SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

SUCHE ŚCIANY

Pleśń i wilgoć w mieszkaniu: znajdź przyczynę, usuń grzyb bezpiecznie i nie dopuść, by wrócił tej zimy

PLAN NA SEZON

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Czarne kropki za szafą	5
2	Para, przeciek czy wilgoć z dołu	8
3	Diagnoza za grosze: higrometr i kartka papieru	10
4	Zanim dotkniesz grzyba	13
5	Usuwanie krok po kroku	16
6	Powietrze musi mieć którędy uciec	18
7	Pranie, garnki, meble i kaloryfery	21
8	Plan na sezon grzewczy tydzień po tygodniu	23
9	Najemca, właściciel, spółdzielnia	26
10	Błędy i trudne przypadki	29
11	Do wiosny i dłużej: plan na później i czerwone flagi	32
	Ściągawka	35

NA START

Zanim zaczniemy

Ta książka ma jeden cel: żeby tej zimy ściany w Twoim mieszkaniu zostały suche, a czarne kropki nie wróciły trzy tygodnie po malowaniu. Bez wykładu z fizyki budowli — tylko to, co musisz wiedzieć, żeby znaleźć przyczynę, bezpiecznie usunąć to, co już wyrosło, i odebrać pleśni warunki do życia.

Jak korzystać z planu. Rozdziały 1–3 to diagnoza — nie pomijaj ich, nawet jeśli ręka sama sięga po spryskiwacz. Jeśli woda przychodzi z przeciekającego dachu, żadne wietrzenie nie pomoże. Jeśli źródłem jest para z Twojego mieszkania, nie pomoże żaden dekarz. Dalej: bezpieczne usuwanie (4–5), wentylacja i nawyki (6–7), plan na cały sezon grzewczy (8), rozmowa z właścicielem lub spółdzielnią (9), trudne przypadki i czerwone flagi (10–11).

Uczciwie o oczekiwaniach. W mieszkaniach pleśń najczęściej bierze się z pary wodnej skraplającej się na zimnych ścianach — i na to masz ogromny wpływ. Ale jeśli budynek ma poważną wadę (przemarzający narożnik, niedrożny przewód wentylacyjny, przeciek), same nawyki mogą problem zmniejszyć, a nie zlikwidować. Wtedy ta książka pomoże Ci to udowodnić i skutecznie zgłosić. Efekt zmiany nawyków zwykle widać na higrometrze po kilku dniach, na ścianach — po kilku tygodniach.

Kiedy najpierw specjalista

- Pleśń zajmuje łącznie więcej niż około 1 m^2, wraca mimo czyszczenia albo przerosła materiał — wezwij fachowca.
- Osoba z astmą, alergią lub obniżoną odpornością nie sprząta pleśni, a niemowlęta i osoby wrażliwe nie przebywają w pomieszczeniu podczas prac. Kaszel, świszczący oddech lub duszność nasilające się w domu to powód do wizyty u lekarza.

- Plama pojawiła się po zalaniu, rośnie po deszczu albo jest stale mokra — to prawdopodobnie przeciek.
- W mieszkaniu jest urządzenie gazowe — nigdy nie zaklejaj kratek wentylacyjnych.
- Nigdy nie mieszaj środków chemicznych, zwłaszcza preparatów z chlorem z kwasami lub amoniakiem.

Ten poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza ani oceny fachowca na miejscu.

ROZDZIAŁ 1

Czarne kropki za szafą

Znasz tę scenę. Przesuwasz szafę, bo za nią zginęła ładowarka albo wreszcie chcesz umyć podłogę, i nagle widzisz: szary, a w samym narożniku prawie czarny nalot, rozlany jak mapa. Albo inaczej — od tygodni w sypialni czuć stęchły, piwniczny zapach, rano okno jest zaparowane do połowy, a na parapecie stoi kałuża. Albo wariant najbardziej frustrujący: w zeszłym roku to zamalowałeś. Dwie warstwy, porządnie. A teraz, w listopadzie, kropki wychodzą przez farbę dokładnie w tym samym miejscu, jakby ktoś odrysował je z szablonu.

Zacznijmy od najważniejszego: to nie znaczy, że źle prowadzisz dom ani że mieszkasz w ruinie. Pleśń w narożniku sypialni to jeden z najczęstszych zimowych problemów w polskich mieszkaniach. Ma prostą, fizyczną przyczynę, którą za chwilę zrozumiesz lepiej niż niejeden sprzedawca w markecie budowlanym.

Pleśń potrzebuje jednej rzeczy

Zarodniki pleśni są wszędzie: w powietrzu, w każdym mieszkaniu, na każdej półce. Nie da się ich pozbyć i nie trzeba. Zarodnik to nasiono, które czeka. Żeby wykiełkował, potrzebuje jedzenia (kurz, tapeta, klej, farba — pleśń nie wybrzydza), temperatury (pokojowa jest idealna) i wody. Realnie kontrolujesz tylko wodę. Cała ta książka to instrukcja, jak pleśni tę wodę odebrać.

Skąd woda na suchej ścianie? Z powietrza. Ty, Twoi domownicy, garnki, prysznic i suszące się pranie codziennie oddajecie do powietrza wodę w ilości liczonej w litrach. Nie widzisz jej, bo jest parą. Widać ją dopiero wtedy, gdy trafi na coś zimnego.

Punkt rosy, czyli zimna butelka

Wyjmij latem butelkę z lodówki i postaw na stole. Po minucie jest mokra, choć nic się nie wylało. Ciepłe powietrze schłodziło się przy zimnym szkle i nie mogło już utrzymać całej pary, więc jej część osiadła

jako kropelki. Temperatura, przy której to się dzieje, nazywa się punktem rosy.

Twoje mieszkanie ma swoje „zimne butelki”: narożniki ścian zewnętrznych, ościeża okien, pas pod sufitem na ostatnim piętrze, okolice balkonu. Budowlańcy nazywają je mostkami termicznymi — tamtędy ciepło ucieka szybciej, więc zimą ich powierzchnia bywa o kilka stopni zimniejsza niż środek ściany. Przy 20°C w pokoju i wilgotności 60% punkt rosy wypada mniej więcej przy 12°C. Pleśni nie potrzeba jednak kałuży: wystarczy powierzchnia, która przez wiele dni z rzędu jest chłodna i lekko wilgotna.

A teraz szafa. Stoi przy zimnej ścianie zewnętrznej i działa jak kołdra — odcina ścianę od ciepła pokoju. Powietrze za nią stoi, ściana robi się jeszcze zimniejsza, a wilgotne powietrze ma mnóstwo czasu, żeby oddać wodę. Idealny inkubator — i dlatego pleśń odkrywasz tam najczęściej i najpóźniej.

Dlaczego teraz i dlaczego wraca

Jeśli problem pojawił się niedawno, zapytaj, co się zmieniło. Na pierwszym miejscu: nowe, szczelne okna. Stare były darmowym nawiewem — przez szpary wpadało świeże powietrze, a wilgotne wychodziło kratkami. Nowe zamknęły tę drogę i wentylacja, która działała przez lata, nagle nie ma czym oddychać. Inne częste zmiany: zaklejona kratka („bo wiało”), nowa szafa na ścianie zewnętrznej, pranie suszone w pokoju, zakręcony kaloryfer.

A dlaczego wróciło po malowaniu? Bo farba zakryła objaw, a przyczyna — zimna ściana i wilgotne powietrze — nie drgnęła. Malowanie pleśni bez usunięcia przyczyny to jak zaklejenie taśmą kontrolki w samochodzie: przez chwilę nic nie świeci, ale silnik dalej się grzeje.

> **Ćwiczenie 1.1: Obchód z latarką**
>
> Dziś wieczorem przejdź całe mieszkanie z latarką, kartką i długopisem. Odsuń meble od ścian zewnętrznych, na ile dasz radę. Zajrzyj za łóżko, do szafy przy ścianie zewnętrznej, pod parapety,

w górne narożniki, a w łazience na fugi i silikon. Przy każdym ognisku zapisz:

- gdzie jest: która ściana (zewnętrzna czy wewnętrzna), narożnik czy środek, jak wysoko od podłogi;
- jak duże: wielkość dłoni, kartki A4 czy większe;
- co je zasłania: mebel, zasłona, obraz, nic;
- jakie jest w dotyku (przez rękawiczkę): suche, lekko wilgotne, mokre;
- czy widzisz zacieki, obwódki, biały puszący się nalot, odpadający tynk.

Każde miejsce sfotografuj z czymś dla skali, na przykład z długopisem, i zanotuj datę. Na koniec zapisz, czy okna są rano zaparowane, jak wysoko sięga para i czy na parapecie zbiera się woda.

Twoja lista to nie wyrok, tylko mapa. W następnym rozdziale nauczysz się ją czytać: po kilku cechach plamy rozpoznasz, czy to para z Twojego mieszkania, czy woda z zewnątrz albo z dołu. Od tej jednej odpowiedzi zależy, czy problem rozwiążesz sam w kilka tygodni — czy powinien go rozwiązać ktoś inny.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Para, przeciek czy wilgoć z dołu
s. 8

ROZDZ. 3 Diagnoza za grosze: higrometr i kartka papieru
s. 10

ROZDZ. 4 Zanim dotkniesz grzyba
s. 13

ROZDZ. 5 Usuwanie krok po kroku
s. 16

ROZDZ. 6 Powietrze musi mieć którędy uciec
s. 18

ROZDZ. 7 Pranie, garnki, meble i kaloryfery
s. 21

ROZDZ. 8 Plan na sezon grzewczy tydzień po tygodniu
s. 23

ROZDZ. 9 Najemca, właściciel, spółdzielnia
s. 26

ROZDZ. 10 Błędy i trudne przypadki
s. 29

ROZDZ. 11 Do wiosny i dłużej: plan na później i czerwone flagi
s. 32

Ściągawka
s. 35

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/plesn