



VÄRME I LÄGENHETEN



Vad säger lagen om värme i lägenheterna?

Folkhälsomyndighetens (FHM) allmänna råd om temperatur inomhus (FoHMFS 2014:17) anger att gränsen för sanitär olägenhet vid enkel mätning är en lufttemperatur under 18°C och över 28°C. De allmänna råden gäller inte vid extrema väderförhållanden.

I dess allmänna råd ges rekommendationer för tillämpning av 9 kap. 3§ och 26 kap. 19§ miljöbalken (1998:808) vad gäller temperaturer inomhus. FHM rekommenderar att temperaturen i en lägenhet bör vara mellan 20°C och 23°C. Temperaturen ska aldrig vara lägre än 18°C och inte varmare än 28°C på sommaren.

Vad säger Hyresgästföreningen om värme i lägenheten?

Hyresgästföreningen följer de rekommendationer som kommer från FHM.

Hur ser AllboHus riktlinjer ut gällande temperaturen i lägenheten?

AllboHus riktlinjer gällande temperaturen inomhus anvisar 21°C som målsättning under uppvärmningssäsongen. En generell rumstemperatur på cirka 21°C förutsätter att rummet är rätt möblerat och att såväl byggnaden som värme- och ventilationsanläggningen är i fullgod kondition.

Det är av miljöskäl som AllboHus värmer lägenheten till som högst 21°C. För varje grad varmare inomhus ökar förbrukningen av energi med 5 % och bidrar till en negativ klimatpåverkan.

Under riktigt kalla vintrar eller köldknäppar kan du tillfälligt få acceptera lägre temperaturer än FHM's rekommendation.

När sätter AllboHus på värmen i huset?

Det sker automatiskt. När det blir kallt ute går värmen på. Ju kallare det är ute desto varmare vatten skickas till elementen.

Under sommaren kan innetemperaturen ligga uppemot 25°C. När temperaturen under hösten sjunker till ca 21°C, innan värmen startas, kan det upplevas som kallt i lägenheten. Värmen startas successivt vilket innebär att temperaturen på elementen kan ligga på 24-28°C.

En hand har en temperatur på ungefär 30°C, om elementet inte är varmare än handen upplever vi att det inte kommer värme från det men det gör det. Det är lätt att tro att något är fel men det viktigaste är att lufttemperaturen i lägenheten är 20-21°C.

Varför är mitt element kallt ibland?

På elementet sitter en termostatventil som känner av temperaturen i lägenheten. När termostaten känner att det är ca 21°C i rummet stänger den av vattenflödet genom elementet. Efter ett tag svalnar elementet till samma temperatur som rummets. Det är därför som elementet ibland kan kännas kallt trots att det är minusgrader ute. När temperaturen sjunker under 21°C öppnas termostaten igen. På så sätt hålls en jämn temperatur inne. Det är alltså inte säkert att ditt element alltid känns varmt, ens under vintern.

Hur ska värmen vara fördelad på elementen?

Är elementet kallt nedtill men varmt upptill? Det är helt i sin ordning. Det varma vattnet strömmar in i elementet upptill, ger ifrån sig värme och strömmar ut nedtill för att åter värmas upp.

Är elementet varmare nedtill och kallare upptill? Då kan det vara luft i elementet som hindrar det varma vattnet från att cirkulera. Gör då en felanmälan till AllboHus.

Om jag ändå fryser trots att lufttemperaturen är rätt?

Det är viktigt att klä sig efter temperaturen. Då många av våra hus är äldre och har ett mer omodernt klimatskal är upplevelsetemperaturen lägre än vad termometern visar.

Clothes (clo) är en måttenhet för hur värmande kläder är. Vanlig inomhusklädsel vintertid har 1,0 clo medan sommarklädsel har 0,6 clo. Att vara naken motsvarar 0 clo.

Eftersom den mesta energin lämnar din kropp genom huden spelar det stor roll vilka kläder du har på dig inomhus. Kläderna producerar inte själv någon värme men de hindrar värmen från att lämna kroppen.

Med hjälp av clo kan du räkna ut hur mycket kläder du behöver för att det ska kännas bra beroende på hur varmt eller kallt det är. Om du upplever att ca 21°C är för kallt kan det bero på att du inte har tillräckligt mycket kläder på dig. Även aktivitetsnivå, lufthastighet och luftens fukthalt spelar roll.

För att uppleva det behagligt inomhus kan kläder motsvarande 1,0 clo behövas. Det motsvarar en person med underkläder

(0,05 clo), strumpor (0,05 clo), t-shirt (0,10 clo), skjorta med lång ärm (0,25 clo), tröja (0,30 clo) och långbyxor (0,30 clo).

Hur möblerar jag för att få varmare?

Om det är kallt i lägenheten kan det faktiskt bero på hur lägenheten är möblerad. Det är viktigt att inte ställa soffor, hyllor, sängar och liknande tätt intill element eftersom det hindrar värmen från att spridas ut i rummet. Tjocka gardiner som hänger framför termostaten påverkar funktionen. Den känner inte av rätt rumstemperatur och stänger av värmen till elementet för tidigt. Inte heller ska elementen kläs med *elementsydd* för då stängs värmen in.

Varför ska friskluftsventilerna vara öppna?

Under höst och vinter tillbringar vi oftast mer tid inne i lägenheten än under sommartid, varför det blir än viktigare med ett behagligt inomhusklimat. Men trilla inte i fallgropen och stäng tilluftsventiler i tron om att det då blir varmare. Det enda som händer är att luften i lägenheten blir dålig och instängd. Du riskerar dessutom att få in ovälkomna lukter som matos och röklukt från grannen.

Ventilen ska alltid stå lite öppen, även under vintern. Ventilerna ska inte tätas eftersom det hindrar luften från att komma in och sätter ventilationssystemet ur spel. Luften som kommer in är viktig för att du ska få ett bra inomhusklimat och hjälper dessutom till att sprida värmen från elementet ut i rummet. Den använda luften försvinner sedan ut i köket och badrummet där den suges ut. För ett fräscht inomhusklimat är det lika viktigt att få in ny luft som att få ut gammal.

Kan jag vädra min lägenhet på vintern?

Ja och det är bra att göra det ibland. Men låt inte fönster och dörrar stå öppna under en längre tid. Vädra istället ordentligt en kort stund. Det händer tyvärr allt för ofta att vi kommer hem till hyresgäster som upplever att lägenheterna är kalla och vi kan konstatera att orsaken beror på att de vädrat på fel sätt och för länge.

Varför är min lägenhet så varm på sommaren?

Under mycket varma sommandagar bör fönster, persienner, gardiner och balkongdörrar vara stängda och fördragna. Att vädra ut lägenheten görs istället på natten, när det är svalare ute. Efter en tid med mycket hög värme ute kommer utetemperaturen ändå in genom väggar, fönster och via ventilationen och det kan bli problem under värmeböljor när temperaturen inte sjunker på nätterna utan ligger kvar på ca 20°C.

Det ska inte vara varmare än 28°C inomhus på sommaren. Detta gäller dock inte vid extrema väderförhållanden, enligt FHM's allmänna råd om temperatur inomhus (FoHMFS 2014:17).

Det är kallt ute och mitt element är kallt?

Kontrollera att termostaten står i öppet läge, det vill säga att den inte är nedvriden. Annars vrider du på termostaten några gånger och känner om du märker någon skillnad på elementet. Röret från golvet till elementet värms upp först. Känn med handen på röret, om det inte blir varmt efter 5-10 minuter bör du kontakta AllboHus.