



Begræns fugtkilderne

Luft ekstra ud, når du tørrer tøj, laver mad, bader og gør rent.

Begræns fugtkilderne i boligens rum

Et fugtigt indeklima er som nævnt usundt både for boligen og dens beboere. For megen fugt indendørs kan også give grobund for skimmelsvampe, som kan ødelægge boligen og inventaret og endda gøre beboerne syge. Angreb af skimmelvækst er ikke noget sjældent fænomen - 15-20 % af danske boliger har synlige tegn på fugt eller vækst af skimmelsvampe.

En høj fugtighed giver også gode vækstbetingelser for husstøvmider. De trives bedst med en relativ luftfugtighed over 60 %.

Er fugtprocenten for høj, det vil sige over 50 % om vinteren, skal kilden til fugten findes og afhjælpes. Hyppigere udluftning og anden adfærd kan måske nedsætte fugtigheden. Det er en god idé at holde en fugtprocent under 40 til 45 % om vinteren i nogle uger. Det er nemlig nok til, at de fleste støvmider, skimmelsvampe og bakterier slås ihjel. Det er derfor vigtigt at holde øje med luftfugtigheden indendørs - især om vinteren.

Symptomer på en fugtig bolig

- Mere end to cm dug (kondens) på indersiden af ruderne (termoruder eller andre to-lagsruder). Lidt dug nederst på ruden om morgenen behøver ikke at være et problem, men dug på ruden midt på dagen tyder på for megen fugt.
- Dårlig, muggen, "sommerhusagtig" lugt i boligen, i tøj et eller når skabe og skuffer åbnes. Ofte kan gæster bedre identificere denne ubehagelige lugt.
- Fugt eller skimmelvækst ved vinduer, på badeværelse eller på ydervægge (for eksempel bag reoler, skabe og andre møbler).
- Døre og skuffer binder.
- Fugtigt træværk, afskallet maling eller løst tapet bag gardiner og i hjørner.
- Et hygrometer viser høj fugtprocent - over 50 % - gennem længere tid om vinteren.

Har boligen ét eller flere af disse symptomer, bør man finde årsagen til fugten og gøre noget ved det. Ellers kan problemerne vokse og ende med at kræve en ganske omfattende sanering af boligen, og hjemmets beboere risikerer at blive syge.

Udluftning, ventilation og den rette temperatur

– er trekløveret for et godt indeklima, og ingen kan undværes. De to fungerer nemlig ikke uden den tredje. Ja, selv en optimal ventilation i hjemmet skal altid suppleres med daglig udluftning og en temperatur på omkring 20-22°C.

Fugt i køkkenet

Under tilberedning af mad kommer der damp fra gryderne/ovnen og stegeos i køkkenet. Desuden vil der nemt komme fugtskader omkring køkkenvasken og skabet under den.

Det kan du gøre

- Læg låg på gryderne og skru ned for varmen til viderekogning.
- Installer en emhætte helst med aftræk til det fri til at suge fugt og mados ud. Lad den køre i nogle minutter efter, at der er slukket for gryderne.
- Sæt emhætten på høj effekt, fordi høj effekt i kort tid er mere effektivt end lav effekt i lang tid.
- Tjek jævnligt, om fugtigt affald fra skraldespanden og eventuelle utætheder i rørinstallationerne under køkkenvasken skader køkkenskabet og giver grobund for skimmel.

Valg af emhætte

Der findes tre typer emhætter: udsugningsemhætte, recirkulationsemhætte og emfang.

En udsugningsemhætte med aftræk til det fri (hul i mur eller tag) er mere effektiv end en recirkulationsemhætte. En recirkulationsemhætte er nemmere at installere, den har et kulfilter, som skal optage lugtstofferne fra maden, men luften blæses tilbage i køkkenet igen, og fugten fjernes ikke. I nybyggede etageboliger etableres ofte central udsugning med emfang.

For at fjerne lugt effektivt, skal emhætten kunne udskifte luften ti gange i timen. Køkkenets størrelse er derfor af betydning for, hvilken emhætte, man skal vælge. Til et køkken på 30 kubikmeter skal emhætten have en kapacitet på 300 kubikmeter i timen, svarende til 80 liter i sekundet.

Emhætten er mest effektiv, men også mest støjende på højeste hastighed.

I emhætter og emfang sidder der et aftageligt fedtfilter, som afhængig af brug og madvaner skal rengøres ca. en gang om måneden. Hvis det er tilstoppet, forringes sugesevnen.

Fugt i badeværelset

Luften mættes med vanddamp, når man går i bad, og fugten sætter sig på vægge, badeforhæng og i håndklæder efter badet.

Det kan du gøre

- Skrab fugten af vægge og gulv med en gummiskraber lige efter badet.
- Jordslåede fuger kan rengøres med et klorholdigt rengøringsmiddel. Klor er ikke særligt godt for miljøet, men er nødvendigt i denne sammenhæng for at fjerne skimmelvæksten. Dyp toiletpapir i midlet og læg det på fugerne i nogle timer. Fugerne bliver dog grimme igen, hvis ikke baderummet ventileres bedre.
- Åbn et vindue/spjæld eller tænd for en ventilator med aftræk til det fri efter badet.
- Hold døren lukket til husets øvrige rum, så fugten ikke ledes derind.
- Sørg for god opvarmning i badeværelset.

Fugt i soveværelset

Når vi sover, producerer og afgiver vi en del fugt. I løbet af en nat afgiver en person op til en halv liter vand fra sved og udåndingsluft.

Det kan du gøre

- Opvarm soveværelset om dagen og skru så eventuelt ned for varmen om aftenen, hvis du foretrækker at sove i et køligt rum.
- Luft ud, morgen og aften.
- Sæt eventuelt et vindue på klem om natten.
- Luft sengetøjet jævnligt.

Fugt i kælderen

Fugt i kældre er et stort problem især om sommeren, hvor den fugtige varme udendørsluft vil tilføre kælderen fugt. Det kan betyde misfarvning og vækst af skimmelsvampe på vægge og gulv.

Det kan du gøre

- Hvis kælderen bruges til beboelse, er det nødvendigt at bruge en affugter specielt om sommeren, men også om vinteren, hvis ikke kælderen opvarmes.
- Installer udluftningsventiler i muren eller i vinduerne.
- Dræn rundt om soklen og fugtspærre kan også gøre kælderen mere fugtsikker.

I krybekældre er der ofte problemer med ringe isolering og indtrængende vand fra fundamentet, som giver god grobund for skimmelsvampe og råd og svamp. Her er det påkrævet, at en byggeteknisk sagkyndig tager stilling til, hvad der skal gøres for at reparere eventuelle skader og afhjælpe fugtproblemer. Forholdene i krybekældre kan have betydning for opholdsrummene, da en del udeluft ofte

trænger ind via kælderen.

Fugt på vinduer og vægge

I husets øvrige rum kan der være problemer med dug på vinduerne, især hvis der kun er et lag glas i ruderne. Problemet opstår især i fyringssæsonen, hvor der er stor forskel på ude- og indetemperatur.

Bag møbler, som står tæt op mod ydervægge eller et uisolereet gulv, kan der også komme fugtskader, fordi luftcirkulationen er for ringe.

Det kan du gøre

- Få monteret forsatsvinduer, som slutter tæt langs kanten.
- Er der dug på termoruder og energiruder, skal der luftes meget mere ud.
- Placer ikke store møbler – reoler, sofaer o.l. – tæt op af kolde ydervægge.
- Få hulmursisoleret ydervægge.
- Få isoleret gulvet.

Tørring af tøj

Tørring af vasketøj indendørs giver megen fugt i boligen. I fem kilo vasketøj (en fyldt

vaskemaskine), der er centrifugeret med 1200 omdrejninger i vaskemaskinen, er der ca. 2½ liter vand, som skal fjernes ved tørring.

Det kan du gøre

- Vælg en vaskemaskine med en god centrifugeringsevne (mindst 1200 omdrejninger) så restfugtigheden i tøjet er så lille som mulig.
- Hæng tøjet ud, hvis det er muligt.
- Brug en tørretumbler som supplement, især om vinteren.

Valg af tørretumbler

For indeklimaet er en aftrækstumbler bedre end en kondensstumbler. En aftrækstumbler skal installeres med aftræksslangen gennem et hul i muren eller et vindue, så den fugtige ud-blæsningsluft ledes ud i det fri. Men aftrækstumbleren suger også luft fra rummet, så der skal være en dør åben til et tilstødende rum eller udluftningsventil i vinduet, når den kører.

En kondensstumbler er nemmere at installere. Den kondenserer (omdanner) fugten fra tøjet til vand, som kan ledes til et afløb eller en beholder i tumbleren. Men nogen fugt bliver tilbage i udblæsningsluften, som kommer ud i rummet. De bedste kondensstumblere kondenserer over 90 % af vandet, de dårligste under 60 %. Den resterende vandmængde op til de 100 % sendes ud i rummet som vanddamp.

Derfor skal der være god udluftning, når tørretumbleren er i gang.

Forbrugerstyrelsen, Amagerfælledvej 56, 2300 København S, Tlf: 3266 9000, E-mail: forbrug@forbrug.dk



Udskrevet fra forbrug.dk den 03/02 2006 kl. 12:58

Sti: <http://www.forbrug.dk/raad/arkiv0/familiearkiv/indeklima/andre/hygrometre/>

ARKIV



Hygrometre

Luftfugtigheden måles med en fugtmåler – et såkaldt hygrometer. Et hygrometer fås til priser fra 50 til 1000 kr. Hygrometret ligner et barometer, og det har en føler, som kan optage og afgive fugtighed. Hygrometret måler luftens relative fugtighed. For at hygrometret måler luftfugtigheden i rummet så nøjagtig som muligt, skal det helst hænge på en skillevæg i boligen og ikke på en ydervæg.

Relativ fugtighed

Luftfugtigheden fortæller noget om indholdet af vanddamp i luften. Den måles i procent og kaldes relativ fugtighed (RF). RF er et udtryk for, hvor tæt luftens vandindhold er på mætning. Tilføres yderligere fugt til luft med 100 % RF, vil vandet udfældes som dråber.

RF er afhængig af temperaturen – varm luft kan indeholde mere vand end kold luft. Det ses for eksempel på en kold flaske, som tages ud af køleskabet. Her udfældes fugten i luften som dråber på flasken, når den kommer i kontakt med den kolde flaske. Men hvis udfældningen af vanddråber sker på en kold ydervæg i boligen, vil det kunne give anledning til vækst af skimmelsvamp.

Relativ fugtighed helst under 45 % om vinteren

Det er svært helt præcist at angive den ideelle luftfugtighed indendørs. Hvis temperaturen er 20 til 22 grader, kan luftfugtigheden variere fra 25 til 60 %, uden at det føles ubehageligt. Alligevel bør den holdes på 40 til 45 % om vinteren for at forebygge fugtskader og gunstige forhold for husstøvmider. Om sommeren vil den relative luftfugtighed ofte være 60 til 65 %, for når det er varmt og fugtigt udenfor, bliver der også det samme klima inde i boligen.

100 % relativ luftfugtighed

Der er følgende sammenhæng med temperaturen ved RF lig 100 procent, hvor luften er helt mættet med vanddamp:

Luftens temperatur

10°C (9 g Max. vanddamp pr. m3 luft)
20°C (17 g Max. vanddamp pr. m3 luft)
30°C (30 g Max. vanddamp pr. m3 luft)

Publiceret: 11-12-2003



Udskrevet fra forbrug.dk den 03/02 2006 kl. 12:43

Sti: <http://www.forbrug.dk/raad/arkiv0/familiearkiv/indeklima/varme/>

ARKIV

Sæt varme på

En rumtemperatur på 20-22 grader er passende. En lavere temperatur øger fugten i boligen. Hvis man foretrækker det køligt om natten i soveværelset, er det vigtigt at varme rummet op om dagen.

Temperaturen har stor betydning for vores oplevelse af indeklimaet. Det er vigtigt, at temperaturen er tilpasset de aktiviteter, der foregår i hjemmet. Desuden skal boligen være varmet tilstrækkeligt op, så risikoen for fugtskader bliver mindre.

Alle rum bør være varmet op i vinterhalvåret. I ubenyttede rum, for eksempel gæsteværelset, må temperaturen ikke være så lav, at fugten ses som dug eller isblomster på ruderne. Det kan nemlig betyde fugtskader og skimmelsvampevækst. Desuden skal døren holdes helt lukket ind til et koldt, ubenyttet rum, så den varme luft, som kan indeholde mere fugt, ikke trænger ind i det kolde rum, hvor fugten sætter sig på møbler, vægge og ruder.

En temperatur mellem 20 og 22°C føles behagelig for de fleste. Men det kan være svært at holde en temperatur, som passer til både stillesiddende arbejde og rengøring. Her er rådet, at man tilpasser sig aktiviteterne ved at tage tøj af og på. Det vil sige, at den lune trøje tages af, når støvsugeren eller "et-tag-fatten" med børnene går i gang.

Termostater på varmeapparaterne

Det er en fordel, hvis der er automatik på varmeapparaterne i form af termostater, så man kan holde en konstant temperatur i rummene, selvom udetemperaturen og solindfaldet har store udsving, og forskellige aktiviteter indendørs også påvirker temperaturen.

Natsænkning – skru ikke for langt ned

For det meste er der en lille besparelse på varmeregningen, hvis der er mulighed for natsænkning. Men temperaturen bør ikke sænkes mere end 2-3°C om natten, da man ellers risikerer, at der kommer mere fugt i boligens materialer og inventar, og det koster ekstra at varme det op igen.

Er der kondens (dug) i kanten af termoruder eller to-lagsruder på mere end to cm om morgenen og eventuelt også i løbet af dagen, er udluftningen for dårlig i forhold til den aktuelle rumtemperatur.

I soveværelset afgiver vi megen fugt om natten. Hvis man foretrækker at sove køligt, skal rummet som minimum varmes op om dagen, så fugten ikke gør skade. Temperaturen bør dog ikke komme under 16-17°C om natten.

Vær opmærksom på, at temperaturen ofte er 1-2 grader lavere på gulvet. Forskellen i temperaturen i hoved- og fodhøjde må max. være 3°C. Ellers vil det føles som træk og fodkulde.

Hvis temperaturen er for lav

Det føles ubehageligt at fryse. Men en for lav temperatur kan også betyde, at luftens indhold af fugt sætter sig som kondens på de kolde flader. Kold luft kan indeholde mindre fugt end varm luft. Derfor risikerer man at få fugtskader i rum, som har været uopvarmet igennem længere tid.

Hvis temperaturen er for høj

En for høj temperatur om vinteren er først og fremmest en dyr fornøjelse. Samtidig kan nogle opleve følelsen af en "trykkende" varme, når temperaturen når over 23 grader.

Om vinteren kan en høj temperatur desuden forværre problemet med statisk elektricitet.

Gulvvarme er rart

Gulvvarme ses ofte på badeværelser som har klinkegulv, og i nogle boliger erstattes radiatorerne af gulvvarme i alle rum. For indeklimaet er gulvvarme en behagelighed – man slipper for fodkulde, og det er rart at træde ud på et lunt klinkegulv en kold morgen.

Brændeovne og pejse

Afbrænding af brænde i pejs eller brændeovn påvirker altid indeklimaet lidt, selv om aftrækket fungerer effektivt. Er aftrækket ikke kraftigt nok, kan rog og gasser fra en dårlig forbrænding spredes og genere beboerne. Det er især generende for personer med sarte luftveje.

Brændeovn og pejs er effektive til at sørge for øget luftskifte (ventilation). Men åbne pejse kan give risiko for træk.

Opbevar ikke fugtigt brænde indendørs. Fugten og evt. skimmelsvampesporer, som kan være i det fugtige træ, er ødelæggende og kan fremkalde allergi.

Generende træk

Mange er følsomme over for træk. Man fryser, begynder måske at nyse og kan få spændinger i musklerne og eventuelt en forkølelse oven i købet.

Træk kan opstå, hvis man har utætte vinduer eller døre, uisolerede gulve og vægge, eller hvis ventilationen ikke fungerer, som den skal. Det kan også føles som træk, hvis der er stor forskel mellem temperaturen i hovedhøjde kontra ved fødderne. Det er ofte et problem i ældre boliger.

Træk er derfor et uønsket fænomen. Find årsagen til at der er træk i boligen og få lukket eller repareret utæthederne.

Publiceret: 11-12-2003