Informacja prasowa

**Kupujemy okna: na tych 6 kluczowych aspektach nie oszczędzaj, budując dom**

**Budowa domu to proces, podczas którego podejmuje się wiele istotnych decyzji, a wybór stolarki okiennej należy do tych najważniejszych. Okna to produkt „strategiczny”, wpływający nie tylko na estetykę elewacji, ale przede wszystkim na jakość domowej przestrzeni, komfort cieplny i akustyczny, a także bezpieczeństwo.**

**Więcej niż element konstrukcyjny**

W dobie rosnącej świadomości wpływu otoczenia na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne – co akcentuje podejście wellness design – okno przestało być wyłącznie elementem konstrukcyjnym. Stało się ono kluczowym punktem styku między człowiekiem a otoczeniem, regulującym dostęp do światła, ciszy i świeżego powietrza. Oszczędności poczynione w tej dziedzinie, choć kuszące na etapie budżetowania, niemal zawsze prowadzą do wyższych kosztów eksploatacji, dyskomfortu, a nawet problemów zdrowotnych w przyszłości.

Oto sześć kluczowych elementów związanych z oknami, na których nie należy oszczędzać, jeśli zależy nam na długotrwałym komforcie i dobrostanie wszystkich domowników.

**1. Izolacyjność termiczna: fundament energooszczędności**

W czasach, gdy koszty ogrzewania stale rosną, a przepisy budowlane nakazują stawianie budynków energooszczędnych, wybór okien tzw. ciepłych jest koniecznością.

– *Kluczowym parametrem określającym energooszczędność okna jest współczynnik przenikania ciepła dla całego okna oznaczany jako Uw. Działa tu prosta zasada: im niższa jest jego wartość, tym lepiej i tym mniej ciepła ucieka przez stolarkę. Oznaczenia Ug (dotyczące tylko pakietu szybowego) lub Uf (dotyczące tylko profili) nie dają pełnego obrazu sytuacji* – *najważniejsze jest Uw.* – wyjaśnia Zuzanna Dyba z OKNOPLAST.

Obecne przepisy stanowią, że w nowo budowanych domach wartość Uw dla okien fasadowych nie może przekraczać 0,9 W/m²K, a dla okien dachowych 1,1 W/m²K. Producenci z najwyższej półki oferują jednak okna o współczynniku Uw wynoszącym nawet 0,74 W/m²K. Dla kontrastu, stare okna drewniane mogą mieć Uw przekraczający 3 W/m²K, co generuje ogromne straty ciepła.

Wybierając okna o niskim Uw, zyskujemy:

1. Niższe rachunki za ogrzewanie.
2. Lepszą ochronę przed ucieczką ciepła zimą i przed skwarem w lecie.
3. Większy komfort termiczny w pomieszczeniach.

Nie należy także oszczędzać na drobnych elementach, które wpływają na Uw, np. na zastosowaniu ramki cieplnej, która może dodatkowo zredukować współczynnik Uw nawet o 10%.

**2. Izolacyjność akustyczna: inwestycja w ciszę i zdrowie**

Hałas jest dziś jednym z największych stresorów środowiskowych. Cisza staje się luksusem, a jednocześnie potrzebą biologiczną, wspierającą regenerację i zdrowie psychiczne. Organizm nie ma przycisku „wycisz” – mózg analizuje otoczenie bez przerwy, nawet podczas snu.

**Dlaczego hałas jest niebezpieczny?**

Jak wynika z raportu „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni”, opracowanego przez lekarkę i specjalistkę neuroarchitektury Natalię Olszewską we współpracy z marką OKNOPLAST, hałas, zwłaszcza przewlekły, jest traktowany przez organizm jako sygnał zagrożenia. Uruchamia to reakcję stresową, prowadzącą do przyspieszenia tętna, wzrostu ciśnienia krwi oraz podniesienia poziomu adrenaliny i kortyzolu. Długotrwałe pobudzenie przeciąża układy regulacyjne, zwiększając ryzyko nadciśnienia, chorób serca i zaburzeń metabolicznych.

Dźwięki o natężeniu powyżej 55 dB w aglomeracjach miejskich są uznawane za szkodliwe dla zdrowia. Natomiast w nocy, hałas już powyżej 40–55 dB może zakłócać strukturę snu, powodując mikrowybudzenia. Sen zakłócony hałasem prowadzi do przewlekłego zmęczenia, obniżenia koncentracji i zwiększonej podatności na stres.

**Jak wybrać odpowiednie okna?**

Poziom izolacyjności akustycznej określa współczynnik tłumienia hałasu Rw. W przeciwieństwie do Uw, im wyższa jest wartość Rw, tym skuteczniejsza ochrona.

* W spokojnej okolicy wystarczą okna o standardowym Rw na poziomie 30–32 dB.
* Jeśli budynek jest zlokalizowany w hałaśliwej okolicy (np. w sąsiedztwie drogi ekspresowej czy w centrum miasta), wskaźnik Rw powinien wynosić co najmniej 35 dB.
* Okna z Rw powyżej 40 dB często wyposażone są w szyby akustyczne, które wykorzystują folie dźwiękochłonne lub specjalne nawiewniki z wytłumieniem.

Inwestycja w wyższy Rw to realna inwestycja w spokój, sen i pośrednio – zdrowie domowników.

**3. Bezpieczeństwo antywłamaniowe: ochrona mienia i spokoju**

Okna otwierają dom na świat, ale muszą zamykać go przed nieproszonymi gośćmi. Większość włamań do domów jednorodzinnych i mieszkań na niskich piętrach dokonywana jest właśnie przez okna.

**Elementy kluczowe dla bezpieczeństwa:**

Nie należy oszczędzać na elementach utrudniających sforsowanie okna:

1. Okucia antywyważeniowe: Powinny być wyposażone w specjalne stalowe zaczepy zwane „grzybkami”. Wysokiej jakości okucia antywłamaniowe powinny spełniać kryteria w klasie RC2 (lub WK2).
2. Klamki z kluczykiem: Wkładka zabezpieczająca przed rozwierceniem od zewnątrz uniemożliwia intruzowi otwarcie okna od wewnątrz po wybiciu szyby.
3. Szyby antywłamaniowe/hartowane: Powinny zawierać folię PVB (poliwynyl butyral) umieszczoną między warstwami szkła. Folia zapobiega rozpryśnięciu się szkła na drobne kawałki po stłuczeniu, utrzymując szybę w ramię i znacząco utrudniając wejście. Pakiety szybowe P4 (z czterema warstwami folii) są przykładem takiego wzmocnienia.
4. Profesjonalny montaż: Nawet najlepsze okna nie będą skuteczne bez prawidłowego montażu wykonanego przez przeszkoloną ekipę.

Wysokiej jakości okna antywłamaniowe powinny również posiadać certyfikat bezpieczeństwa wystawiony przez notyfikowany instytut badawczy.

**4. Optymalizacja dostępu do światła dziennego**

Światło jest podstawą zdrowej przestrzeni i kluczowym czynnikiem synchronizującym nasz zegar biologiczny – rytm dobowy.

Organizm człowieka funkcjonuje zgodnie z cyklem snu i czuwania. Główny zegar w mózgu (jądro nadskrzyżowaniowe) odbiera sygnały o porze dnia za pośrednictwem światła docierającego do siatkówki.

* Poranek: Ekspozycja na światło dzienne, zwłaszcza światło niebieskie (460–480 nm), pełni funkcję naturalnego „budzika”. Uruchamia to spadek poziomu melatoniny (hormonu snu) i wzrost kortyzolu (hormonu energii), poprawiając czujność i koncentrację.
* Noc: Sen wysokiej jakości wymaga ciemności. Wieczorna ekspozycja na jasne, niebieskie światło (np. z ekranów) hamuje produkcję melatoniny. Zaburzenia te skracają fazy snu REM i NREM, kluczowe dla regeneracji fizycznej i psychicznej, co zwiększa ryzyko otyłości, chorób serca i depresji.

– *Oszczędzanie na doświetleniu, czy to poprzez małe okna, czy profile o szerokich ramach, ma wymierne koszty zdrowotne. Okna, takie jak PILAR, z zastosowanymi smukłymi ramami i zwiększoną powierzchnią przeszklenia, maksymalnie wykorzystują potencjał naturalnego światła, wspierając zdrowie i samopoczucie użytkowników*. – podkreśla Zuzanna Dyba z OKNOPLAST.

Dodatkowo, okno jest kluczowym łącznikiem z otoczeniem. Kontakt wzrokowy z naturą – widok zieleni, nieba, ruchu liści – obniża poziom stresu i sprzyja koncentracji (zgodnie z ideą biofilii).

**5. Jakość powietrza i wentylacja: ochrona przed smogiem**

To, czym oddychamy, szczególnie w zamkniętych wnętrzach, ma ogromne znaczenie dla zdrowia. W pomieszczeniach stężenie niektórych zanieczyszczeń może być nawet pięciokrotnie wyższe niż na zewnątrz.

Najgroźniejszymi zanieczyszczeniami są pyły zawieszone (PM). Cząsteczki PM2.5 (o średnicy mniejszej niż 2,5 μm) są tak małe, że przenikają głęboko do płuc, krwiobiegu, a nawet do mózgu. Wywołują one stres oksydacyjny i przewlekłe zapalenie, co prowadzi do zwiększonego ryzyka chorób serca, udarów i zaburzeń neurologicznych. Badania wykazały, że zanieczyszczone powietrze pogarsza uwagę, pamięć roboczą i koncentrację.

Nie warto oszczędzać na systemach, które zapewniają ciągłą wymianę powietrza, zwłaszcza w szczelnym, energooszczędnym budownictwie:

• Mikrowentylacja: Nowoczesne systemy okienne umożliwiają regularny dopływ świeżego powietrza bez konieczności otwierania okien na oścież i minimalizują straty ciepła.

• Systemy Filtracyjne: Rozwiązania, takie jak okna z wentylacją obwodową lub nawiewniki antysmogowe, gwarantują cyrkulację powietrza wolnego od zanieczyszczeń, alergenów i smogu, nawet przy zamkniętych oknach. To kluczowe działanie na rzecz zdrowia.

**6. Materiał, jakość i gwarancja: wybór okien na lata**

Okna to zakup na długie lata, a ich trwałość, funkcjonalność i konserwacja zależą od jakości wykonania i materiału. Materiał profilu ma wpływ na walory estetyczne i parametry użytkowo-jakościowe:

* PVC: Wyróżnia się wysoką izolacyjnością termiczną (dobrze "trzyma" ciepło). Jest łatwy w utrzymaniu i konserwacji, odporny na korozję i promienie UV. Dla domu jednorodzinnego, odpowiednio dobrany model PVC jest często najbardziej wydajny, oferując dobry stosunek jakości do ceny.
* Aluminium: Lekkie i wytrzymałe, pozwala na tworzenie bardzo dużych przeszkleń i jest atrakcyjne w nowoczesnym stylu. Cechuje się jednak większą przenikalnością cieplną niż PVC.
* Drewno: Oferuje wyjątkowy design, ale wypada gorzej pod względem izolacyjności niż PVC i wymaga większych zabiegów konserwacyjnych (np. renowacji powłoki malarskiej).

Okna należy zamawiać u sprawdzonych producentów. Renomowane marki inwestują w własne laboratoria i działy kontroli jakości, dzięki czemu ich produkty spełniają wyśrubowane normy i uzyskują międzynarodowe certyfikaty.

**Inwestycja w jakość życia**

Nieoszczędzanie na wysokiej jakości stolarce to decyzja strategiczna, która łączy cztery filary zdrowia: światło, ciszę, czyste powietrze i bezpieczeństwo. Dlatego powinno się traktować okno nie tylko jako źródło widzenia, ale jako naturalny regulator stanu psychicznego.

Dzięki odpowiednim parametrom technicznym i profesjonalnemu montażowi, zyskujesz przestrzeń, która działa terapeutycznie, obniża poziom kortyzolu, poprawia koncentrację i zapewnia głęboką regenerację podczas snu. Zatem kupowanie okien to inwestycja w jakość życia na lata.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175

|  |
| --- |
| **Zuzanna Dyba**  Specjalista ds.PR  +48 666 870 580 |
| [Z.Dyba@oknoplast.com.pl](mailto:Z.Dyba@oknoplast.com.pl) |