

LUFT UD...

Det er velkendt at boligen skal være tæt, så man undgår varmespild. Men i bestræbelserne på at få lukket utætheder må man ikke overse, at frisk luft og dermed ventilation er vigtig for sundheden - både beboernes og husets.

ISERIT



Udluftning af boligen er et fælles ansvar, så husk at bruge de ventiler, emhætte m.v. som boligen er udstyret med.

På de følgende sider kan du læse om de skader og ulemper, der kan opstå som følge af manglende ventilation - og nogle råd om, hvordan man undgår dem.

Vi damper

En gennemsnitsfamilie producerer hver dag ca. 15 l vand i form af vanddamp. Vanddampen kommer dels fra beboerne selv (sved og udånding), dels fra brugen af køkken, badeværelse og tørring af tøj.

Vanddampen skal ud af huset igen - hver dag!



Damp kan blive til vand

Luften kan indeholde megen vanddamp, uden at den kan ses eller mærkes.

Jo koldere luften er, jo mindre vanddamp kan den indeholde, så når den varme luft bliver afkølet, vil noget af den vanddamp den indeholder blive til små vanddråber - dug eller tåge.

Vi kender det når varm luft i stuen laver dug på ruden på de kolde vinduer.



Bag store møbler, f.eks. sofaer og reoler, som står tæt op ad en væg, kan temperaturen inde ved væggen blive så lav, at der dannes fugt på væggen.



Fugt kan være skadeligt

Hvis man ikke sørger for ordentlig ventilation, kan fugt snart give problemer og gener:

- Fugtigt træværk bliver nemt angrebet af råd og svamp.
- Fugt på ydervægge kan give mug-dannelser og jordslåethed.

Begge dele kan give allergi og luftvejslidelser.



- Er luftfugtigheden for høj, lever de små husstøvmider særdeles godt - specielt i og omkring sengene.

Husstøvmiden er så lille at den ikke kan ses - selv ikke under lup. Hvert gram støv kan indeholde tusindvis af husstøvmider som kan give allergi.

Dårlig luft kan være farlig

Dårlig ventilation kan også medføre andre gener end dem, der skyldes fugt. Der kan i boligen være luftarter, der er generende, allergifremkaldende og på anden måde skadelige.



Bygningsmaterialer, inventar, tekstiler, lim og rengøringsmidler kan afgive sådanne luftarter, som kan genere slimhinderne, give hovedpine og måske øge risikoen for kræft.

Luften kan også være forurenset af tobaksrøg og vores udåndingsluft (CO₂).

Sådan kan man se, om boligen mangler udluftning

Hvis boligen er for tæt eller udluftning mangler, bliver luftfugtigheden for høj. De sikreste tegn på for høj luftfugtighed er følgende:

• **Dug på den indvendige side af termoruder og forsatsvinduer.**

NB! Selv om fugtigheden ikke er for høj, kan vinduer godt dugge bag tætte gardiner. Man må så placere gardinerne, så varm luft kan strømme op langs vinduerne som vist på tegningen.

• **Skuffer og døre binder**

Hvis skuffer og døre, som før gik let, pludselig begynder at binde, er det et sikkert tegn på, at luftfugtigheden er for høj i rummet.

• **Sur og muggen lugt**

• **Mug og jordslåede pletter på kolde ydervægge**

• **Råd og svamp i træværk**

• **Udslag på hygrometer**

NB! Et hygrometer (luftfugtighedsmåler) er et måleinstrument, der viser luftens fugtighedsprocent.



For at måle præcist skal et hygrometer justeres en gang om måneden. Man justerer et hygrometer ved at vikle det ind i en fugtig klud og lade det ligge sådan i nogle timer. Så er instrumentet helt mættet med vanddamp og så stiller du viseren på 100%.

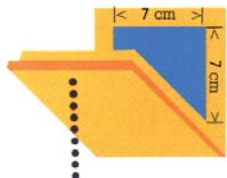
Fugtigheden inden døre bør helst ikke være højere end 45% om vinteren og 60-65% om sommeren.



Luft ud!

I mange boliger er det nok med en kraftig udluftning med gennemtræk i 5-10 min. et par gange i døgnet - foruden jævnlig udluftning af badeværelse og køkken.

I nye tætte boliger eller boliger, hvor der er sat nye vinduer i og udført tætningsarbejder, skal der mere til. Her bør der etableres permanent udluftning f.eks. med regulerbare ventiler i ydervægge eller vinduer.



Hvor store skal ventilerne være?

Udluftningsventiler med en åbningsareal på ca. 50 kvadratcentimeter i hvert opholds- og soverum er nok til at sikre en rimelig ventilation.

Mekanisk ventilation

I nogle rum, feks. køkkenet og badeværelset kan det være nødvendigt med et mekanisk ventilation.

Man kan selv begrænse luftfugtigheden

Ventilation

Sørg for at boligens ventilationssystem fungerer. Normalt er der aftræksmulighed i køkkenet og badeværelset. Her skal ventilationsåbninger være utildækkede og rene. Eventuelle mekaniske ventilatorer skal fungere, og emhættens filtre skal rengøres jævnligt.

Madlavning

Læg låg på gryderne når du koger. Sørg for, at dampen kommer ud af boligen. Emhætte eller køkkenventilator bruges under og efter madlavningen. Har du ikke emhætte eller køkkenventilator, bør vinduer eller udluftningsventiler være åbne.



Badning

Sørg for god udluftning under og især efter badning.



Tøjtørring

Når du tørrer tøj indendørs, bør du sørge for kraftig udluftning i rummet. Sørg også for at rummet varmes op og luftes ud efter endt tøjtørring. Tørretumblere og tørreskabe skal have aftræk til det fri.



Soveværelser

Soverum er særligt udsat for fugt. Mange mennesker foretrækker et køligt soverum, og da hver person afgiver op til 0,5 liter vand på en nat ved transpiration og udånding er det derfor meget vigtigt, at soverumene er godt ventilerede.

Luft ud om morgenen og luft sengetøjet jævnlige.



Undgå alvorlige fugtskader

Vand i vindueskarmen

Hvis man, trods rigelig udluftning, ikke kan undgå dug på den indvendige side af ruderne, må vandet tørres op med jævne mellemrum.

Brug en gang imellem et svampedræbende middel, f.eks. Klorin (1 del 4,5% Klorin og 10 dele vand).



Mug på ydervægge

Mugdannelser og jorslåethed på kolde ydervægge kan imødegås ved god udluftning. Hvis det ikke er tilstrækkeligt, bør man overveje at få efterisoleret væggen.

Grundfugt

I mange huse siver der vand ind i kælderen. Fugten kan her fjernes ved dræning, eventuelt suppleret med udvendig kældervisering. Sørg altid for grundig udluftning i kælderrum og krybekælder.

Råd og svamp

Råd og svampeangreb kan undgås ved, at fugtigheden nedbringes og træværket vedligeholdes. Råd og svampeangreb udvikler sig, når træ udsættes for fugt i længere tid. Svampeangreb kan brede sig til andet træ -også hvor fugtigheden ikke er for høj.

Hvis luftfugtigheden i en bygning holdes nede ved rimelig udluftning, er der ingen risiko, med mindre der er byggetekniske fejl og mangler ved huset.



Forkert udført isoleringsarbejde kan blive årsag til råd og svampeskader. Lad derfor en fagmand udføre arbejdet eller spørg en energikonsulent til råds.

Kan luften blive for tør?

Luften kan godt føles "tør" og man kan have "tørre slimhinder" selvom luftfugtigheden er høj. Fornemmelsen af tørhed kan skyldes støv, høj rumtemperatur eller sygdom. En del medicin f.eks. øjendråber og visse midler mod mavesår og tyktarmskatarr kan også give samme symptomer.

Vandfordamper?

Især i meget kolde vintre kan luften føles meget tør. Hvis man installerer vandfordampere (luftfugtere) skal man sørge for grundig rengøring. En luftfugter kan være årsag til at bakterier og allergifremkaldende svampe spredes ud i huset, hvis den ikke passes ordentligt og holdes omhyggeligt ren.

Har du spørgsmål eller ønsker yderligere oplysninger om emnet så kontakt:



Tel: 36 30 00 · Fax: 36 30 19
Mail: iserit@iserit.gl · www.iserit.gl