

Inneklimat

Temperaturen

Ibland sjunker utetemperaturen kraftigt från en dag till en annan, från plusgrader till flera minusgrader. Temperaturen inomhus påverkas av dessa väderväxlingar. Värmesystem behöver ställa om när vädret växlar, vilket innebär att det kan ta några dagar innan inomhustemperaturen har anpassat sig till ett kallare väder

Vad säger termometern?

Om du upplever att det är kallt skall du börja med att mäta rumstemperaturen.

Det gör du genom att hålla termometern 1 meter från golvet mitt i rummet. Får du ett resultat som visar 20-21 °C har du en normal inomhustemperatur, enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Det är alltså inte ovanligt att det är lägre temperatur i fönstersmyg eller vid golvet.

Elementen

Se till att termostaterna är ställda i maxläge. Hur det är möblerat i rummen påverkar värmen i lägenheten. Tänk på att möblera rätt för att värmen ska fungera så bra som möjligt. Ett element är sällan speciellt snyggt – men att dölja det med elementskydd, långa gardiner eller att ställa möbler framför är ingen bra idé. Elementen ska aldrig täckas för då minskar värme spridningen från elementet och eliminerar strålningsvärmen (radiation). Den varma luften ska kunna cirkulera fritt. Även termostatsens funktion kan påverkas så att den stänger av för tidigt. Undvik också att ställa värmealstrande apparater för nära termostaten. Värmen från till exempel en tv kan göra att termostaten slås av.

Kalla element

Det väsentliga är att rumstemperaturen är den rätta. När termostaten känner att det är rätt temperatur i rummet, stänger den av vattenflödet och elementet svalnar till samma temperatur som det är i rummet. När temperaturen i rummet sjunker under rätt temperatur, så öppnar termostaten flödet igen och elementet blir varmt. På så sätt hålls en jämn innetemperatur.

Om du har rätt temperatur i din lägenhet så är kalla element ett tecken på att termostaten på elementet fungerar som den ska. Det viktiga är inte om elementet är varmt utan vilken temperatur det är i rummet

Ventilation

Oavsett vilken typ av ventilation som finns i ditt hus är det viktigt att hålla ventilerna rena och att inte stänga eller sätta för friskluftsintagen. Sämsta sättet att få det varmare är att stänga ventilerna helt, då störs ventilationen i lägenheten. Fuktproblem och dålig lukt kan bero på att ventilerna är stängda, då dras luft in från trapphuset vilket också kan skapa drag längs golvet.



Rör aldrig frånluftsventilerna i kök och badrum. I kök och badrum finns frånluftsventiler vars funktion är att se till att fuktig och illaluktande luft sugas ut ur bostaden. Dessa reglerar luftflödet i lägenheten och ska endast justeras av en tekniker.

Använd köksfläkten endast när du lagar mat. Stäng av din köksfläkt efter matlagningen, då fläkten drar ut värmen och ersätter med kall luft. Glöm inte att rengöra ditt köksfilter med jämna mellanrum så fett och matos sugas ut effektivt.

Vädra snabbt

Tänk på att vädra på rätt sätt. Tvärdrag en kort stund ger bra med frisk luft och samtidigt kyler du inte ner din lägenhet.

