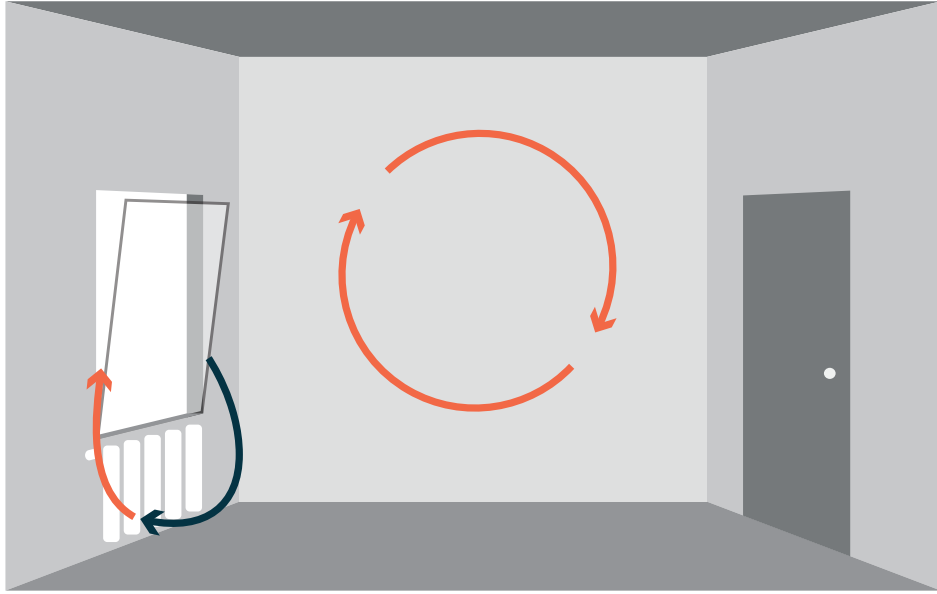




Lüften und Heizen in der kalten Jahreszeit

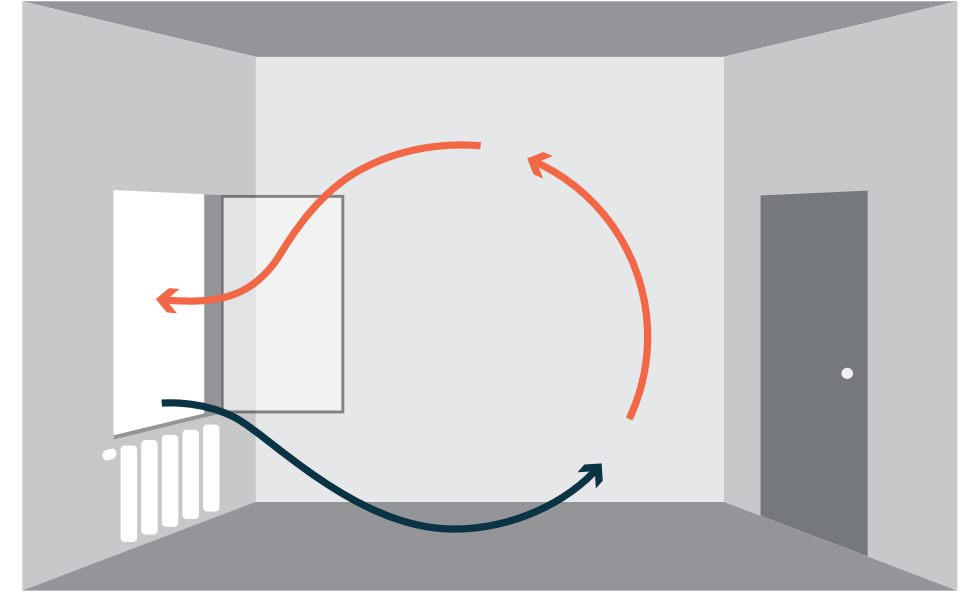
Wie lüfte ich richtig?



Kipplüftung



- Um uns konzentrieren zu können und gesund zu bleiben benötigen wir **frische Luft**.
- Mit **richtigem Lüften** sparst du Energie und schützt die Umwelt.
- Am effizientesten lüftest du **kurz mit weit geöffneten Fenstern**.
- Führe eine **Lüftungsroutine** ein, damit richtiges Lüften im Alltag zum Selbstläufer wird.



Stoßlüftung



Wann lüfte ich?

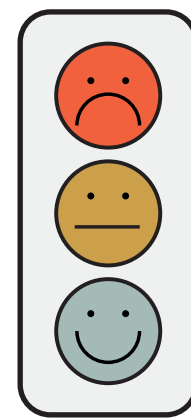


Lüfte circa **alle 20 Minuten***

*Bei Räumen mit raumluftechnischen Anlagen (mechanischen Lüftungsanlagen) circa alle 45 Minuten

Tipp

Nutze eine Luftgüteampel. Diese misst die Luftqualität und signalisiert Lüftungsbedarf.



dringend Lüften

Lüften

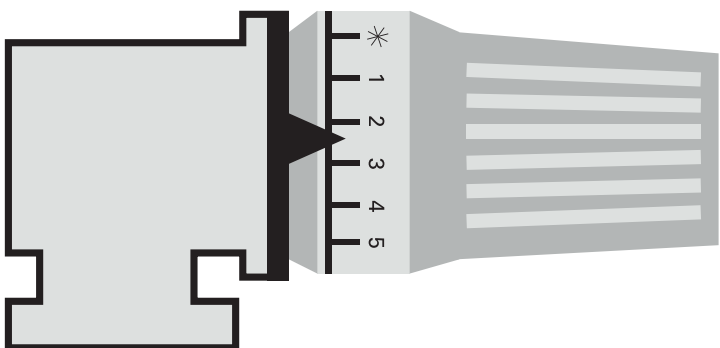
gute Luft

Wie lange lüfte ich?



Lüfte je nach Außentemperatur **im Herbst circa 5 Minuten** und **im Winter circa 3 Minuten**.

Wie stelle ich die Heizung richtig ein?



* = Frostschutz

- 1 = 12 °C
- 2 = 16 °C
- 3 = 20 °C
- 4 = 24 °C
- 5 = 28 °C

Auf den **Raum** kommt es an! Empfohlen wird für:

Unterrichts-, Gruppen-, Aufenthalts- und Büroräume: circa 20 °C (circa **Stufe 3**)

Sporthallen, Gymnastikräume, Werkstätten und ähnliches: circa 17 °C (circa **Stufe 2**)

Durchgangsflure, Treppenhäuser und WCs: circa 15 °C (**Stufe 1 bis 2**)

Mit den Zahlen auf dem Heizungsthermostat stellst du ein, wie hoch die Temperatur im Raum sein soll. Das Thermostat **misst** die **Raumtemperatur** und **heizt** den Raum **bis zur gewünschten Temperatur** auf. Das Heizungsventil öffnet sich bis dahin **immer vollständig**. Eine **höhere Zahl** führt also zu einer **höheren Raumtemperatur**, aber sorgt **nicht** dafür, dass es schneller warm wird.

In Schulen lassen sich Heizungsthermostate meist nur mit Spezialwerkzeug einstellen. Frag bei Bedarf bei der technischen Hausverwaltung nach.

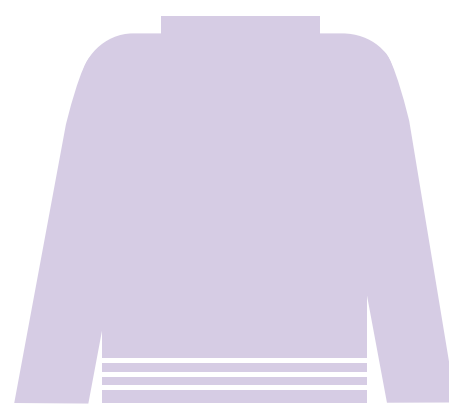
Tipp

Ob die Temperatur im Raum passt, kannst du auf einem Wandthermometer ablesen.



Wie kann ich Heizenergie sparen?

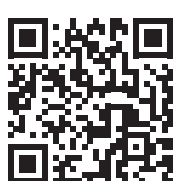
Pullover schlägt Heizung! Es kostet viel Energie und Geld, einen Raum aufzuheizen. Für jedes Grad Celsius mehr an Raumtemperatur steigt der Energieverbrauch um bis zu 6 Prozent! Deshalb ist es gut für Umwelt und Geldbeutel, sich wärmer anzuziehen anstatt die Heizung höher zu drehen.



Energiespartipps

- **Stelle die Heizung lieber erst etwas niedriger** ein und erhöhe sie nur bei Bedarf.
- **Vermeide es, Heizungen zuzustellen** oder zu verdecken, damit sich die warme Luft gut im Raum verteilen kann.
- **Nutze zum Lüften die kurze Stoßlüftung** und vermeide dauerhaft geöffnete oder gekippte Fenster.
- **Halte Türen und Fenster geschlossen**, wenn nicht gelüftet wird.

Die Hinweise auf diesem Plakat beziehen sich auf häufig vorhandene Schul- bzw. Klassenzimmerumgebungen. Wende dich bei offenen Fragen an die technische Hausverwaltung vor Ort oder an das Fifty-Fifty-Aktiv-Team (fifty-fifty-aktiv@muenchen.de).



muenchen.de/fifty-fifty-aktiv