

## OM VARMEREGULERING

### Regulering af varmeniveauet

Den temperatur, vi oplever som behagelig, er i vidt omfang styret af, hvordan vi klæder os. Herudover er nogle af os følsomme overfor den temperatur, vi føler ved fødderne, mens andre er følsomme overfor temperaturen i hovedhøjde. Varmebehov er således meget individuelt, men de fleste opfatter en temperatur på 20-22C, som en behagelig temperatur. Jo højere temperatur du holder om vinteren, jo større bliver din varmeregning. For at sikre et lavt energiforbrug er dit varmeanlæg dimensioneret til dette niveau. Ved fælles anlæg er reguleringen også indrettet til dette niveau. Nedsætter du omvendt temperaturen for meget, øges risikoen for, at luften i lejligheden bliver for fugtig. Da en del af materialerne i boligen udvider/trækker sig sammen i forhold til temperaturniveauet, siger erfaringen, at du ikke vedvarende bør have temperaturer over 27C, og under 17C.

Det kan være en stor hjælp at registrere temperaturen med et termometer, da det kan være svært at mærke små temperaturforskelle, og da en forskel på 1C kan betyde ca. 5 % på varmeregningen. Vælger du at nedsætte temperaturen f. eks om natten, eller hvis du er bortrejst i en periode, bør du undlade at nedsætte den til under ca. 17C, da temperaturer under 17C giver et forhøjet fugtniveau i boligen, som på længere sigt kan øge risikoen for fugtproblemer.

Om sommeren vil du, specielt ved store syd-/sydvestvendte vinduer, kunne opleve, at sollyset giver et meget stort varmetilskud. En indvendig afskærmning f. eks ved persiener vil kunne begrænse problemet lidt, men skal temperaturen for alvor sættes ned, vil det være nødvendigt med en kraftig udluftning om aftenen, når den udvendige lufttemperatur er faldet.

Om vinteren vil du altid opleve områder tæt på vinduerne som en kølig zone. Dette skyldes at vinduer isolerer markant ringere end væggene, og derfor vil have en lavere overflade temperatur. Dette opleves som kuldestråling, og kan begrænses ved f.eks. at opsættes et gardin. Men om vinteren bør stillesiddende ophold tæt på vinduer undgås, da man vil være tilbøjelig til at hæve den generelle temperatur - og dermed energiforbruget - for at begrænse kuldestrålingen.

### Automatisk varmeregulering

Der er indbygget en automatik i dit varmeanlæg, der sikrer, at varmeniveauet i det væsentlige følger den udvendige temperatur. Automatikken regulerer også for de meget betydelige varmebidrag, vi får fra os selv og vores elektriske apparater.

Har du egen varmekilde, f.eks. naturgasfyr, sidder reguleringen for den udvendige temperatur i fyrets styring, og her vil også være mulighed for indkodning af en tidsstyring, f.eks. natsænkning. Reguleringen for lokale varmebidrag sker ved radiatorernes/ gulvvarmens termostatventiler.

Har ejendommen central varmforsyning ligger styringen for den udvendige temperatur her, mens reguleringen for lokale varmebidrag også her sker ved termostatventilerne.

### Manuel varmeregulering

Du har kun mulighed for at regulere temperaturen centralt, hvis du har egen varmekilde. Men du kan altid regulere manuelt i de enkelte rum ved at stille radiatorernes termostatventiler. For at sikre et varmemønster, der passer netop dig og dine vaner, er det nødvendigt at prøve sig lidt frem i starten med forskellige indstillinger. Du skal være opmærksom på, at der går en vis tid før en ny temperatur-ligevægt har indfundet sig. Specielt gulvvarme er langsomt reagerende.

## OM LUFTFUGTIGHED

### Vanddamp

Luften der omgiver os indeholder fugt i form af vanddamp. Via aktiviteter som madlavning, badning, tørring af tøj, potteplanter – men også bare ved os selv - tilfører vi luften betydelige fugtmængder. Et højt indhold af vanddamp er den vigtigste årsag til et dårligt indeklima og kan også give egentlige fugtskader. Et højt fugtniveau er også grundlaget for skimmelsvampe og husstøvmider, der begge kan give allergiske reaktioner. Derfor er det vigtigt at sikre udskiftning af luften i boligen. Materialer og den byggeteknik, der er benyttet ved bygningen af din bolig gør derudover, at der i en nyopført bolig altid er en naturlig restfugt i materialerne, der langsomt afgives til boligens luft. Derfor er det specielt i det første år til halvandet efter, at du har overtaget boligen, ekstra vigtigt at lufte regelmæssigt ud.

### Mekanisk udsugning

For at sikre et vist luftskifte er din lejlighed udstyret med mekanisk udsugning, dels gennem emhætten, dels gennem en udsugningsventil i badeværelset. For at denne udsugning kan virke optimal, er der monteret ventiler i facaden, der sikrer erstatning for den luft, der suges ud. Disse ventiler bør derfor altid stå åbne, især ved madlavning og ved badning. Specielt om vinteren, hvor det er kold luft udefra, der suges ind, kan det opleves som træk. Der er derfor mulighed for at lukke ventilerne, hvis du f. eks sidder stille i nærheden af én. Men ventilen bør ikke efterlades lukket.

### Kortvarig udluftning

Den mekaniske udsugning er normalt ikke tilstrækkeligt til - alene - at sikre, at luften i lejligheden opleves frisk, og at fugtigheden holdes nede. Det anbefales derfor, at udføre en effektiv udluftning 1-2 gange i døgnet ved i 5-10 minutter at skabe egentlig gennemtræk i lejligheden. Især om vinteren er en kraftig, kortvarig udluftning at foretrække frem for f. eks at have et vindue på klem i en længere periode. Du opnår en nemlig en udskiftning af luften, uden at vægge, møbler etc. afkøles. Og da det er relativt billigt at opvarme den udskiftede luft, sparer du ved korte udluftninger den væsentligt dyrere opvarmning af boligens tunge dele.

Om sommeren kan det være fristende at sikre lidt udluftning ved at efterlade et eller flere vinduer åbne. Gør du det, bør du dels være opmærksom på risikoen for indbrud, hvis du forlader lejligheden, dels på risikoen for dårligt vejr. Holderne på dine vinduer er ikke beregnet på at holde vinduerne i dårligt vejr, og du kan risikere, at de blæser op ved kraftig vind. Desuden er der ved kraftig regn og blæst en stor risiko for, at der blæses vand ind i lejligheden, hvilket f. eks trægulve normalt ikke tåler.

### Måling af luftfugtighed

Desværre er vi som mennesker ikke udstyret med en fugtsans. Derfor kan det være en hjælp at bruge et hygrometer. Fugtigheden bør ikke være over 50 % RH om vinteren, og ca. 70 % RH om sommeren. Mulige indikationer af for høj fugtighed er f. eks en jordslået lugt, indvendig dug på ruderne, gulve der rejser sig, døre der binder og fugtskjolder, f. eks bag ved skabe placeret mod ydervægge. Omvendt bør fugtigheden heller ikke være for lav, hvilket typisk kan være et problem om vinteren. En vedvarende lav fugtighed under 30 % RH vil kunne medføre mindre revner i vægge og på trægulve. Er du væk fra din lejlighed i en længere periode, bør du arrangere, at den stadig udluftes regelmæssigt, ligesom du ikke bør nedsætte opvarmningen for voldsomt jvf. afsnittet om varmeregulering ovenfor. Om vinteren kan det også være nødvendigt at befugte luften.

### Allergi

Lider du af allergi, er det særligt luftens fugtighed, du bør være opmærksom på. Der findes en række pjecer udgivet af Statens Byggeforsknings Institut, samt Astma- og Allergiforbundet, der kan give dig yderligere information og som kan lånes på biblioteket.

## OM LYD

### Lydisolering

Din lejlighed er lydisoleret svarende til lovens krav. Det sikrer en høj grad af lydisolering for den enkelte lejlighed, men det forhindrer ikke, at du vil kunne høre dine naboer, især når du selv har det stille. Specielt hvis du kommer fra et parcelhus, kræver de nye lyde typisk lidt tilvænning.

# Undgå fugtskader - luk vinduet op!

■ Luften i en lejlighed kan hurtigt blive for fugtig som følge af fx madlavning, vask, badning og vanding af pottedplanter. Den fugtige luft kan være årsag til fugtskader (mugpletter) og til sundhedsskadelige påvirkninger (husstøvmider).

■ Mange tror, at en lejlighed »ventilerer sig selv«, men det er sjældent tilfældet. Beboerne må derfor selv sørge for, at der udluftes tilstrækkeligt til at fjerne den fugt, der opstår i lejligheden.

■ I nyere ejendomme findes normalt et mekanisk ventilationsanlæg, som fjerner luften fra køkken og bad gennem udsugningsventiler i eller nær loftet. Disse skal være åbne og holdes rene for at virke effektivt. Ofte findes også udeluftventiler i eller nær ved vinduerne. Herfra kommer den luft, som senere suges ud gennem køkken og bad. Disse ventiler bør altid holdes åbne.

■ I ældre ejendomme med »trækruder« – små ventilationsruder – kan det være nødvendigt altid at have dem på klem for at få nok friskluft.

■ HUSK: LUFT SÅ MEGET UD, AT DER IKKE KOMMER DUG PÅ RUDERNE.

■ Selv om der skal spares på varmen, må spareiveren ikke føre til fugtig rumluft og dårlig luftkvalitet. Heldigvis koster opvarmning af rimelige mængder friskluft ikke de store penge.

■ Der opstår færrest fugtproblemer, hvis alle rum holdes nogenlunde ensartet opvarmede.

■ I nyopførte lejligheder kan der forekomme byggefugt. Udluft derfor særligt meget i det første års tid efter indflytning i en ny lejlighed.

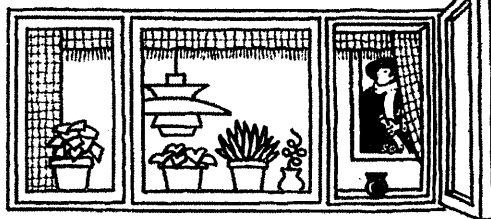
■ Vinduesudskiftning eller anbringelse af tætningslister på døre eller vinduer kan gøre en lejlighed så tæt, at der er behov for flere udluftninger end før.

■ Især hvor der ryges, er det en god idé altid at holde udeluftventiler åbne eller at lade »trækruder« stå på klem.

■ Kontakt i øvrigt straks vicevært eller inspektør, hvis der opstår fugtproblemer. Føjl er lettest at afhjælpe, hvis der gribes ind med det samme.

■ HUSK: ET GODT INDEKLIMA FORUDSÆTTER GOD VENTILATION.

## i opholdsrum



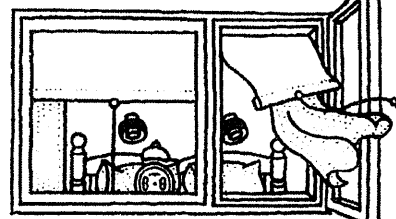
■ Luft ud et par gange om dagen eller benyt udeluftventiler, hvis sådanne findes.

■ Hvis ruderne begynder at dugge, så sørg for mere udluftning.

■ Luk ikke helt for varmen i rum, som ikke benyttes.

■ Anbring ikke skabe eller større møbler helt tæt op mod en ydervæg – rumluften skal kunne cirkulere bagom, ellers kan der komme mugpletter på væggen.

## i soverum



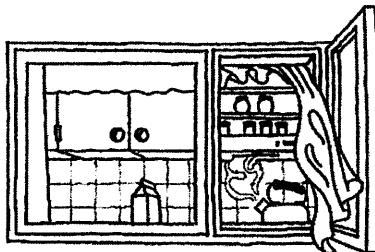
■ Luft ud og sørg for, at sengetøjet bliver luftet hver morgen.

■ Vend madrasserne af og til.

■ Lad ikke soverum være helt uopvarmede.

■ Hvis ruderne dugger, så sørg for bedre udluftning til det fri eller eventuelt til boligens andre rum.

## i køkken



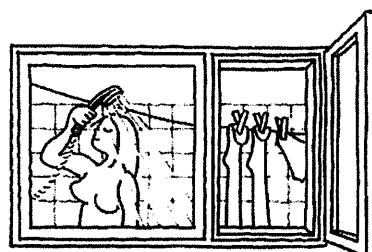
■ Tilstop eller luk aldrig aftræksåbning eller udsugningsventil.

■ Luk helt op for udsugningsventil eller lad køkkenventilator eller emhætte køre for fuld kraft under madlavning.

■ Læg låg på gryder under madlavning, så kommer der ikke så megen fugtighed ud i køkkenet.

■ Luft godt ud under og efter madlavning.

## i baderum



■ Tilstop eller luk aldrig aftræksåbning eller udsugningsventil.

■ Undgå så vidt muligt tøjvask og især tøjtørring i lejligheden – men kan det ikke undgås, så benyt baderummet og sørg for god udluftning.

■ Luft godt ud efter badning.

■ Afkast af varm og fugtig luft fra tørretumbleren bør føres direkte til det fri.