

# Obsah

<b>1 Co znamená zdravě stavět, modernizovat a bydlet?</b>	<b>6</b>	estetický prvek. Snadné zpracování. Problém s dřevěným prachem. Dřevo jako obnovitelná surovina. Dřevo jako palivo.	
Dům jako jednotka. Osvědčené, ověřené materiály. Dohled a schvalování. Správné počinání při bydlení. Kvalita bydlení. Bezpečné zacházení se škodlivinami.			
<b>2 Stavební materiály jako ještě nikdy předtím</b>	<b>8</b>	<b>14 Všechny způsoby ochrany dřeva</b>	<b>46</b>
Poptávka po měřitelných vlastnostech. Zdravotní aspekty bydlení. Aktuální rozhodování. Měřitko: Komfort a bezpečnost		Proč dřevo chráníme. Ochrana dřeva začíná při projektování. Co znamená stavební ochrana dřeva. Zacházení s chemickými prostředky na ochranu dřeva. Ochrana dřeva bez účinných látek.	
<b>3 Zdroj útulného bydlení: Klima v místnostech</b>	<b>10</b>	<b>15 Pohoda díky správnému topení</b>	<b>50</b>
Předpoklad zdravého klimatu v místnostech. Teplota vzduchu. Povrchová teplota vnitřních stěn. Pohyb vzduchu. Vlhkost vzduchu. Kvalita vzduchu. Hlavní problém: Větrání.		Otopové systémy pro úspory energie. Čtyři hlavní součásti moderního otopového systému. Nizkoteplotní a výhřevné kotle. Rozdělování tepla. Rozhodující je řízení a regulace.	
<b>4 Nežádoucí vlhkost</b>	<b>16</b>	<b>16 Teplá voda podle přání a potřeby</b>	<b>54</b>
Vlhkost od sklepa až po střechu. Příčiny. Problémy s vlhkým zdivem. Stavební fyzikální zákonitosti. Poškození staveb a jejich odstranění.		Na co je třeba dbát při plánování. Centrální nebo necentrální zásobování? Obecné požadavky na zařízení. Zařízení na výrobu teplé vody umožňující úspory energie a vody.	
<b>5 Hřejivý šat domu</b>	<b>20</b>	<b>17 Koupelna: Relaxační místnost</b>	<b>56</b>
Proč je tepelná izolace tak důležitá. Tepelná izolace a kyslíčnick uhlíčitý. Vyzrálé izolační systémy. Podloží a vrstvy stavebních součástí. Zadní odvětrávání. Jádrová izolace.		Zásady plánování koupelny. Stavební součásti koupelny, do které rádi vstupujeme. Instalace. Sanitární předměty. Vzhled a užité vlastnosti. Estetika až po příslušenství.	
<b>6 Izolace střechy vytváří pohodu</b>	<b>24</b>	<b>18 Péče o bezpečný domov</b>	<b>62</b>
Stavební fyzika a výstavba podkroví. Od celokrokrové izolace až po izolaci na krokách. Vzdušné netěsnosti. Chyby při zpracování.		Nejistota a zdraví. Čtyři stupně bezpečnosti. Žádná polovičatá řešení. Slabinou jsou okna. Slabiny bytu. Správné počinání.	
<b>7 Dům stojí v zemi</b>	<b>28</b>	<b>19 Pracoviště: Kuchyň</b>	<b>66</b>
Zemní vlhkost. Půdní vrstvy a skupiny namáhání. Izolace. Drenáž.		Usnadnění práce jako cíl projektu. Velikost kuchyně. Ergonomie a zdravé bydlení. Malé detaily s velkým užitkem. Technika jako pomocník v kuchyni.	
<b>8 Východiště: Vnitřní izolace</b>	<b>30</b>	<b>20 Barva a barevnost</b>	<b>72</b>
Výhody. Nevýhody. Stavebně fyzikální důsledky. Jaké možnosti existují. Tepelné mosty. Napadení plísněmi.		Barvy a jejich působení. Barva jako estetický prvek. Výběr barev a individuální rozhodnutí. Barvy v interiérech.	
<b>9 Izolační prvek: Okno</b>	<b>34</b>	<b>21 Dobré světlo</b>	<b>76</b>
Jaký materiál je vhodný. Systémy. Záleží na tepelné a zvukové izolaci. Historická okna.		Plánování osvětlení. Na čem závisí síla osvětlení. Oslňování. Barevné působení. Základní pravidla umístění.	
<b>10 Podlahy a krytiny</b>	<b>36</b>	<b>22 Nábytek: Mezi ztvárněním a užitkem</b>	<b>78</b>
Nedotčená konstrukce podlahy. Volba podlahové krytiny podle způsobu užívání. Druhy podlahových krytin - dřevo, laminát, dlaždice, přírodní kámen, korek, PVC, linoleum, koberce.		O střídání přání a nároků v průběhu života. Zařízení, individualita a životní pocit. Postel jako centrum zdraví.	
<b>11 Boj proti hluku</b>	<b>38</b>	<b>23 Kousek přírody: Bydlení venku</b>	<b>80</b>
Příčiny hluku. Druhy zvuků. Cesty zvuku. Zvuky a hluk. Problém vedlejších cest zvuků. Kročejové zvuky. Projektování budovy.		Rozšíření životního prostoru. Ostrůvky odpočinku sestávající ze spousty detailů. Když máme k dispozici pouze balkón. Sluneční světlo podle přání. Od altánku výše.	
<b>12 Prevence požáru</b>	<b>40</b>	<b>24 Zdravé bydlení ve třetí životní fázi</b>	<b>84</b>
Nedostatky v požární ochraně: Často je zjistíme až v případě požáru. Chybné chování je příčinou požáru jen zřídka. Cíle požární ochrany. Pomáhá klasifikace. Suché stavební systémy.		Vlastnosti a detaily bytu, které jsou ve stáří důležité. Využití techniky. Koupelna jako centrum zdraví.	
<b>13 Dřevo: Přínos k útulnosti</b>	<b>42</b>	<b>Lexikon zdravého bydlení</b>	<b>86</b>
Mnohostranný stavební materiál v domě i na domě. Účinný		Odpovědi na otázky, vysvětlení, objasnění, ozřejmění a pokyny.	