne mieszkanie może mieć niski odczyt, a różnicę pokrywają pozostali. Ingerencja w podzielniki lub instalację może skutkować odpowiedzialnością prawną.

Zasady w nieruchomości

Żaden przepis nie wskazuje jednej temperatury w mieszkaniu, ale właściciele i najemcy mają korzystać z lokalu zgodnie z przeznaczeniem i nie powodować szkód w nieruchomości oraz u sąsiadów. Wspólnoty i spółdzielnie mogą przyjmować własne zasady. Sprawdź regulamin swojego budynku.

Części wspólne: klatka, piwnica, strych

Klatki schodowe projektuje się na ok. +8°C. Każde otwarte okno to chłód, który przenika do mieszkań graniczących z klatką, i ryzyko zamarznięcia instalacji.

- Zamykaj okna na klatce, w piwnicy, suszarni i wózkowni.
- Domykaj drzwi wejściowe i piwniczne, nie blokuj ich w pozycji otwartej.
- Zgłaszaj zbite szyby i okna, które się nie domykają.
- Nie zostawiaj uchylonych okien i lufcików „na wietrzenie” na noc.

08 · MRÓZ I AWARIE

Mróz nie wybacza: rury, wyjazdy, odwilż

1 · MRÓZ

Woda w rurze zamarza i tworzy lodowy korek.

2 · LÓD +9%

Rośnie ciśnienie, w rurze powstają mikropęknięcia.

3 · ODWILŻ

Lód topnieje, woda pod ciśnieniem wypływa i zalewa.

Największe ryzyko: piwnice i garaże, pomieszczenia przy ścianach zewnętrznych, mieszkania chwilowo niezamieszkane oraz miejsca z przeciągiem (otwarte okienko piwniczne, niedomknięte drzwi).

Wyjeżdżasz na święta lub ferie?

- Nie wyłączaj ogrzewania całkowicie. Zalecamy nie niżej niż ok. 15°C.
- Zamknij okna, załóż żaluzje.
- Przy dłuższej nieobecności rozważ zakręcenie głównego zaworu wody w mieszkaniu.
- Zostaw zaufanej osobie klucz i numer telefonu do siebie.

Zamarzła instalacja? Zrób to

- Zakręć główny zawór wody i odkręć najbliższy kran, by zmniejszyć ciśnienie.
- Ogrzewaj rurę powoli suszarką lub dmuchawą, zaczynając od końca rury.
- Jeśli nie masz dostępu do zamarzniętego odcinka albo po kilku godzinach nie widać efektu, wezwij fachowca.

Nigdy: otwarty ogień, wrzątek, grzanie jednego punktu.

Doszło do zalania?

Zakręć wodę, w zalanych pomieszczeniach wyłącz prąd, od razu zgłoś awarię na numer awaryjny i udokumentuj szkody zdjęciami. Za szkodę wyrządzoną z własnej winy odpowiada się odszkodowawczo (art. 415 Kodeksu cywilnego), dlatego warto mieć ubezpieczenie mieszkania z OC w życiu prywatnym.

09 · MITY I FAKTY

Co słyszymy najczęściej

MIT	FAKT
„Okno uchylone na całą noc dotlenia mieszkanie.”	Długo uchylone okno głównie wychładza ściany. Lepiej wietrzyć krótko i intensywnie przed snem i po przebudzeniu.
„Zakręcę grzejnik do zera, ciepło i tak idzie od sąsiadów.”	Za to ciepło płacą sąsiedzi, a zimne ściany u Ciebie zawilgotnieją. Rośnie ryzyko pleśni i remontu.
„Zaparowane szyby to normalne zimą.”	To pierwszy sygnał zbyt dużej wilgoci. Przewietrz mieszkanie i sprawdź wentylację.
„Zakleję kratkę wentylacyjną, mniej będzie ciągnąć.”	Bez wywiewu wilgoć zostaje w mieszkaniu, a przy urządzeniach gazowych grozi zatrucie czadem.
„Zasłona przy grzejniku nic nie szkodzi.”	Zasłonięty grzejnik może oddawać nawet o 20% mniej ciepła.
„Pleśń to tylko estetyka, zamaluję.”	Bez usunięcia przyczyny wróci. Szkodzi też zdrowiu, zwłaszcza dzieci, alergików i astmatyków.
„Mam szczelne okna, więc nie muszę wietrzyć.”	Szczelne okna wymagają regularnego wietrzenia lub nawiewników, inaczej wilgoć nie ma jak wyjść.

Ciepło, sucho, bez przeciągów: tak wygląda dobrze zadbane mieszkanie zimą.

10 · KALENDARZ I LISTA KONTROLNA

Zima krok po kroku

Październik, listopad

PRZYGOTOWANIE

- Sprawdź uszczelki i domykanie okien.
- Odsłoń grzejniki i kratki.
- Zgłoś zapowietrzone grzejniki.

Grudzień – luty

MROZY

- Wietrz krótko, okna zamykaj.
- Pilnuj wilgotności: 40–60%.
- Przed wyjazdem zostaw ogrzewanie i kontakt.

Marzec

ODWILŻ

- Uważaj na pęknięte rury, które ujawniają się przy odwilży.
- Sprawdź narożniki i ściany zewnętrzne.

Lista kontrolna mieszkańca

- | | |
|---|---|
| ☐ Okna i drzwi balkonowe domykają się, uszczelki są sprawne. | ☐ Wietrzę 2–3 razy dziennie po ok. 5 minut. |
| ☐ Mam termometr w sypialni i salonie, najlepiej też higrometr. | ☐ Grzejniki są odsłonięte, przed nimi jest min. 10 cm wolnego miejsca. |
| ☐ Kratki wentylacyjne są czyste i drożne. | ☐ Meble nie stoją dociśnięte do zimnych ścian zewnętrznych. |
| ☐ Wiem, gdzie jest główny zawór wody w moim mieszkaniu. | ☐ Zapisałem(-am) numery awaryjne AdmiDom. |
| ☐ Przed wyjazdem zostawię kontakt i nie wyłączę ogrzewania. | ☐ Zamykam okna na klatce, w piwnicy i na strychu. |
| ☐ Sprawdziłem(-am) ubezpieczenie mieszkania i OC. | |

KONTAKT

Potrzebujesz pomocy? Jesteśmy do dyspozycji.

NUMERY AWARYJNE

601 488 006 601 564 104

Biuro AdmiDom

ul. Smolna 7/1
40-707 Katowice

tel. (32) 757-98-81

tel. 609 443 066

e-mail: biuro@admidom.pl

www: www.admidom.pl

Godziny otwarcia

Poniedziałek	07:00–17:00
--------------	-------------

Wtorek	07:00–15:00
--------	-------------

Środa	07:00–15:00
-------	-------------

Czwartek	07:00–15:00
----------	-------------

Piątek	07:00–13:00
--------	-------------

Dzwoń na numer awaryjny

- zalanie, pęknięta lub zamarznięta rura
- brak ogrzewania przy mrozie
- zagrożenie dla instalacji lub lokalu

Zgłoś do biura

- zawilgocenie i pleśń przy ścianach zewnętrznych
- okna i drzwi w częściach wspólnych
- zimne lub zapowietrzone grzejniki
- pytania o rozliczenia ogrzewania