Przygotuj dom na zimę. 4 gadżety, o których warto pamiętać

**Cofnijmy się pamięcią do stycznia 2010 roku. Na południu Polski wystąpiły wówczas obfite opady deszczu i nagły spadek temperatury, co w połączeniu dało marznący deszcz, osadzający się na wszystkim, także na liniach energetycznych. W efekcie uszkodzeń linii średniego i niskiego napięcia w województwie śląskim i małopolskim przez wiele dni tysiące odbiorców pozostawało bez zasilania. Jeszcze wcześniej, w kwietniu 2008 roku, w wyniku silnych wiatrów i obfitych opadów śniegu uszkodzeniu uległy linie energetyczne wysokiego napięcia zasilające aglomerację szczecińską, pozbawiając energii na prawie dobę pół miliona mieszkańców[[1]](#footnote-1). Ponad dekadę od tych wydarzeń widmo ponownego blackoutu pozostaje dziś bardzo realne. Jak można się na niego przygotować i co jeszcze warto mieć w domu w zimę, by zapewnić sobie komfortowe warunki? Podpowiadamy.**

W szczególności w miesiącach zimowych przerwy w dostawie energii stają się nie tylko uciążliwe, ale także generują szereg niedogodności i problemów. Dom to miejsce, do którego chce się wracać. Kojarzone z ciepłem, spokojem, odpoczynkiem, poczuciem bezpieczeństwa. Azyl domowy, który daje każdemu codzienny komfort, może zostać w jednej chwili zaburzony poprzez wyłączenie zasilania. Są jednak sposoby, dzięki którym możemy się przed tym uchronić.

Skutki braku zasilania. Jak się przed nimi bronić?

Utrata zasilania przeważnie kojarzy się z brakiem oświetlenia, ale należy pamiętać, że to nie wszystko. Przestanie także działać na przykład pompka cyrkulacyjna od układu ogrzewania, czajnik, system alarmowy i wszystkie inne systemy i urządzenia zasilane sieciowo. Zatem awaria zasilania, w szczególności zimą, to szereg utrudnień. Warto na taką ewentualność wyposażyć dom w alternatywne źródło zasilania. Idealnym rozwiązaniem może się okazać przenośna stacja zasilania, która odpowiednio dobrana, będzie w stanie zasilić każde domowe urządzenie. – Dobór przenośnej stacji zasilania to kwestia indywidualna, a jednocześnie nieskomplikowana. Wystarczy określić moc urządzeń, które chcemy zasilić ze stacji. Im większa wymagana moc zasilania, tym większą pojemność stacji powinniśmy wybrać. W zależności od mocy urządzenia, stacja posłuży nam określony czas. Na przykład stacja o pojemności 1260 Wh zasili 150-watową lodówkę przez 7,5 godziny, mikrofalówkę o mocy 1000W prawie przez godzinę, a telewizor 36W aż przez osiem godzin. Istotne jest również, że stacja o pojemności 1260 Wh jest w stanie zasilić nawet 13 urządzeń jednocześnie*.* – wyjaśnia Daria Ciecior z EcoFlow. Mając zapewnione awaryjne źródło zasilania dla domu, warto pomyśleć o dodatkowej energii dla nas samych.

Lato w środku zimy? To możliwe!

Słońce, którego latem mamy pod dostatkiem, to źródło życia i energii. W okresie jesienno-zimowym jego brak może powodować zaburzenia podstawowych procesów fizjologicznych i przyczyniać się do sezonowej depresji. Jedną z metod walki z niedoborem światła słonecznego jest fototerapia, którą każdy może stosować we własnym domu. Jedyne, co jest potrzebne, by rozpocząć fototerapię, to specjalna lampa o zwiększonym natężeniu światła. Światło słoneczne ma natężenie 100 tysięcy luksów, a przeciętna żarówka emituje jedynie 500 luksów, dlatego przy fototerapii zaleca się stosowanie lamp o natężeniu co najmniej 2000 luksów, aby zauważyć pozytywne efekt. Do terapeutycznego uzupełnienia niedoboru światła wystarczą dwa seanse dziennie, trwające od pół godziny do godziny. Aby wzmocnić efekt domowych kąpieli słonecznych, można włączyć do seansów naświetlania stosowanie aromaterapii. Terapia zapachowa to także metoda na skuteczne odprężenie ciała i umysłu, poprawę jakości snu i wyciszenie. Odpowiednio dobrana aromaterapia niesie ze sobą prozdrowotne skutki, co szczególnie w okresie wzmożonej liczby zachorowań jest dodatkowym atutem. Dyfuzor aromatyczny, w połączeniu z odpowiednio dobranym olejkiem eterycznym, niesie szereg korzyści, takich jak dezynfekcja powietrza, pozytywny wpływ na drogi oddechowe czy niwelowanie bakterii i grzybów. Zastosowanie aromaterapii to jedna z metod na oczyszczenie powietrza i poprawę jakości oddychania. – Mając na wyposażeniu przenośną stację zasilania, nawet w obliczu awarii linii energetycznych w naszym domu nadal możemy korzystać z tego typu rozwiązań – zauważa Daria Ciecior z EcoFlow.

Czyste powietrze w każdym domu

Smog i zły stan jakości powietrza w Polsce to w ostatnich latach duży problem, w szczególności w okresie zimowym. Tymczasem jakość powietrza ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Czyste powietrze to mniejsze ryzyko zachorowania na choroby układu oddechowego, a w czasie infekcji, szybszy powrót do zdrowia. Bardzo dobrym sposobem zapewnienia czystego powietrza w domu jest instalacja systemu rekuperacji. Jednak nie zawsze i nie każdy – np. osoby mieszkające w bloku – może pozwolić sobie na taką inwestycję. Ratunkiem i rozwiązaniem są przenośne oczyszczacze powietrza, które dzięki trzystopniowej technologii oczyszczania skutecznie „wyłapują” z powietrza pyły zawieszone, zarodniki pleśni i grzybów, a także bakterie i wirusy. Na rynku dostępne są oczyszczacze wyposażone w lampy UV, nawilżacze powietrza, czujniki wilgotności i zanieczyszczenia, a możliwość sterowania oczyszczaczem dzięki aplikacji, to dodatkowy atut.

Niedobór Słońca, zła jakość powietrza, warunki atmosferyczne, które często potrafią zaskoczyć i w jednej chwili pozbawić dostępu do energii elektrycznej. Zima to okres, który może być dla nas trudny z wielu powodów. Warto być przygotowanym na każdą ewentualność. Stawiając na odpowiednie rozwiązania możemy skutecznie walczyć z niedogodnościami i zapewnić sobie nawet zimą komfortowe warunki w zaciszu własnego domu.

1. www.kierunekenergetyka.pl/artykul,54748,10-rocznica-najwiekszej-awarii-energetycznej-w-polsce.html [↑](#footnote-ref-1)