

# 10 tips til et bedre indeklima

-og en uddybning af hvordan du når dertil

**SKADEteknik** har udarbejdet 10 tips til dig der har udfordringer med at bo i din bolig på grund af skimmelsvamp og fugt. Det er sjældent, at bygningen har hele skylden for problemet. Ofte kan man som beboer gøre meget for at undgå skimmelsvamp og fugtskader i boligen.

Når vi laver en undersøgelse i en fugtplaget bolig, ser vi på hvordan beboerne i bygningen bruger boligen. Vi kontrollerer også bygningens konstruktioner for skader og fugt da en vandskade også kan være årsag til skimmelsvamp.

Oftest, så handler det faktisk bare om at lave om på sine vaner, og det hjælper vi folk med.

## Vores 10 tips:

- 🏠 Lav gennemtræk i boligen ved udluftning 3\*5-10 minutter hver dag (kolde skuldre)
  - Åben vinduer i begge facader af din bolig, så der bliver gennemtræk. Det forkorter udluftningstiden men sikrer også et bedre luftskifte. Placér dig i midten af din bolig. Når du kan mærke den friske luft (begge skuldre er blevet "kolde"), så er der sket et tilstrækkeligt luftskifte.
    - Et luftskifte sikrer at luft med høj luftfugtighed bliver udskiftet og luftfugtigheden falder i din bolig. En lavere luftfugtighed mindsker risikoen for kondens på kolde ydervægge og mindsker derfor også risikoen for skimmelsvampevækst. Optimal luftfugtighed i vintersæsonen indendørs, vil være under 45% RF. **Anskaf dig et hygrometer så du kan holde øje med luftfugtigheden. (kan købes i vores webshop og er et nødvendigt værktøj for at du kan se om din luftfugtighed er ok i boligen eller om der skal mere udluftning til)**
- 🏠 Lav ekstra udluftning efter bad, tænd evt. ventilationen og lad den køre efter du er færdig
  - Når du går i bad øger du luftfugtigheden i din bolig med vanddampen fra badevandet. For at undgå at vandet fra dit bad ligger på gulv og hænger på vægge og fordamper langsomt til din bolig, så sørg for at tørre vandhane, vægge og gulv af bagefter. Tænd for udluftning mens du bader. Luft ud via vindue hvis der er et sådant.
- 🏠 Put låg på gryderne når du koger og tænd for emhætten, lad den køre bagefter også
  - Når du koger mad, afgives der en masse vanddamp til boligen. Kommer du låg på gryden, bliver vanddampen nede i gryden og du sparer faktisk også på strømmen da der skal bruges mindre el for at holde gryden i kog. Uanset om du kommer låg på eller ej, så tænd for emhætten eller åben vinduet mens du kokkerer da madlavning generelt øger luftfugtigheden i din bolig.
- 🏠 Tør kondens væk i vinduerne hver dag og åben vinduesventilerne
  - Når du står op om morgenen er det normalt i mange boliger om vinteren, at der ligger vand på vindueshylden eller der er kondens på vinduesglasset. Det sker fordi temperaturen falder udenfor og aktiviteten går i stå indenfor. Når vi sover sker der ingen naturlig ventilation som når vi bevæger os, åbner og lukker døre og vinduer med mere. Vi opholder os flere timer i et mindre rum, og fugtbelastningen fra os mennesker fordamper til luftfugtigheden i boligen. Fjerner vi ikke kondensen fra vinduerne vil det fordampe til indeluften igen, og problemet bliver bare større dag for dag. Vandmængden vokser i vinduet.
    - Vi mennesker producerer i gennemsnit 2,5-3 liter væske i døgnet pr. person.
- 🏠 Undgå at tørre tøj indendørs, brug tørretumbler med aftræk eller hæng tøjet op udenfor
  - Tørring af tøj indendørs, afgiver meget fugt til luften, så kan du undgå det og benytte tørring udenfor eller i en tørretumbler samt åbne vinduet mens du tørrer tøj, så slipper du for forhøjet luftfugtighed.
  -

# 10 tips til et bedre indeklima

## -og en uddybning af hvordan du når dertil

- 🏠 Sørg for ligelig varmefordeling i hele lejemålet og undgå kolde rum
  - Har du mere end 5 graders forskel i temperaturen fra rum til rum, er der risiko for at fugt vil kondensere på de kolde vægge når du lukker varmere luft ind i et koldt rum. Fugt på vægoverfladen giver sammen med støv risiko for skimmelsvampevækst. Mange mennesker synes det er rart at sove i et køligt soveværelse, men i stedet for altid at have vinduet åben døgnet rundt, så sørg for en ligelig varmefordeling i dagtimerne. Lad dørene stå åbne mellem alle rum. Så kan du sætte vinduet på klem når du skal sove.
- 🏠 Gør rent, også i hjørnerne, så ophobninger af støv undgås
  - Støv på hylder, bag møbler, i vinduerne og i hjørner vil øge risikoen for at skimmelsvamp kan vokse. Der skal ikke meget fugt til i et støvfylt hjørne før at der er gode vækstbetingelser for skimmelsvamp. Så derfor, sørg for at holde godt rent over alt.
- 🏠 Vær særlig opmærksom på omhyggelig rengøring ved kuldebroer
  - Især ved kuldebroer er risikoen størst for skimmelsvampevækst, hvis der også er støvet. Skimmelsvamp elsker organiske materialer som støv, tapet, tapetklister, træ o. lign. materialer.
    - En kuldebro er en fejl eller gammel brugt byggemetode hvor konstruktionen ikke er så heldigt lavet i forhold til at udvendige og indvendige konstruktioner skal være brudt af et isolerende materiale for at kulde udefra ikke fordeler sig indad i boligen og dermed giver en kuldebro, en kold konstruktion, f.eks. en væg hvor varm luft så vil kondensere og blive til dug på.
- 🏠 Undgå tæt møblering og specielt møblering op af kølige ydervægge
  - Tæt møblering så det nærmest ikke er til at bevæge sig rundt i boligen eller møblering op af ydervægge kan ofte give problemer med skimmelsvamp fordi der ikke kommer luft til væggen. Skimmelsvamp er ikke glad for luft og ventilering. Luftfugtigheden øges dermed bag et møbel der står op af en kold væg.
    - En luftfugtighed inde ved væggen må helst ikke overstige 70-75% RF, da dette er grænsen for hvornår skimmelsvamp kan begynde at vokse. Er der kondens på væggen er luftfugtigheden derfor allerede oppe ved 100% RF, og grænsen er for længst overskredet.
- 🏠 Undgå at placere tøj, tasker, puder, bamser o. lign. op af ydervægge
  - Her gælder det samme som med møblering. Er tasken smidt i hjørnet, en kasse sat op af væggen, puden eller bamsen gledet ned af sengen og ligger op af en kold væg, så har vi problemet igen med manglende luft til væg eller gulv og luftfugtigheden stiger. Der er dermed risiko for skimmelsvamp, ikke kun på væg og gulv, men også på taske eller pude. Så vær varsom med hvordan du opbevarer dine ting så de ikke tager skade.

Har du brug for at vi kigger på din bolig eller hjælper med vejledning, så kontakt os for en aftale.

Med venlig hilsen

Bo J. Mortensen, Fugttekniker

**SKADE**  
**teknik**  
Vi passer på bygning og indeklima

T: 21972497 – Web: [www.skadeteknik.dk](http://www.skadeteknik.dk) – M: [info@skadeteknik.dk](mailto:info@skadeteknik.dk)