**Jak utrzymać komfortowe warunki podczas snu w klimatyzowanym pomieszczeniu?**

**Zasypianie i spokojny sen w upalne dni może być nie lada wyzwaniem. Dlatego wiele osób decyduje się na zainstalowanie klimatyzacji w domu. Choć klimatyzacja jest świetnym narzędziem do kontrolowania temperatury, jej niewłaściwe użycie może zakłócić sen. Eksperci firmy Nova dzielą się wskazówkami, które pomogą Ci utrzymać komfortowe warunki snu w klimatyzowanym pomieszczeniu.**

Właściwa temperatura pomieszczenia jest kluczem do dobrego snu. Zaleca się, aby klimatyzację w sypialni ustawić na około 18-22 stopnie Celsjusza, zależnie od osobistych preferencji. Jednak to nie jedyny element, o który warto zadbać.

**Najlepsze ustawienia**

Klimatyzatory mają liczne funkcje, które pozwalają dopasowywać ich działanie do indywidualnych potrzeb. W nocy najlepiej korzystać z trybu „sen”, który automatycznie dostosowuje temperaturę i prędkość wentylatora podczas nocnego odpoczynku, zapewniając optymalne warunki.

**Nie tylko temperatura**

Równie ważna co temperatura jest również wilgotność powietrza. Tymczasem klimatyzacja wpływa na nią dość negatywnie — znacznie ją obniżając. Może to prowadzić do nieprzyjemnych odczuć takich jak suchość w nosie czy gardle, a także do przesuszonej skóry. Aby temu zapobiec, użyj nawilżacza powietrza lub umieść w pokoju rośliny, które naturalnie zwiększą wilgotność.

**Czystość powietrza**

Klimatyzatory mogą gromadzić kurz i alergeny, które następnie rozprowadzane są po pomieszczeniu. Dlatego, jeśli chcesz się dobrze wyspać, ważne jest, aby regularnie serwisować klimatyzator. Tylko wtedy masz pewność, że powietrze, którym oddychasz, jest czyste i zdrowe.

**Naturalne metody**

Klimatyzacja będzie bardziej efektywna, (a także bardziej ekonomiczna!), jeżeli nie będzie konkurować z ciepłem wpadającym przez okna. Dlatego, aby w naturalny sposób obniżyć temperaturę, warto zasłaniać okna podczas najgorętszych godzin dnia, aby pomóc utrzymać w domu chłód.

Kiedy tylko to możliwe, pozwól naturalnemu powietrzu wpłynąć do Twojego domu. Nawet jeśli używasz klimatyzacji, otwarcie okien w chłodniejsze noce może pomóc utrzymać komfortowe warunki snu i obniżyć rachunki za energię.

Pamiętaj, że każda osoba jest inna, więc może zająć trochę czasu, zanim znajdziesz odpowiednie ustawienia klimatyzacji, zapewniające komfort snu. Eksperymentuj z różnymi poziomami temperatury i wilgotności, aby znaleźć to, co dla Ciebie najlepsze.