



# Et godt indeklima

- godt for både dig og din bolig

# Et sundt indeklima

Vi opholder os indendørs i vores hjem mange af døgnets timer. Derfor er et godt indeklima vigtigt for både din bolig og din sundhed. Rygning, fugt, årstiden, boligens beliggenhed, type og alder kan alt sammen have indflydelse på indeklimaet. Derfor har vi lavet denne folder med gode råd, så du kan få et godt indeklima i din bolig.

## Luft ud

Et dårligt indeklima skyldes ofte, at der er for meget fugtig luft i boligen. Det opstår ved vanddampe fx fra udånding, sved, madlavning og mad. Det er derfor vigtigt, at du husker at lufte ud i din bolig regelmæssigt for at have et sundt indeklima.

Luft gerne ud flere gange om dagen med gennemtræk – også om vinteren og når det regner.

## Hold på varmen

Temperaturen i din bolig er meget vigtig. Falder den til under 21° C kan der hurtigere opstå fugtproblemer. Det er derfor vigtigt, at der ikke bliver for koldt i din bolig.

Et godt råd er at sørge for, at alle rum i boligen er lige varme fx ved at sætte radiatorerne på det samme i alle rum. Så selvom det er fristende med et køligt soveværelse, er det bedst for din bolig, at alle rum er lige varme.

## Undgå skimmelsvamp

I fugtige og varme opgivelser trives bl.a. skimmelsvamp. Du undgår skimmelsvamp ved at følge vores gode råd om udluftning. Skulle der alligevel opstå skimmelsvamp, kan du nemt gøre noget ved det selv ved at følge **3 simple råd:**

1. Stop fugten ved at sørge for at lufte godt ud. Husk at temperaturen i boligen ikke må være under 21° C – især om vinteren.
2. Stil ikke møbler op ad kolde ydervægge, da luften ikke kan cirkulere bag ved møblerne.
3. Skulle der komme skimmelsvamp på små områder fx vindueskarmen, kan du selv vaske det væk. Brug vand, almindeligt rengøringsmiddel eller rengøringsmiddel til bekæmpelse af skimmelsvamp, og tør det af med en børste eller skuresvamp. Lad det tørre grundigt bagefter.

Vær opmærksom på, om det kommer igen. Kontakt driftskontoret hvis skimmel dækker et større område end to håndflader.

Kilde: [www.skimmel.dk](http://www.skimmel.dk)

# 10 gode råd

Vi har ved siden af samlet 10 gode råd til et sundt indeklima. Bygningens alder kan have stor betydning for indeklimaet i boligen. Bor du i en ældre bygning, skal du derfor være særligt opmærksom på vores gode råd om udluftning og temperaturen i boligen.

## Et sundere indeklima med 10 gode råd



**1.** Tør tøjet udendørs, i tørrerummet eller vaskeriet



**2.** Hold temperaturen i boligen på mindst 21° C i alle rum



**3.** Læg låg på gryder og brug emhætten



**4.** Luk døren til badeværelset under og efter bad, og luft godt ud bag-efter.



**5.** Hold friskluftventiler åbne



**6.** Luft ud kort og intenst flere gange om dagen med gennemtræk



**7.** Lad ikke vinduet stå på klem i flere timer. Det afkøler vægge og andre overflader, hvilket kan give kondens og føre til skimmelsvamp



**8.** Hold alle indvendige døre åbne i dagtimerne, så luften kan cirkulere



**9.** Stil ikke møbler op ad kolde ydervægge. Sørg for 10 cm afstand fra ydervæggen, hvis du stiller møbler der



**10.** Luft ud hver gang, der er dug på vinduerne. Tør duggen væk med fx køkkenrulle eller klud, så det ikke senere udvikler sig til skimmelsvamp

Husk, at det er dit ansvar, at passe på indeklimaet i din bolig.



**AlmenBo Aarhus**

Frydenlunds Allé 8  
8210 Aarhus V

T: 8938 2000

E: [post@almenbo-aarhus.dk](mailto:post@almenbo-aarhus.dk)  
[www.almenbo-aarhus.dk](http://www.almenbo-aarhus.dk)