



**STENVALVET**  
Värden för välfärden

# Höstens tips för ett trevligare inomhusklimat

Hösten har anlänt och fört med sig friskare luft och kyligare dagar. När en ny årstid infaller och temperaturen utomhus går ner är det några saker som är bra att tänka på som hyresgäst för att bidra till ett bättre inomhusklimat. Vi vill därför dela med oss av några enkla tips och råd inför lägre temperaturer under höst och vinter:



## Ha tålamod med värmesystemet

Utomhustemperaturen spelar en avgörande roll för hur värmesystemet fungerar. När hösten kommer med sina stora variationer i väder och temperatur, kan detta utgöra en utmaning för fastighetstekniken och göra det svårt för inomhusklimatet att stabilisera sig. Vid snabba temperaturfall tar det dessutom längre tid för värmesystemet att värma upp lokalen. Det innebär att det kan dröja innan systemen har anpassat sig och skapat en behaglig och jämn temperatur. Ha därför tålamod – värmen är på väg.



## Täck inte för elementen

Element och termostater behöver vara fria från föremål för att kunna värma upp rummet ordentligt. Var därför noga med att inte täcka för element och ventiler med möbler eller andra föremål. En tumregel är att lämna minst 10 cm mellan elementet och eventuella möbler.



## Kontrollera termostaten på elementet

Det är alltid bra att kontrollera termostaterna på elementen när en ny årstid infaller. Många drar ner termostaterna inför sommaren och då är det viktigt att komma ihåg att dra upp dem igen när temperaturen utomhus går ner. Tänk även på att det ibland krävs lite tålamod när man dragit upp värmen på elementen – det kan ta runt ett dygn innan man känner en väsentlig skillnad i lokalen.



## Se över möbleringen

Fönster isolerar sämre än husväggen och därför kan det upplevas dragigt om man sitter intill ett fönster under höst och vinter. Om det är möjligt är det därför bra att flytta skrivbordet cirka en halvmeter från fönstret, det brukar göra en väsentlig skillnad i upplevd temperatur. Det är även bra att undvika att sitta under tilluftsdon eftersom rumstemperaturen är lite kallare precis under donet och draget kan bidra till att man blir stel i nacken.



## Klädsel och aktivitet

Något som kanske känns självklart, men som är lätt att glömma, är att anpassa klädseln på jobbet efter årstid och hur aktiv du är. Att stå upp i stället för att sitta ner och jobba kan öka den upplevda temperaturen med flera grader och en tjockare tröja gör att det känns betydligt varmare inomhus.

Vi vill samtidigt påminna om att alla lokaler är unika och har olika förutsättningar och därför är det inte säkert att alla råd är tillämpliga för just din lokal. Ta gärna kontakt med marknadsområdesansvarig om du har frågor.

