



## INNEKLIMA

Godt inneklima er viktig og sørger for at både bolig og beboere har det bra og trives. God luftsirkulasjon er viktig da tung luft kan forårsake bl.a. hodepine og allergi, og dannelse av muggsopp. Under følger en liten veiledning for å sørge for at inneklimaet blir så godt som mulig.

Det avgjørende for ett godt inneklima er at fuktig luft slippes ut og frisk luft slippes inn med jevne mellomrom, i tillegg må det stå på varme for å opprettholde et godt inneklima. Høy fuktighet og dårlig inneklima legger til rette for fukt, mugg, sopp og til slutt råte og det må unngås.

Noen tips i denne sammenheng er;

- Unngå mye tørking av klær på stuer og soverom. Tørking av klær skaper mye fuktighet i rommet, denne fuktigheten må også slippes ut med jevne mellomrom
- Om vinteren kan det være nødvendig å sjokklufte daglig for å slippe ut fuktighet av luften i rommet. Riktig lufting av boligen skjer ved å åpne vindu/vinduer på vidt gap i 2-5 minutter for så å lukke det/de helt.
- Hold alltid ventiler åpne for å sikre god gjennomstrømming av luft. Dette gjelder hele året. De fleste innvendige vinduer har også lufteventil på toppen i selve rammen. Den bør som et utgangspunkt stå åpen hele året.
- Om det oppdages kondens på vinduene må det tørkes bort med en tørr klut for å hindre at fukt trenger inn i treverk og karmen. Slik fukt vil kunne gi mugg, sopp og senere råteskader.
- Noen leiligheter har ventilasjonsanlegg, det er viktig at dette anlegget ikke stanses, men går kontinuerlig.
- Vær obs på at møbler plassert tett inntil yttervegg kan gjøre at det blir kondens bak disse og deretter kan det oppstå problemer som følge av dette. Det anbefales minst 5-10 cm klaring mellom møbel og kald yttervegg, dette gjelder også på soverom.
- Etter dusjing, sørg for at fuktigheten kommer seg ut av leiligheten ved å lufte ekstra. De fleste bad har en vifte, følg med på at denne går etter dusjing og at denne gjøres rent med jevne mellomrom. Noen vifter kan man justere følsomheten på, slik at den går lengre. Sørg også for at eventuelle andre ventiler på bad er åpne, særlig etter dusjing

Ved å følge disse tiltakene kan man opp en langt bedre luftfuktighet i boligen og ett bedre inneklima. Det er verdt å merke seg at om luftfuktigheten blir for lav vil det ofte oppfattes som å være «tørr i munnen». Dette skyldes for lite vann i lufta til å binde støv. Dersom det svevende støvet samtidig blir forbrent av en varm varmeovn, kan oppleve ubehag og plager av dette. Derfor er det viktig å følge med på dette, sørge for at inneklimaet følges opp til enhver tid. Mye varme og høy luftfuktighet er det en dårlig kombinasjon og må unngås.