

Pressemeddelelse d. 16 marts 2016

Vi lufter for lidt ud

Vi lufter for lidt ud i boligen. Det viser en ny undersøgelse, som YouGov har foretaget for energiselskabet NRGi. Og det skader indeklimaet – ikke mindst i den kolde årstid, hvor det er ekstra vigtigt at få luften ud, men hvor mange tøver af frygt for høje varmeregninger. Med nogle få gode råd kan det dog sagtens lade sig gøre at få frisk luft ind uden, at varmeregningen ryger i vejret.

De fleste af os ved godt, at det er vigtigt at lufte ud i boligen. Alligevel gør vi det for sjældent. Det viser en ny undersøgelse, som YouGov har foretaget for energiselskabet NRGi. Eksperternes anbefaling lyder på udluftning tre gange om dagen, men ifølge undersøgelsen følger kun 8 procent dette råd. Således lufter næsten halvdelen af de adspurgte kun ud en enkelt gang dagligt, og hele 19 procent lufter slet ikke ud på daglig basis.

Den manglende udluftning skader indeklimaet og dermed sundheden for dem, der opholder sig i boligen. Indenfor ophober sig nemlig ikke kun radon og partikler fra interiøret, men også store mængder fugt fra daglige aktiviteter såsom bad, vask og madlavning. For eksempel afgiver en familie på to voksne og to børn mindst 10 liter vanddamp i døgnet.

“Fugt skaber gode betingelser for støvmider og skimmel, og den relative luftfugtighed i en bolig bør ikke være højere end 60 procent, og helst lavere. Om vinteren, hvor udeluften indeholder mindre vanddamp, skal den relative fugtighed indendørs højst ligge på 40-45 procent. Men netop dér opholder vi os mere indenfor, hvorfor fugtbelastningen også er højere end om sommeren. Samtidigt er bygningens indvendige overflader koldere i vintermånederne, og det øger risikoen for kondens,” fortæller Charlotte Gøttler, der er forebyggelseschef i Tryg.

Selvom det er ekstra vigtigt at få luften ud i den kolde årstid, tøver mange med udluftningen af frygt for høje varmeregninger. Men med nogle simple gode råd kan det sagtens lade sig gøre at få frisk luft ind uden, at det bliver en dyr fornøjelse.

“Der er ingen grund til at lade vinduerne stå åbne i flere timer, når det er koldt udenfor. Luft i stedet ud koncentreret i fem minutter tre gange dagligt – det er nok til at få skiftet den fugtige luft indendørs ud med ny luft udefra”, forklarer Benny Hebgaard, energirådgiver i NRGi.

“Hvis du holder dig til det, slipper du for, at radiatoren kommer på overarbejde og at varmeregningen stikker af. Men sørg for, at der er gennemtræk, så luften kan cirkulere. Husk også at slukke for termostaterne, inden du åbner døre og vinduer,” fortsætter han.

Udover regelmæssig udluftning er der en række ting, som man selv kan gøre for at holde den relative luftfugtighed i boligen nede og dermed mindske risikoen for dårligt indeklima og fugtskader. Fra Trygs forebyggelseschef lyder rådene:

- Tør ikke vasketøj indendørs – en vask afgiver cirka to liter vanddamp, der blandt andet opsuges i interiør og vægge!
- Luk døren, når du bader og tænd udsugning eller åbn vinduet efter badet. Luk også døren, når du forlader badeværelset, så fugten ikke lukkes ud i resten af boligen.
- Læg låg på gryderne, når du laver mad.
- Tænd emhætten under madlavning og lad den køre 5-10 minutter bagefter.
- Luft ud, mens du gør rent, særligt under gulvvask.

- Placer ikke møbler direkte op ad ydremure, men hold en afstand på cirka 10 centimeter.
- Varm boligen op til en indendørs temperatur på cirka 20-22 grader.
- Hold nogenlunde samme temperatur i alle rum, også i soveværelset! Varm luft, der trænger ind i kolde rum, danner kondens.
- Hvis du foretrækker at sove køligt, kan du skrue nogle få grader ned om natten, men huske at skrue op igen i dagtimerne!
- Luft ud i soveværelset om morgenen - fugtbelastningen er høj efter en lang nats søvn.

Pressekontakt

For yderligere oplysninger kontakt venligst:

Anders Rasmussen NRGi, tlf 25357449 / anra@nrgi.dk

Om NRGi

NRGi er et af Danmarks største energiselskaber med 1.200 medarbejdere og ca. 210.000 andelshavere. NRGi bidrager aktivt til realiseringen af de klima- og energipolitiske mål og går forrest i omstillingen til et smart og bæredygtigt samfund. NRGi tæller divisionerne: Infrastruktur, Installation (EL:CON), Produktsalg (VEKSØ), Rådgivning (Kuben Management) samt Vedvarende Energi.