



Tips för bättre inomhusklimat

Om inomhusklimat

Vi upplever alla varmt och kallt olika. Vid en och samma rums-temperatur kan upplevelsen av hur varmt eller kallt ett rum är variera bland annat beroende på rummets utformning, luftflöden, fönstrens storlek och placering – och var i rummet man befinner sig.

Man känner sig kallare när man befinner sig nära kalla ytor som fönster eller kalla väggar, likaså när man befinner sig i drag.

Det finns ett antal enkla åtgärder för att förbättra inomhusklimatet som man som hyresgäst kan göra själv.

Vi kommer att presentera några sådana åtgärder här. Detta innebär givetvis inte att problemet alltid är löst när åtgärderna är utförda.

Problem med inomhusklimatet ska alltid felanmälas. Det gör du genom att kontakta Locums kundtjänst på telefon 08-123 172 00 eller kundtjanst.locum@sll.se

**Kontakta Locums kundtjänst
på telefon 08-123 172 00 eller
kundtjanst.locum@sll.se**

Möblera rätt

Hur man möblerar ett rum påverkar rummets inomhusklimat. Möblera så att du inte stänger in värmen från elementen med möbler eller gardiner. Undvik också att ha värmealstrande apparater som datorer och skrivare nära termostaten på elementet, då kan termostaten stänga av radiatoren, på grund av hög värmealstring.



För kallt?

Rätt!



Fel!



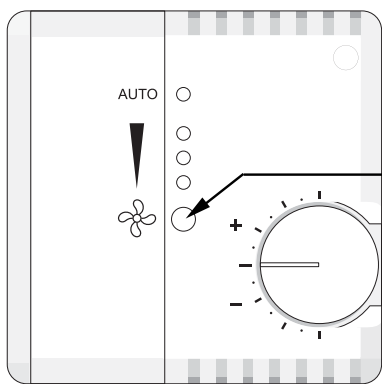
- Se till att det inte finns några föremål som ligger på gallret eller på annat sätt hindrar luftströmmarna från radiatorn/fönsterapparatens.
- Undvik om möjligt att placera arbetsplatsen för nära fönstret.
- Undvik gardiner eller möbler framför termostaten.
- Undvik att placera någon värmekälla (skrivare, dator eller dylikt) nära termostaten.

För varmt?



- Minimera antalet kontorsapparater och andra extra värmekällor i rummet.
- Om det är tillfälligt för varmt – vädra snabbt, vinkla persienner.
- Finns kyla installerad ska fönster och dörrar hållas stängda till det rummet. Installerad kyla räcker inte till andra rum och kondensvatten kan droppa om fönster är öppna.

Så fungerar en rumsregulator



Rumsregulatorn styr temperaturen i rummet och i vissa fall även luftmängden. Rumsregulatorer kan se ut på olika sätt, bilden visar ett exempel.

Lysdioden visar reglerfunktion:

Lysdioden lyser blått vid kylbehov, rött vid värmebehov och är släckt när önskad rums temperatur uppnåts.

Fläkthastighetsväljare:

Knappen aktiverar valfri fläkthastighet, 0, 1, 2, 3 eller automatisk fläkthastighetsstyrning "AUTO".

Med börvärdesratten kan önskad rumstemperatur ställas in. Vrid börvärdesratten mot (-) vid mer kylbehov och mot (+) vid mer värmebehov. Varje långt delstreck motsvarar 0,5°C.

Drag?

- Undvik om möjligt att placera arbetsplatsen precis under tilluftsdonet.
- Undvik om möjligt att placera arbetsplatsen vid fönstret när rummet upplevs som kallt.



Energispartips

Här är några tips hur du kan minska energianvändningen. Genom att minska din energianvändning minskar du landstingets klimatpåverkan och sparar pengar.

- Använd både kall- och varmvatten sparsamt.
- Använd persienner som solskydd. Värme som kommer in under våren lagras i betongväggar invändigt. För att reducera en lagring av värme bör du använda persienner (i de fall där solskydd eller markiser saknas). Vinkla persiennerna så att solens strålar inte når in i rummet.

- Att ändra temperaturen i ett rum tar tid. Gör därför små justeringar på termostaten och låt temperaturen sätta sig innan ytterligare ändringar.
- Skuggning med markiser, persienner eller fast kylavskärmning sparar energi.

Fler energispartips hittar du på Locums miljösidor på locum.se

locum.se



Locum förvaltar två miljoner kvadratmeter vårdfastigheter åt vår ägare Stockholms läns landsting. Bland hyresgästerna dominerar sjukvården i länet. Vår vision är att vara en av Sveriges bästa fastighetsförvaltare 2020!