



TÅRNBYHUSE
TRYGHED & TRIVSEL
TÆT PÅ



VARMESÆSONEN STARTER SNART

Varmesæsonen starter snart.

Sommeren er snart ovre, og efteråret og vinteren står også for døren. Det betyder mere fugt og køligere vejr. Bygningernes facade, tag og vinduer udsættes for forskellige vejrskift. Du skal derfor være forberedt og tage visse forholdsregler for at undgå fugt- og skimmelskader i boligen.

I denne folder finder du råd, som du som lejer skal følge for at få et bedre indeklima, undgå skimmel og fugt, og dermed få en bedre bolig.

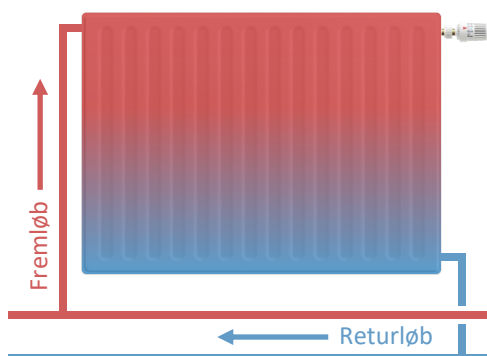
- **Varme i din lejlighed**
- **Gode råd til at styre varmen i din lejlighed**
- **Udluftning i din lejlighed**
- **10 råd til et bedre indeklima**
- **Hvad er skimmel?**

Varme i din lejlighed

Da du bor i en ejendom, hvor varmen slukkes i sommerhalvåret, anbefales det, at du skruer helt op for termostaten i denne periode for at sikre, at den fungerer optimalt. Dette hjælper med at forhindre, at den lille stift, der regulerer varmetilførslen, sætter sig fast. Ved at holde termostaten helt åben, vil den lettere kunne justeres, når varmen tændes igen om vinteren

I alle afdelinger åbner vi for varmeanlægget, når udetemperaturen (målt som gennemsnit over en kortere periode) kommer under et bestemt niveau. Dette sker typisk midt i september eller start oktober.

Igen som alle forrige år kommer der en periode, hvor dagtemperaturen er væsentligt højere end nattetemperaturen. Det betyder, at du som lejere kan føle, at varmen ikke virker. Det gør den, men varmen når ikke at komme ud i radiatoren, før varmeanlægget slukker igen på grund af de temperaturforskelle dag og nat.



Hvilken temperatur svarer tallene til:

Indstilling	1	2	.	.	3	.	4
Temperatur, °C	13°	17°	18°	19°	20°	21°	23°

Vejledende indstillinger

Så hjælp dig og din afdeling ved at bruge en trøje, tæppe eller lignende i den periode, for at gøre det behageligt, til varmen er der kontinuerligt. Ideelt set bør du have samme temperatur i hele dit hjem for at undgå træk, og at nogle radiators skal varme mere end andre, for at holde temperaturen, hvor termostaten er sat til. Termostaten virker rigtig, når radiatoren er varm i toppen og kold i bunden.

Hvis der er flere radiators i samme rum, skal du tjekke, om de er lige varme i toppen og kolde i bunden. Samme termostatindstilling giver ikke nødvendigvis samme varme i alle radiators, så en termostat kan være højere eller lavere end en anden. Skru ned for alle radiators, når du lufte ud, ellers fyrer du for gråspurvne.



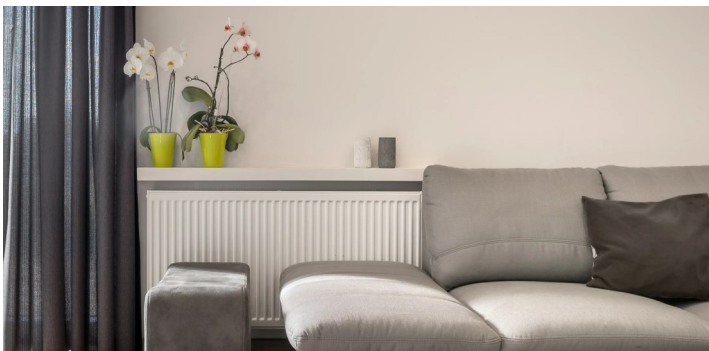
Gode råd til at styre varmen i din lejlighed



Træk gardinerne for om aftenen: Dette hjælper med at forhindre varmetab gennem vinduerne.



Hold en ensartet temperatur: Forsøg at holde en jævn temperatur i hele lejligheden for at undgå træk og kondens.



Flyt møbler væk fra radiatorer: Sørg for, at der er mindst 15-20 cm mellem radiatorer og møbler, så varmen kan cirkulere frit.



Brug tæpper og varme sokker: Hvis du fryser om fødderne, kan det føles meget koldere. Tæpper og varme sokker kan hjælpe.



Luft ud hyppigere, men kortvarigt: Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter flere gange om dagen i stedet for længere perioder. (om vinteren 2-3 minutter)



Tjek tætningslister på vinduer og døre: Sørg for, at dine vinduer og døre er tætte for at undgå træk.



Brug termostater effektivt: Indstil dine termostater korrekt og undgå at skruer for meget op eller ned.

Disse tips kan hjælpe dig med at holde varmen mere effektivt og reducere dine varmeudgifter.

Har du nogle specifikke udfordringer med varmen i din lejlighed, kan du altid kontakte driftslederkontoret.

Udluftning i din lejlighed

Mange er uvidende om, at de har for høj luftfugtighed i deres hjem. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, da høj luftfugtighed kan medføre sundhedsproblemer som allergi og hovedpine. Over tid kan det også resultere i skimmelsvamp og fugtskader, hvilket kan være både kostbart og besværligt at udbedre.

Den normale luftfugtighed indendørs skal gerne holde sig mellem 25-65% for, at indeklimaet er mest optimalt. De helt almindelige dagligdagsting, vi alle gør i vores bolig, som at lave mad, tænde stearinlys, bade, sove, og endda ånde og svede, øger også luftfugtigheden og efterlader en masse partikler i luften, som kan give hovedpine og andre gener, hvis ikke luften bliver skiftet ud.

Udluftning af boligen er i de fleste tilfælde den langt mest effektive måde at sænke luftfugtigheden. Hvis du for eksempel altid åbner vinduet på badeværelset efter et bad, får luften ud i soveværelset om morgen og lufter ud efter madlavning, er du godt på vej. Når du lufter ud, er det vigtigt at skabe gennemtræk, og du skal helst lufte ud i minimum 2-3 gange om dagen mindst 5-10 min. pr. gang (Om vinteren mindre minutter)

De vinduer som har spalteventiler (Ventiler som sidder i karmen på vinduet) er en rigtig god hjælp. De kan åbnes nemt og hurtig og skal bruges, også om vinteren.



At placere møbler op ad en kold ydervæg kan medføre flere risici, især i ældre bygninger.

Fugtskader: Møbler, der står tæt op ad en kold ydervæg, kan forhindre luftcirkulation, hvilket kan føre til kondens og fugtophobning. Dette kan resultere i fugtskader på både væggen og møblerne.

Skimmelsvamp: Fugtige forhold bag møblerne kan skabe et ideelt miljø for skimmelsvamp. Skimmelsvamp kan være sundhedsskadeligt og kan forårsage allergiske reaktioner og luftvejsproblemer.

For at undgå disse problemer anbefales det at placere møbler mindst 5-10 cm væk fra ydervægge og sikre god ventilation i rummet.



Husk at lufte ekstra ud i starten af vinteren

Når temperaturen begynder at falde udendørs om efteråret, vil boligens møbler, tæpper og øvrige inventar afgive mere fugt, som kan få den indendørs luftfugtighed til at stige.

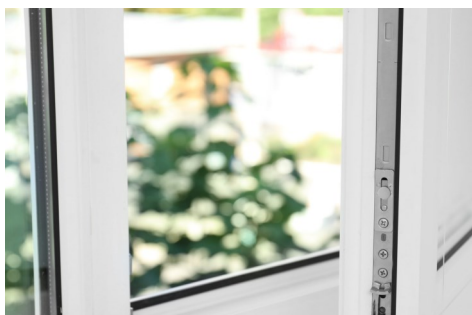
Derfor er det vigtigt at du får varmet lejemålet godt igennem, når fyringssæsonen begynder omkring oktober, og lufte ud i korte intervaller et par gange om dagen hele vinteren igennem.

På vores nordlige breddegrader er luftfugtigheden højest om vinteren og lavest om foråret.

10 råd til et bedre indeklima



Luft ud kort og intenst: Luft ud i 5-10 minutter flere gange om dagen for at sikre, at luften bliver skiftet ud uden at køle rummet for meget ned. (2-3 minutter om vinteren)



Sørg for gennemtræk: Åbn vinduer på tværs af boligen for at skabe gennemtræk, så den brugte luft hurtigt bliver erstattet med frisk luft.



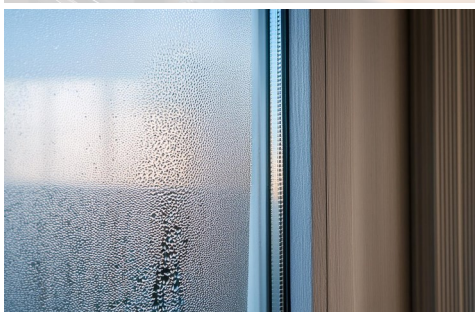
Luft ud 2-3 gange om dagen: Gør det til en vane at lufte ud om morgenen, eftermiddagen og aftenen.



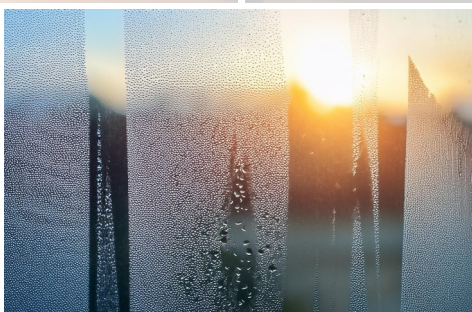
Hvis du har emhætte, så husk frisk luft til madlavningen. Tænd for emhætten og luft ud efter madlavning for at fjerne fugt og partikler.



Luft ud efter stearinlys: Stearinlys afgiver partikler, så husk at lufte ud efter brug.



Lad ikke vinduet stå på klem: Undgå at lade et vindue stå på klem i længere tid, da det kan afkøle væggen og skabe kondens.



Hold øje med dug på ruderne: Hvis dugkanten på indersiden af ruden bliver bredere end 2 cm, er det tegn på, at du skal lufte mere ud. Duggen skal altid tørres af.



Tør tøj udendørs: Hvis muligt, tør dit tøj udendørs for at undgå ekstra fugt indendørs.



Luft ud efter badet: Sørg for at lufte grundigt ud efter badet for at fjerne fugt.



Hvis du har emhætte, så sørg for, at filteret i emhætten er rengjort, så mados bedre kan passere.

Hvad er skimmel

1

Observation af mulig skimmel:

Hvis du observerer skimmel på vægge, lysninger ved vinduerne eller vindueskarmen, skal du som bruger af lejligheden forsøge at fjerne og vaske skimmelen væk med et egnet rengøringsmiddel.

Vigtigt!

Hvis det viser sig, at skaden skyldes fejlagtig brug af lejermålet, som beskrevet bl.a. i de 10 råd, vil udbedringen af skaden blive udført på lejers regning. Hvis skaden derimod skyldes en byggeteknisk fejl, vil den naturligvis blive udbedret uden omkostninger for lejer.

2

Kontakt driftslederkontoret

Driftslederen vil komme og vurdere omfanget af skimmelsagen, tjekke ejendommen for eventuelle fejl og reagere derefter.

Hvis årsagen til fugten ikke kan konstateres, vil der blive opsat en fugtlogger for at identificere fugtkilden.

I yderste tilfælde, hvis du som lejer skal genhuses eller dit indbo skal behandles, er det din egen indboforsikring, der skal dække dette. Det er ikke boligorganisationens ansvar.



3

Behandling af området med fugt

Området vil blive afrenset og vasket, hvorefter en udtørring vil finde sted. Efterfølgende vil området blive reetableret.

Processen kan variere meget og kan tage fra 14 dage til 2 måneder eller mere, afhængigt af skadens omfang.



Skimmelsvampe?

Skimmelsvampe findes overalt i naturen, og svampene vokser, hvor der er fugt og dødt organisk materiale, som de udnytter som fødekilde. De vokser bedst ved stuetemperatur. Desuden danner en række - i øvrigt harmløse - skimmelsvampe mykotoksiner, som kan gøre madvarer sundhedsskadelige at spise. Mad med mugpletter (skimmel) bør derfor kasseres i sin helhed. Endelig kan man møde en række nyttige skimmelsvampe som hjælpemidler i industrien og til fødevarefremstilling.

- Skimmelsvampe er trådformede mikrosvampe, der tilsammen danner et netværk.
- Fra netværket kan frigøres store mængder sporer, som kan spredes via luften og spire andre steder under de rette betingelser.
- Sporerne findes overalt i naturen, og svampene vokser, hvor der er fugt og dødt organisk materiale, som de kan leve af.
- Skimmelsvampe kan udover sporer afgive stofskifteprodukter som enzymer, glucaner, organiske opløsningsmidler (VOC'er) og svampegiftstoffer (mykotoksiner) til luften indenfor.
- Vi bliver udsat for svampesporer udendørs, specielt i sensommeren og om efteråret. Man kan få information om koncentrationen af sporer i luften de samme steder, hvor man finder pollentallene.

Kilde: Sundhed.dk

Hvorfor opstår skimmelsvamp ?

Skimmel opstår i boliger, når der er tilstrækkelig fugt, ilt og organisk materiale til stede. Her er nogle af de mest almindelige årsager:

- Høj luftfugtighed: Skimmel trives i fugtige miljøer. Hvis luftfugtigheden i din bolig er over 75 %, kan det skabe gode vækstbetingelser for skimmel.
- Dårlig ventilation: Manglende udluftning kan føre til ophobning af fugt, især i rum som badeværelser og køkkener.
- Vandskader: Utætte rør, tag eller andre bygningsdele kan føre til vandskader, som skaber fugtige områder, hvor skimmel kan vokse.
- Kondens: Kondensdannelse på kolde overflader, som vinduer og vægge, kan også føre til skimmelvækst.

Kilde: Bolius.dk

For at forebygge skimmel er det vigtigt at sørge for god ventilation, holde luftfugtigheden under kontrol og hurtigt håndtere eventuelle vandskader.

Kilde: Bolius.dk

Er skimmelsvamp skadeligt ?

Fugt og skimmelsvampevækst er generelt ikke akut skadeligt, medmindre man er allergisk over for svampen. Kortvarigt ophold i bygninger med skimmelsvampe udgør normalt ingen risiko, men langvarigt ophold kan føre til helbredsproblemer. Fugt og skimmelsvampe hænger sammen, men der er få kvantitative vurderinger af eksponeringen. Helbredsproblemerne kan også skyldes andre indeklimafaktorer som passiv rygning. Symptomerne opstår typisk i forbindelse med ophold i en bestemt bygning og mindskes, når bygningen forlades. Personer med allergi, overfølsomhed eller luftvejs sygdomme er særligt følsomme. Risikoen forværres sandsynligvis med længere eksponeringstid, og symptomerne kan forværres, hvis problemerne ikke afhjælpes effektivt.

Kilde: Statens Serum Institut SSI



TÅRNBYHUSE

TRYGHED & TRIVSEL
TÆT PÅ

