

Guiden till ett gott inomhusklimat

Vi får ofta frågor om temperaturen och ventilationen i våra lokaler. Någon tycker att det känns för varmt, medan någon annan upplever det som alldeles för kallt. I den här guiden försöker vi ge svar på de mest förekommande frågorna, samt delar med oss av några tips på hur du själv kan påverka inomhusklimatet.

I begreppet inomhusklimat ingår både temperatur, ventilation, ljud och ljus, men här har vi valt att fokusera på temperatur och ventilation.

RÄTT TEMPERATUR

I samtliga av Akademiska Hus lokaler siktar vi på att hålla en inomhustemperatur på cirka 21 grader Celsius. Laboratorier och övriga lokaler som kräver en annan temperatur är givetvis undantaget här. Temperaturen utgår bland annat från Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperaturer inomhus. Ventilationsystemen är alltid individuellt anpassade för varje byggnad. De finns där för att skapa luftombyte och cirkulation i lokalen och oftast inte för att värma lokalen.

När man mäter temperaturen och bedömer inomhusklimatet utgår man från något som kallas "vistelsezon" i rummet. Måtten för vistelsezonen kan skilja sig något åt, men ofta brukar man mäta 0,6-1 meter in i rummet från fönstren. Enligt Boverkets definition innefattas heller inte den del av rummet som ligger närmare golvet än en decimeter, vilket gör att man får vara beredd på golvdrag.

Tanken är att kraven för temperatur, ventilation m.m. ska vara uppfyllda inom vistelsezonen. Man kan alltså inte räkna med att det alltid är rätt temperatur utanför den. Akademiska Hus ansvarar givetvis för att alla system fungerar som de ska och att temperatur och ventilation är rätt inställda, men svårigheten att hitta en temperatur som passar alla hänger också ihop med att vi som individer har olika preferenser. Systemen i fastigheterna är inte heller byggda för att klara de dagar på året då vi kan ha extremt varmt eller kallt ute. Då kan det förekomma avvikelser från det normala klimatet i fastigheten.

VARFÖR UPPLEVER VI TEMPERATUREN SÅ OLIKA?

Hur vi upplever inomhusklimatet och temperaturen är alltid individuell. Vad vi har på oss spelar stor roll, men även vår fysiska ansträngning är avgörande för upplevelsen. Stillasittande arbete jämfört med stående, rörlig aktivitet gör att vi upplever temperaturen olika. Förväntningar på temperaturen och vår dagsform är andra faktorer som av-gör hur vi upplever temperaturen. Under sommaren bär vi ofta tunnare kläder, vilket medför att vi gärna vill ha en temperatur på 24-25 grader i lokalerna. På vintern tycker de flesta att 21-22 grader är en behaglig inomhustemperatur.

Varför kan vi inte höja temperaturen?

En viktig anledning till att vi vill hålla en fast temperatur i våra lokaler är den negativa miljöpåverkan och ökade energianvändningen en höjd temperatur medför.

HUR KAN JAG SJÄLV PÅVERKA INOMHUSKLIMATET?

Möblera rätt

Ställ inga möbler eller övriga föremål framför elementen. Från elementen bör man lämna ett utrymme på 5-10 cm så att luften kan cirkulera kring elementen och termostaten som reglerar värmen.

Om värmekällor som datorer, lampor och skrivare placeras intill termostaten finns det risk att elementet stängs av.

Placering av arbetsplats

Undvik att sitta intill stora fönstertytor. Sitt istället helst minst 0,6-1 meter in i rummet från ytterväggar och fönster. Eftersom vår kroppstemperatur är varmare än dessa ytor är det stor risk för att man upplever drag och kyla.

Ventilation

I de flesta av våra byggnader har vi klimatanläggningar vilket innebär att vädring inte ska behövas. Om det ändå uppstår ett behov av vädring rekommenderar vi en intensiv vädring i 5-10 minuter. Om man låter fönster och dörrar stå öppna under en längre tid finns risken att till- och frånluftstryck kommer i obalans och då kan andra rum påverkas negativt och också komma i obalans.

Rätt antal personer i rummet

Varje rum, såväl kontorsrum som lärosalar, är byggda för att ett visst antal personer ska kunna vistas i rummet. Om antalet personer för rummet överskrids finns risk för att inomhusklimatet påverkas negativt.

Dragskåp

Dragskåpen ska enbart användas under tiden som man arbetar vid dem. Dragskåp och andra ventilerade arbetsplatser drar ut en stor mängd uppvärmd rumsluft. Att låta dem stå på i onödan påverkar både inomhusklimatet, men även miljön eftersom de drar stora mängder energi.

Klädsel och aktivitet

Tänk på att klä dig efter årstid och dagsform. En kavaj eller kofta ger ofta en upplevd temperaturskillnad på ca 2 grader, medan en undertröja, långärmad skjorta eller tröja ger ca 0,5 graders skillnad. Den upplevda temperaturskillnaden mellan att sitta still och stå upp och hålla sig i rörelse kan uppgå till flera graders skillnad.

OM DU MISSTÄNKER ATT NÅGOT ÄR FEL...

Om du upplever att något inte fungerar som det ska eller om du har frågor om inomhusklimatet är du självklart välkommen att höra av dig till oss på Akademiska Hus. På vår webbplats eller i entrén till den byggnad du sitter i finner du kontaktuppgifter till husansvarig drifttekniker. En felanmälan fyller du enklast i via vår webbplats akademiskahus.se/felanmalan.



Innan du felanmäler – liten checklista

- Vem ansvarar för att lösa mitt problem, Akademiska Hus eller någon inom min egen organisation?
- På vilken adress finns felet? Vilket rum, var i rummet och gäller det flera rum?
- Vad är problemet?
- Hur upplever jag problemet?
- När/hur ofta är det problem?
- Hur länge har det varit problem?
- Vilka är drabbade?
- Är fönstren ordentligt stängda?
- Är elementet fritt från inredning och lösa föremål?
- Är termostaten (på vägg och element) rätt inställd?

