

Luftens temperatur inomhus

Riktvärden för inomhustemperaturer:

- +18 grader är det lägsta riktvärdet för att det ej ska föreligga risk för människors hälsa.
- +20 och + 23 grader rekommenderas som en behaglig inomhustemperatur.
- +26 grader bör inte överstigas, men tillfälliga toppar är svåra att undvika under sommarhalvåret.

Höga temperaturer

Vid extremväder är det oundvikligt med höga temperaturer och bostadsrättsföreningen kan inte installera klimatanläggningar för att sänka inomhustemperaturen. Istället får medlemmen försöka stänga ute värmen genom att:

- Dra ner persienner eller gardiner på dagtid för att stänga ute solens värme.
- Vädra bara på kvällar och nätter, det vill säga när utomhustemperaturen är lägre än inomhus.
- Om möjligt ställ upp fönster och dörrar så att det blir korsdrag, det bidrar till att sänka temperaturen.
- Stäng av värmekällor som till exempel datorer, TV och andra elektriska apparater.
- Använd en fläkt för att få luften att cirkulera och därmed kyla.

Låga temperaturer

Olika människor uppfattar temperaturer på helt olika sätt, det som kan vara för kallt för någon är behagligt för någon annan och ibland får man även vänta på att värmesystemet kommer igång. Medlem får acceptera att det är lite kallare en period innan värmesystemet helt kommit igång. Temperaturen får inte långvarigt vara lägre än 18 grader, eftersom det då finns risk för människors hälsa.

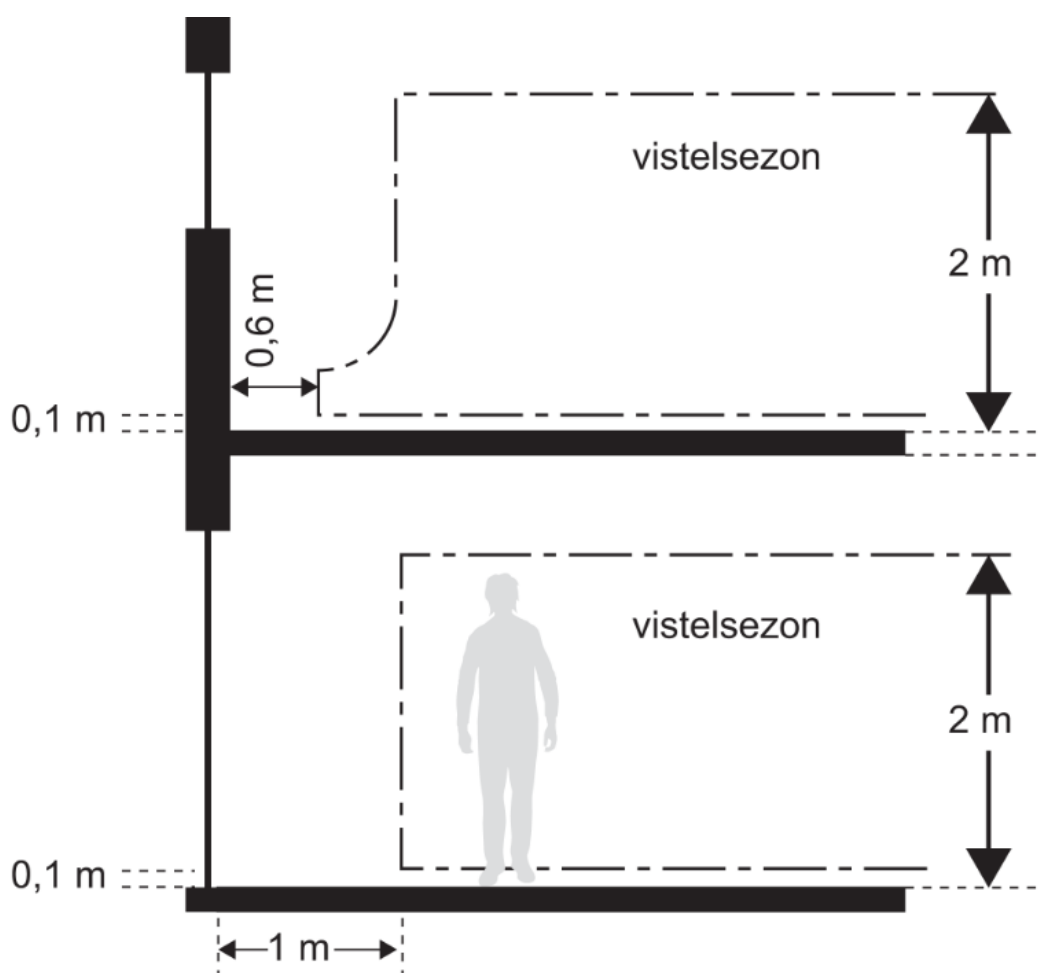
Ibland upplever man drag i lägenheten. Drag orsakas bland annat av otätheter kring fönster, dörrar eller vid tilluftsventiler. När väggar och golv har lägre temperatur än vad luften har så kan man också uppleva drag. Drag är en vanlig orsak till obehag. Drag i lägenheter behöver därför ofta kompenseras med höjd lufttemperatur. Luftens medelhastighet bör inte överstiga 0,15 meter per sekund under vinterhalvåret.

Hur mäta inomhustemperaturen?

Inomhustemperaturen ska mätas inom en så kallad vistelsezon. Vistelsezonen är den del i ett rum där krav ställs på termisk komfort för människans välbefinnande. Med termisk komfort menas hur ett utrymme upplevs med avseende på temperatur och drag.

Vistelsezonen begränsas av två horisontella plan, 0,1 m respektive 2,0 m över golvet. På sidorna begränsas vistelsezonen av vertikala plan 0,6 m från ytterväggarna, dock 1 m framför fönster och dörrar.

Därför rekommenderas det att inomhustemperaturen mäts på flera punkter på ca 1 m höjd från golvet, dock 1 meter från fönster och 0,60 m från väggar.



Illustrationen visar vistelsezon i ett rum sett från sidan med angivna mått. Illustration: Altefur Development/Boverket

Vad man kan göra för att få en behagligare inomhustemperatur

1. Håll elementen fria - Undvik att ställa möbler eller ha tunga gardiner framför radiatorerna. Den varma luften ska kunna cirkulera fritt.

2. Håll friskluftsventilerna öppna - 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.
3. Se över tätningslisterna
4. Rengör filter - Filter utgör ett motstånd och bör rengöras regelbundet och bytas årligen. Rengör köksfläkt och frånluftsdon regelbundet.
5. Vädra snabbt - Ska du vädra, gör det snabbt och effektivt. Låt inte fönster vara öppna hela tiden utan skapa ett korsdrag under en kort tid.

Referenser:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/1c28701a4c8f49cabce85e3bb65695dc/hslf-fs-2024-10.pdf>

<https://www.fastighetsagarna.se/fakta/fastighetsagarens-ansvar/temperatur-och-drag/>

<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/termiskt-klimat/>

<https://www.hsb.se/nyheter-och-tips/kunskapsbank/temperaturen-i-din-lagenhet/>