

# FÅ FUGT UD AF DIN BOLIG

Den store synder i dårligt indeklima er fugt. Selvom det kan være rigtig koldt udenfor, skal du stadig huske at lufte ud om vinteren - og gerne flere gange om dagen.

## HVORFOR ER RETTE LUFTFUGTIGHED VIGTIGT?

Luft indeholder vand. Der kan være mere vanddamp i varm luft end i kold luft. Det vil sige, at hvis man afkøler luften kan luften ikke længere holde på vanddampen, og der vil opstå kondens.

Det er præcis det, der kan ske i din bolig, særligt om vinteren. Om vinteren vil boligens overflader - vægge, lofter, vinduer osv. have en lavere temperatur end luftens temperatur inde i boligen. Hvis luftfugtigheden er høj, vil den luft, der omgiver overfladerne, blive afkølet, og der kommer dug på ruderne og kondens på vægge og lofter. Er der kondens eller meget høj luftfugtighed på nogle overflader i længere tid (ca. 3 måneder), kan der opstå mug/skimmelsvampevækst.

Luftfugtigheden i din bolig bør om vinteren være under 45% og om sommeren under 65 %.

## SKIMMELSVAMP NEJ TAK!

Hold boligen tør. Skimmelsvamp opstår altid pga. fugt i boligen. Fugt i bolig kan opstå af to årsager:

- 1) Fugten kommer fra utætheder/fejl i konstruktionen/installationerne (bygningen har et problem)
- 2) Fugten kommer fra beboernes aktiviteter fx. madlavning, bad, tørring af tøj, alm. ophold i lejemålet (lejer kan selv påvirke problemet)

Hvis du konstaterer, at der kommer vand ind i din bolig (altså pkt. 1) skal du henvende dig til kontoret, så fejlsøgning og udbedring kan igangsættes straks.

Er der derimod tale om fugt, der dannes ved ophold i lejemålet (pkt. 2) - kan det være at dine vaner skal ændres eller tilpasses din boligform. Se de gode råd til højre og læs på næste side ->

## 8 GODE RÅD TIL GODT INDEKLIMA

- Luft ud 3 gange dagligt
- Varm boligen op til 18-22 grader i fyringssæsonen.
- Hold døren lukket til badeværelset under og efter bad. Brug en vådrumssvaber.
- Ingen tørring af vasketøj indendørs.
- Brug emhætte eller åben vinduet, når du laver mad.
- Gør rent i boligen mindst en gang om ugen.
- Sluk for de elektriske apparater, når de ikke bruges. Undgå eller nedsæt brugen af stearinlys.
- Undgå møbler direkte op ad kolde ydervægge.

Rådene er nærmere uddybet på de næste sider.

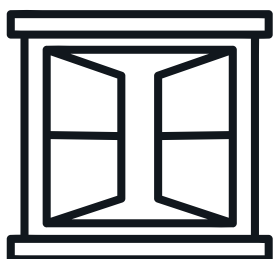
Du kan med fordel lade de indvendige døre stå åbent. Det sikrer cirkulation af luften i boligen og man undgår at der ophobes forurenede luft, partikler og støv.

## KONTAKT OS

Følger du ovenstående råd, og har du på trods heraf mistanke om skimmelsvamp, vandskade eller er i tvivl om, hvorvidt din udsugning eller emhætte virker som den skal, er det vigtigt at du kontakter os.

# SUNDT INDEKLIMA

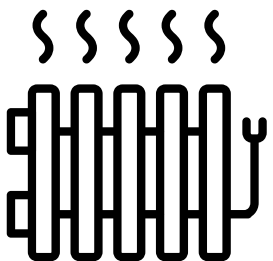
## LUFT UD



Sørg for at der bliver luftet grundigt ud - helst et par gange om dagen. I gennemsnit afgiver en person 1½ - 2 liter vand i døgnnet. Når du lugter ud, skal du slukke radiatorerne og lave gennemtræk i alle rum 5-10 min. Luk derefter vinduerne igen og stil termostaten tilbage på 2½-3. Er der friskluftventiler i vinduesrammerne skal disse holdes åbne (kan undtagelsesvis lukkes ved meget kolde perioder for at undgå varmetab i boligen).

Det er ikke en god ide at have vinduer stående på klem over længere tid, da det nedkøler tilstødende vægge, gulve og lofter. De kolde bygningsdele øger risikoen for kondensdannelse og medfører højere varmeudgift.

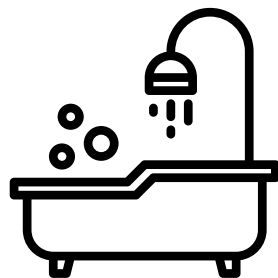
## VARME PÅ



Varm alle rum op til samme temperatur 18-22 grader. Det sparer på energien, giver et bedre indeklima og sikrer at varmen er ordentlig fordelt. Hvis en radiator i et rum er slukket, eller sat på lavere interval på termostat, vil de øvrige radiatorer i boligen forsøge at kompensere for den manglende varme. Det medfører et højere varmeforbrug.

Husk radiatorerne skal kunne komme af med varmen, så varmen kan cirkulere ordentligt. Dæk derfor ikke radiatoren til.

## BAD



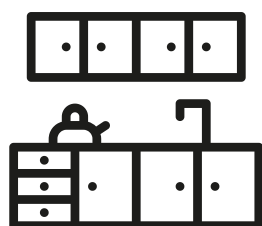
Brug en vådrumssvaber til at fjerne vandet på vægge og gulv, efter at du har været i bad, så forsvinder fugten i afløbet i stedet for at hænge i rummet. Sørg for ventilatoren er tændt imens du tager bad. Husk rengøring af ventilator når du rengør badeværelset, så den ikke stopper til. Luk døren til badeværelset under og umiddelbart efter bad, således fugten ikke trænger ud i resten af boligen.

## TØR TØJ



Tør ikke tøj indendørs, slet ikke på radiatoren. Det giver alt for høj luftfugtighed og en dårlig udnyttelse af varmen. Hæng i stedet tøjet til tørre udenfor, i tørrerum i vaskekælder eller benyt en tørretumbler.

## MADLAVNING



Læg låg på gryderne og tænd emhætten, når du laver mad. Bagning, kogning og stegning er blandt de største syndere til et dårligt indeklima. Emhætten bør være tændt under madlavning og 10 min efter, så den varme fugtige luft ikke sætter sig i boligen.

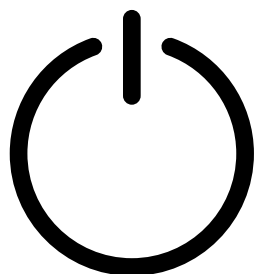
# SUNDT INDEKLIMA

GØR RENT



Farlige partikler og kemikalier lægger sig i støvet. Sørg for at fjerne støv med en ugentlig rengøring og lav gerne en årlig hovedrengøring. Skimmelsvampe kan gro i støv, hvis der er tilstrækkelig fugt. Ophobet støv kan indeholde svampesporer og andre svampedele, der kan genere allergikere.

SLUK

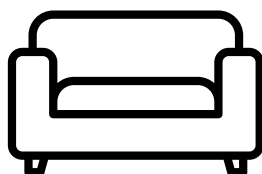


Elektriske apparater øger mængden af skadelige kemiske stoffer og partikler i boligen, når de er tændte eller på standby. Sørg for, at de ikke er støvede.

Drop eller minimér brug af stearinlys i din bolig

Tændte stearinlys afgiver flere partikler, kvælstofdioxid og røggasser end en stærkt trafikeret vej. Det kan skade lungerne. Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter efter brug af stearinlys, og skift gerne stearinlysene ud med elektriske lys.

VÆK FRA VÆG



Pas på de kolde ydervægge. Undgå at stille møbler direkte op ad kolde ydervægge. Med 10 cm afstand mellem møblet og ydervæggen, kan du sikre luftcirkulation og undgå kondens.

**VIDSTE  
DU AT**

- Luft kan indeholde en eksakt mængde vanddampe.
- Der kan være mere vanddamp i varm luft end i kold luft.
- Afkøles luften, kan luften ikke holde på vanddampen og der opstår kondens.

Måske oplever du kondens og dug på ruderne om vinteren?

I vinterperioden vil boligens overflader (vægge, lofter, vinduer mv.) have en lavere temperatur end luften inde i boligen. Er luftfugtigheden høj, vil den luft, der omgiver overfladerne, blive afkølet, og der opstår kondens på ruder, vægge og lofter.