

ZDRAVÉ BYDLENÍ

A ELEKTROMAGNETICKÁ POLE

V LIDSKÉM TĚLE SE PŘENÁŠEJÍ INFORMACE, KTERÉ ŘÍDÍ JEHO ČINNOST POMOCÍ ELEKTRICKÝCH IMPULZŮ. PROTO MAJÍ NA FUNKOVÁNÍ CELÉHO ORGANISMU RUŠIVÝ VLIV UMĚLÁ ELEKTROMAGNETICKÁ POLE V BUDOVÁCH. PŘED JEJICH ÚČINKY JE TEDY DOBRÉ SE CHRÁNIT, ZVLÁŠTĚ V ČASECH A V MÍSTECH URČENÝCH K ODPOČINKU...



ZÁKLADNÍMI vlastnostmi a působením elektromagnetických polí na zdraví člověka jsme se zabývali v článku „Seznamte se s principy baubiologie“ v letošním dubnovém čísle. Nyní se zaměříme na to, jakým způsobem lze zmíněné negativní vlivy z elektrických zařízení snížit na přijatelné minimum.

Elektřinou proti elektřině

Základním doporučením stále zůstává omezit používání elektrických přístrojů, a to především v místech dlouhodobého pobytu, jako jsou ložnice a jiná místa odpočinku. Stále častěji se však v baubiologii začínají využívat takzvané odpojovače sítě. Jejich základním úkolem je eliminovat napětí v elektrických rozvodech po celém domě nebo u vybraných elektrických obvodů. Výjimku ovšem tvoří obvody, k nimž jsou připojeny spotřebiče se stálým provozem (chladnička, kotel apod.).

Obdobnou činnost, jakou vykonává výše zmíněný odpojovač sítě, lze samozřejmě vykonávat i manuálně – tím, že se na noc vypnou jističe v rozvodné skříni. Ačkoliv se jedná o jednoduchý (a samozřejmě také levnější) způsob jak škodlivé vlivy elektromagnetického pole eliminovat, bývá od něj časem upouštěno. Není totiž zrovna praktické pořád běhat k jističům.

Jak odpojovač pracuje

Odpojovač sítě je zařízení, které vypíná síťové napětí v jednotlivých elektrických okruzích, a to bezprostředně po vypnutí posledního spotřebiče. Toto zařízení bývá zpravidla umístěno hned vedle jističů v rozvaděči a musí být instalováno kvalifikovaným specialistou na elektroinstalace.

Po odpojení je do rozvodů přiváděno pouze kontrolní stejnosměrné napětí (od 4 V), které ovšem nemá negativní vliv na zdraví člověka. Pokud během „elektromagnetického klidu“ budete potřebovat zapnout určitý spotřebič (světlo, holicí strojek apod.), dojde k automatickému sepnutí síťového střídavého napětí (230 V) a spotřebič se s velmi malým zpožděním (cca 0,3 s) spustí.

Aby byla zaručena správná funkčnost odpojovače, je nutné nepřipojovat na daný okruh stále fungující spotřebiče (kotle, elektrické budíky, chladničky, ohřívače vody, anténní zesilovače, čerpadla topení aj.). Rovněž je však nezbytné vypínat tzv. stand-by spotře-

biče, což jsou většinou audio–vizuální zařízení (televize, rádia). Pokud totiž vypnete televizní přijímač nebo hi–fi věž pouze do pohotovostního stavu, zařízení stále odebírá proud a odpojovač sítě tak nemůže začít plnit svou úlohu.

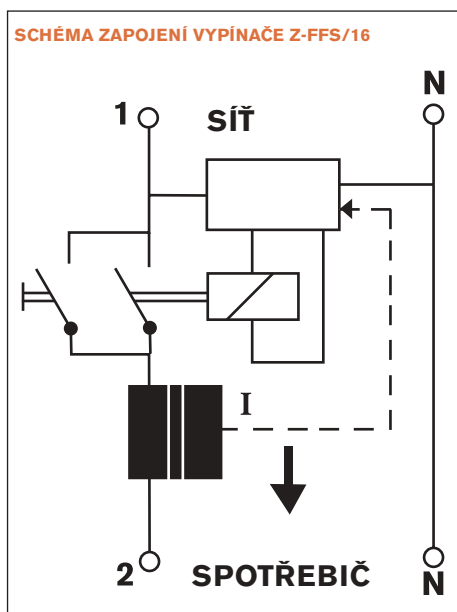
Návrh umístění odpojovačů

V případě odpojovače sítě se jedná o zařízení, které je finančně náročnější. Máte-li zájem o jeho instalaci, je vhodné, abyste se nejprve zamysleli nad logickým rozmístěním spotřebičů, rozvodů a osazením zásuvek a spínačů.

Poté, co si vytvoříte obsazení rozvodů spotřebiči, je v dalším kroku nutné, abyste si

definovali ty prostory, ve kterých budete požadovat minimalizaci elektrosmogu (např. světlý a zásuvkový obvod v ložnici, v obývacím nebo dětském pokoji, anebo v ložnici pro hosty).

Pokud nebudete v bytě moci odpojovat všechny elektrické obvody, pak je třeba zabývat se i možným vlivem elektromagnetických polí ze sousedních místností. Jako vhodné doplňkové řešení se v tomto případě jeví použití stíněných kabelů (CMFM). Buď je můžete využít pro spotřebiče se stálým provozem, u přívodů externích světel či u prodlužovacích kabelů, anebo pro všechna vedení v celém domě. ▶



Odpojovač sítě
Eitako FR12.1
s integrovaným
učebním procesem
(150 EUR)

VYSVĚTLENÍ NĚKTERÝCH POJMŮ

■ **BAUBIOLOGIE** - nauka o celostních vztazích mezi člověkem, jeho obydlim a okolím

■ **FENG–ŠUEJ** – čínské umění o neustálém nalézání harmonie s prostorem, ve kterém žijeme. V praxi se aplikuje především pro harmonické rozmístění, uspořádání a zařízení budov i širších prostranství. Feng–šuej znamená „vítr a voda“

■ **GEOMANTIE** – tradiční metoda (vědění) o zemských a krajinných systémech (podobná čínskému umění feng–šuej). Obsahuje premisu, že krajina–země je schopna zaznamenat, uchovat a šířit všechny informace o událostech a činech, které se v ní kdy odehrály



Sítový odpojovač comfort 7 sice stojí 5 511 Kč, ale zato rozpozná i některé problematické přístroje, např. úsporné zářivky, stmívače apod. (FK technics/Conrad partner)



Základní odporová zátěž PTC od německého výrobce Eltako, typ GLA za 16,80 EUR, přes kterou se připojuje spotřebič do sítě



ZÁKLADNÍ DOPORUCENÍ

■ V ložnicích se vyhněte jakýmkoliv elektrickým nebo elektrotechnickým zařízením. Zapnuté přístroje zkracují snovou fázi spánku, což může mimo jiné negativně ovlivnit paměť. Od zásuvek a kabeláže ležte nejméně 1 m.

■ Upřednostňujte nekovové matrace a postele.

■ Při sledování televize spočivejte alespoň v třímetrové vzdálenosti (omezte sledování na minimum) nebo používejte přijímač s LCD displejem místo obrazovky.

■ U elektrických zařízení bez uzemnění zkontrolujte, zda je správně připojeno do zásuvky. (Fáze musí být zapojena na straně vypínače, jinak je napětí detekováno v celém přístroji.)

■ Chcete-li používat „bezdrátovou chůvu“ (tzv. babyphone), umístěte přístroj alespoň do vzdálenosti 2 m od dítěte. Kupte značkový výrobek, který zapíná rádiové vlny pouze při zvýšeném křiku dítěte

■ Používejte přístroje s uzemněním - samo tvoří ochranu kovových částí přístroje, které tak může stínit elektrické pole.

■ Používejte přírodní materiály (bavlněné záclony, palubky, korkové podlahy, přírodní linoleum, parkety), podlahové krytiny ošetřujte přírodními prostředky (olej, vosk). Umělé hmoty, látky a lakové nátěry vytvářejí elektrostatické pole.

■ Vypínejte mobilní telefony přes noc.

■ Tyto zásady platí dvojnásob pro místo odpočinku dětí – jejich imunitní systém se vyvíjí, a je tedy zranitelnější.



Odpojovač sítě Moeller Z-FFS/16 za 3 324 Kč (Moeller Elektrotechnika)

Omezení odpojovačů

Jako každé zařízení, i odpojovač sítě má své limity. Některé spotřebiče nedokáže dostatečně rozeznat a následně odpojit, respektive připojit do sítě. Ovšem to se týká především přístrojů, které při sepnutí odebírají pouze velmi malé množství proudu. Jedná se zejména o spotřebiče s transformátorem (nabíječky mobilních telefonů, domovní zvonky apod.), zářivky, zařízení s elektronickou regulací otáček nebo o žárovky s regulací stmívání.

I tento problém má však svá řešení:

■ V daném okruhu můžete sepnout ještě jiný přístroj nebo můžete do okruhu připojit obyčejnou žárovku.

■ Do přístroje nebo před přístroj můžete také zabudovat základní odporovou zátěž PTC.

■ Dalším řešením je připojit spotřebič do sítě přes konektor se základní odporovou zátěží.

■ Odpojovač můžete pro danou chvíli manuálně deaktivovat (vypnout).

■ Nechte některé okruhy (mimo klidové zóny) stále pod napětím.

Elektrosmog v souvislostech

Na celkový koncept domu je vždy nutné myslet již v projekční fázi. Je třeba, abyste se zajímali nejenom o elektromagnetická pole, ale také o další skutečnosti, které mají vliv na celkovou kvalitu bydlení. ▶

Jak už bylo mnohokrát zmíněno, týká se to především výběru použitých materiálů (stavební materiály, zařízení interiéru), přičemž je vždy kladen důraz na vůli využívat v maximální možné míře přírodní zdroje.

Nechte si také zaměřit a změřit geopatogenní zóny (místa zlomů a styků hornin, spodní voda), jejichž vliv se zvyšuje právě v interakci s umělými elektromagnetickými poli.

Snažte se o harmonické uspořádání interiéru i celé stavby. Pokud si přitom nejste jisti vlastním citem, můžete využít principů feng-šuej a geomantie. V průběhu vytváření studie domu využívejte proporce zlatého řezu, symetrie, polaritu, vztahu ke světovým stranám a v neposlední řadě berte v potaz kvalitu samotného místa pro bydlení. ■

ZÁKLADNÍ POSTUP PŘI ŘEŠENÍ MINIMALIZACE ELEKTROMAGNETICKÝCH POLÍ

■ Omezte používání elektrických přístrojů (určete, které jsou nezbytně nutné pro chod domácnosti).

■ Odpojte manuálně přístroje ze zásuvek nebo automaticky pomocí odpojovačů sítě.

■ Dodržujte minimální doporučené vzdálenosti. U domácích spotřebičů (pračka, chladnička, el. vaříč, apod.) min. 2 m, televizních přístrojů min. 3 m a zásuvek, kabelů min. 1 m.

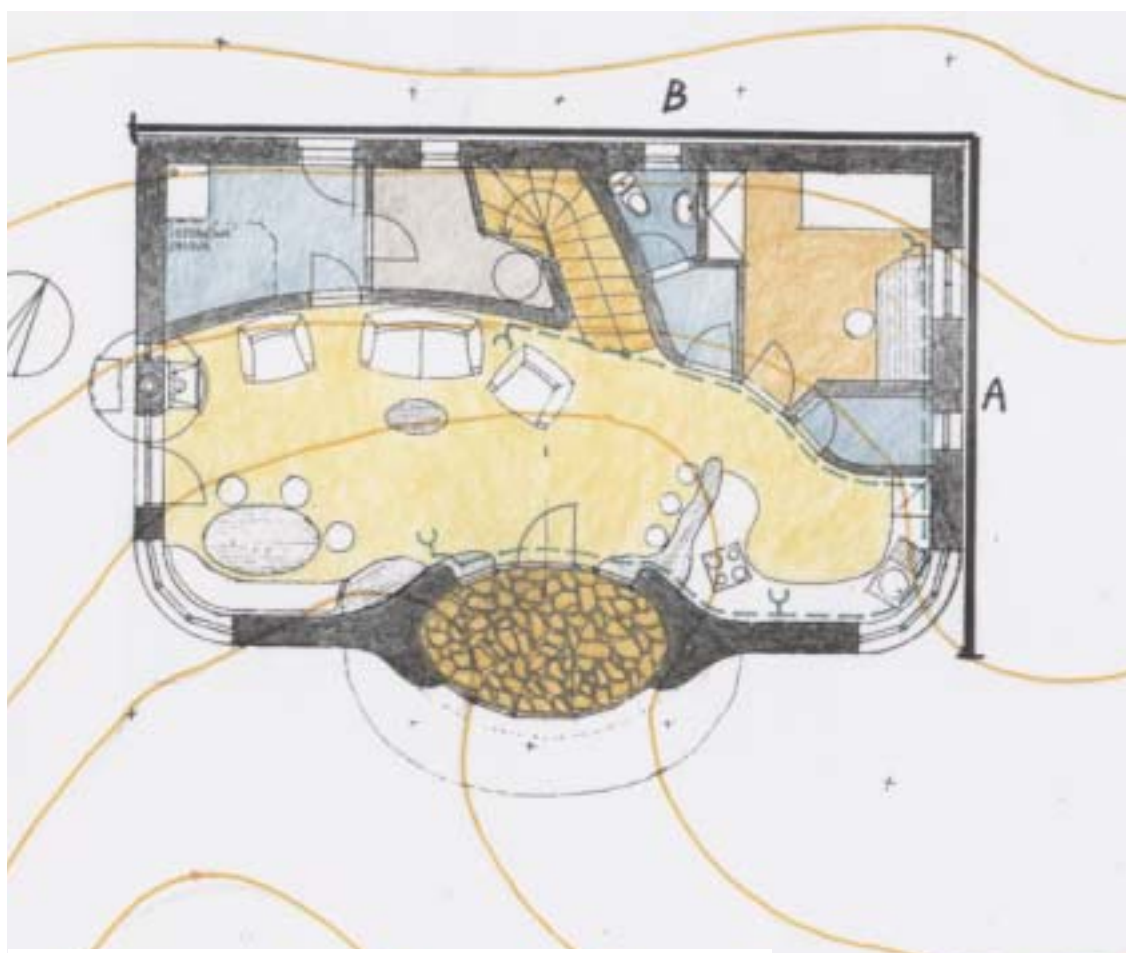
■ Nemůžete-li využít výše uvedené návrhy, vhodnými materiály odstiňte zdroj elektromagnetických polí. Pamatujte, že dostatečně lze odstínit pouze elektrické pole. K vhodným stínícím prostředkům patří stíněné kabely CMFM, kovové kryty s uzemněním, zděné stěny, stromy, stínící barvy, omítky a látky. Tyto prostředky jsou funkční pouze tehdy, když jsou uzemněny (pouze vůči nízkým frekvencím).

KONTAKTY

■ **Studio ARC**, akad. arch. Oldřich Hozman
Laudova 1018, 163 00 Praha 6, tel./fax: 235 311 622
e-mail: arc@arc.cz, www.arc.cz

■ **FK technics, spol. s r. o.**
Koněvova 62, 130 00 Praha 3
tel.: 222 580 277 (zásilková služba), fax: 222 582 265
e-mail: fkt@fkt.cz, www.fkt.cz, www.conrad.cz

■ **Moeller Elektrotechnika, s. r. o.**
Třebovská 480, 562 03 Ústí nad Orlicí
tel.: 465 519 611, fax: 465 519 619
e-mail: office.usti@moeller-cz.com
www.moeller-cz.com



Půdorys přízemí a patra rodinného domu s rozmístěním zásuvek. Zásuvkový obvod je vyznačen zelenou přerušovanou čarou. Všimněte si jeho minimalizované délky i trasy vedení, která bere ohled na místa dlouhodobějšího pobytu osob (pracovní stůl, postel apod.). Návrh počítá i s liniemi geopatogenních zón (Studio ARC)

