

## **Как утеплить пол, чтобы семья была здоровой?**

«Держи ноги в тепле», - гласит старинная русская пословица. Это условие, во многом влияющее на наше здоровье, сложнее выполнить, если полы в доме холодные. Особенно, когда комната расположена, например, над холодным подвалом.

Решить проблему можно несколькими способами. Например, сделать теплые полы. Водяные теплые полы предполагают наличие разветвленной системы труб, по которым проходит вода, обогревая помещение. Данная система, однако, сопряжена со сложностями монтажа, приличными материальными и временными затратами. Другой вариант теплых полов – электрические. Установка таких полов значительно проще, однако используют их обычно для небольших по площади помещений, например, для ванной комнаты, так как их эксплуатация очень энергоемка.

Еще одним решением создания тепла и комфорта в комнате над неотапливаемым помещением является утепление полов с применением эффективного теплоизоляционного материала: минеральной ваты на основе стекловолокна или каменного волокна. Это решение снижает коммунальные затраты на отопление, безопасно для здоровья и удобно с точки зрения монтажа. Главное, грамотно соблюсти пошаговые действия при установке материалов. Обязательным условием утепления полов по лагам над неотапливаемыми помещениями является – применение пароизоляции и устройство вентиляционных отверстий по периметру цокольной части здания.

### **Шаг 1. Установка лаг**

*Для выравнивания основания*

1. Делаем примерную раскладку лаг.
2. В местах контакта деревянных лаг с основанием прокладываем листы гидроизоляционного материала. Это исключит гниение и разрушение конструкции.
3. С помощью уровня выставляем горизонтальную плоскость и в местах отклонения выравниваем с помощью подложек (бруски, куски влагостойкой фанеры).

Рекомендуемый шаг лаг – 600 мм. Это обеспечит легкую установку теплоизоляции враспор между лагами.



## Шаг 2. Установка теплоизоляции

Для утепления полов по лагам мы рекомендуем использовать материалы из минеральной ваты на основе стекловолокна в рулонах, например, [ISOVER Профи](#) или [ISOVER Классик](#). Рулоны удобно монтировать в горизонтальные и наклонные конструкции.

1. Установим материал в конструкцию.

- При шаге лаг 600 мм – рулон разрезается ножом на 2 половины, каждая шириной 610 мм.
- При нестандартном шаге – материал кроится под нужный размер.

Важно: при раскройке материала следует оставлять припуски по краям по 1–2 см.

- Для быстрого раскроя материала используют нож с длиной лезвия от 15 см.



2. Рулон раскатываем между лаг. Дополнительная фиксация не требуется.

3. Материал устанавливаем в конструкцию так, чтобы теплоизоляция закрывала все пространство между лагами без разрывов и щелей.



### Шаг 3. Установка пароизоляции

*Для защиты от влаги изнутри помещения*

1. Установите по верхней плоскости лаг пароизоляционную мембрану, например, [ISOVER VS 80](#).

Полотнища мембраны устанавливаются внахлест (рекомендуемый нахлест 10–15 см) и крепится к лагам строительным степлером.

2. Стыки мембраны необходимо проклеить монтажной лентой или строительным скотчем.



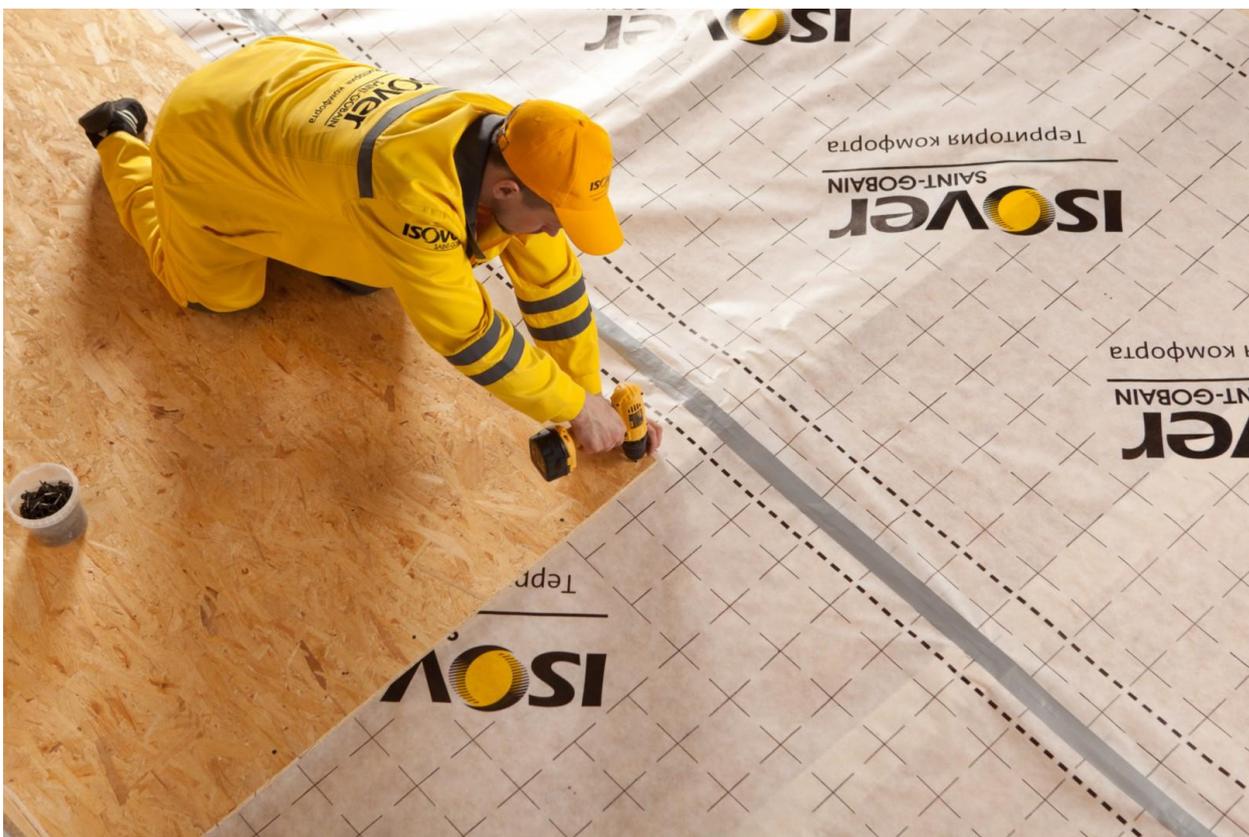
Монтаж мембраны ISOVER VS 80 следует осуществлять ворсистой стороной к теплоизоляции. Сторона с логотипом ISOVER должна быть обращена в сторону помещения.

### Шаг 4. Установка финишного основания

1. Элементы основания пола, например, листы OSB или влагостойкой фанеры, монтируются поверх пароизоляционного слоя с зазором не менее 25 мм.

Листы крепятся шурупами к контр-рейкам, которые в свою очередь смонтированы на лаги.

Стыки листов следует располагать на контр-рейках.



2. Далее делаем финишную отделку пола: плитка, ламинат и т. д.

Утепляйтесь правильно с ISOVER!

Технический специалист ISOVER,  
Андрей Юн