

Guiden till ett gott inomhusklimat

Vi får ofta frågor om temperaturen och ventilationen i våra lokaler. Någon tycker att det känns för varmt, medan någon annan upplever det som alldeles för kallt. I den här guiden försöker vi ge svar på de mest förekommande frågorna, samt delar med oss av några tips på hur du själv kan påverka inomhusklimatet.

I begreppet inomhusklimat ingår både temperatur, ventilation, ljud och ljus, men här har vi valt att fokusera på temperatur och ventilation.

RÄTT TEMPERATUR

I samtliga av Akademiska Hus lokaler siktar vi på att hålla en inomhustemperatur på cirka 21 grader Celsius under uppvärmnings-säsong. Laboratorier och övriga lokaler som kräver en annan temperatur är givetvis undantaget här. Temperaturen utgår bland annat från Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperaturer inomhus. Ventilationssystemen är alltid individuellt anpassade för varje byggnad. De finns där för att skapa luftombyte och cirkulation i lokalen och oftast inte för att värma lokalen.

När man mäter temperaturen och bedömer inomhusklimatet utgår man från något som kallas "vistelsezon" i rummet. Måtten för vistelsezonen kan skilja sig något åt, men ofta brukar man mäta 0,6-1 meter in i rummet från fönstren. Enligt Boverkets definition innefattas heller inte den del av rummet som ligger närmare golvet än en decimeter, vilket gör att man får vara beredd på golvdrag.

Tanken är att kraven för temperatur, ventilation m.m. ska vara uppfyllda inom vistelsezonen. Man kan alltså inte räkna med att det alltid är rätt temperatur utanför den. Akademiska Hus ansvarar givetvis för att alla system fungerar som de ska och att temperatur och ventilation är rätt inställda, men svårigheten att hitta en temperatur som passar alla hänger också ihop med att vi som individer har olika preferenser. Systemen i fastigheterna är inte heller byggda för att klara de dagar på året då vi kan ha extremt varmt eller kallt ute. Då kan det förekomma avvikelser från det normala klimatet i fastigheten.

VARFÖR UPPLEVER VI TEMPERATUREN SÅ OLIKA?

Hur vi upplever inomhusklimatet och temperaturen är alltid individuell. Vad vi har på oss spelar stor roll, men även vår fysiska ansträngning är avgörande för upplevelsen. Stillasittande arbete jämfört med stående, rörlig aktivitet gör att vi upplever temperaturen olika. Förväntningar på temperaturen och vår dagsform är andra faktorer som av-gör hur vi upplever temperaturen. Under sommaren bär vi ofta tunnare kläder, vilket medför att vi gärna vill ha en temperatur på 24-25 grader i lokalerna. På vintern tycker de flesta att 21-22 grader är en behaglig inomhustemperatur.

Varför kan vi inte höja temperaturen?

En viktig anledning till att vi vill hålla en fast temperatur i våra lokaler är den negativa miljöpåverkan och ökade energianvändningen en höjd temperatur medför.

HUR KAN JAG SJÄLV PÅVERKA INOMHUSKLIMATET?

Möblera rätt

Ställ inga möbler eller övriga föremål framför elementen. Från elementen bör man lämna ett utrymme på 5-10 cm så att luften kan cirkulera kring elementen och termostaten som reglerar värmen.

Om värmekällor som datorer, lampor och skrivare placeras intill termostaten finns det risk att elementet stängs av.

Placering av arbetsplats

Undvik att sitta intill stora fönsterytor. Sitt istället helst minst 0,6-1 meter in i rummet från ytterväggar och fönster. Eftersom vår kroppstemperatur är varmare än dessa ytor är det stor risk för att man upplever drag och kyla.

Ventilation

I de flesta av våra byggnader har vi klimatanläggningar vilket innebär att vädring inte ska behövas. Om det ändå uppstår ett behov av vädring rekommenderar vi en intensiv vädring i 5-10 minuter. Om man låter fönster och dörrar stå öppna under en längre tid finns risken att till- och frånluftstryck kommer i obalans och då kan andra rum påverkas negativt och också komma i obalans.

Rätt antal personer i rummet

Varje rum, såväl kontorsrum som lärosalar, är byggda för att ett visst antal personer ska kunna vistas i rummet. Om antalet personer för rummet överskrids finns risk för att inomhusklimatet påverkas negativt.

Dragskåp

Dragskåpen ska enbart användas under tiden som man arbetar vid dem. Dragskåp och andra ventilerade arbetsplatser drar ut en stor mängd uppvärmd rumsluft. Att låta dem stå på i onödan påverkar både inomhusklimatet, men även miljön eftersom de drar stora mängder energi.

Klädsel och aktivitet

Tänk på att klä dig efter årstid och dagsform. En kavaj eller kofta ger ofta en upplevd temperaturskillnad på ca 2 grader, medan en undertröja, långärmad skjorta eller tröja ger ca 0,5 graders skillnad. Den upplevda temperaturskillnaden mellan att sitta still och stå upp och hålla sig i rörelse kan uppgå till flera graders skillnad.

OM DU MISSTÄNKER ATT NÅGOT ÄR FEL...

Om du upplever att något inte fungerar som det ska eller om du har frågor om inomhusklimatet är du självklart välkommen att höra av dig till oss på Akademiska Hus. På vår webbplats eller i entrén till den byggnad du sitter i finner du kontaktuppgifter till husansvarig drifttekniker. En felanmälan fyller du enklast i via vår webbplats [akademiskahus.se/felanmalan](https://www.akademiskahus.se/felanmalan).



Innan du felanmäler – liten checklista

- Vem ansvarar för att lösa mitt problem, Akademiska Hus eller någon inom min egen organisation?
- På vilken adress finns felet? Vilket rum, var i rummet och gäller det flera rum?
- Vad är problemet?
- Hur upplever jag problemet?
- När/hur ofta är det problem?
- Hur länge har det varit problem?
- Vilka är drabbade?
- Är fönstren ordentligt stängda?
- Är elementet fritt från inredning och lösa föremål?
- Är termostaten (på vägg och element) rätt inställd?



Guide to a pleasant indoor climate

We often receive questions regarding the temperature and ventilation on our premises. Whilst someone thinks it's too hot, whilst someone else feels it's much too cold. In this guide, we try to provide answers to the most frequently asked questions as well as share some of our best tips on how you can affect your own indoor climate. Temperature, ventilation, sound, and light are all part of the indoor climate, but here we have chosen to focus on temperature and ventilation.

THE RIGHT TEMPERATURE

In all of Akademiska Hus' properties, we aim to keep an indoor temperature of approximately 21 degrees Celsius during heating season, which is according to Folkhälsomyndigheten's (The Public Health Agency of Sweden) general guidelines on indoor temperatures. Labs and other premises which require a different temperature are of course exempt from this. The ventilation systems are always individually fitted for each building and their purpose is to create a change of air and increase circulation in the room rather than to heat it up.

When measuring the temperature and evaluating the indoor climate it is usually the "dwelling area" which is considered. The measurements for this area can differ slightly, but usually it starts 0,6-1 meter into the room from the windows. Boverket (the National Board of Housing, Building and Planning) also defines that space which is closer than 10 cm to the floor is not a part of this area either, which means some draught along the floors is to be expected.

The idea is that the requirements when it comes to temperature, ventilation etc should be met within the dwelling area. Therefore it can not be expected to always be the right temperature outside of it. Akademiska Hus are of course responsible for making sure the systems work as they should and that the temperature and ventilation are configured correctly, but the problem with finding a temperature suitable for everyone is that each individual has different preferences. The systems are also not built to withstand the days of the year when we experience extreme heat or extreme cold. During these periods there can be a deviation from the climate within the building.

WHY DO WE EXPERIENCE THE TEMPERATURE DIFFERENTLY?

How we experience the indoor climate and the temperature is always individual. What we are wearing makes a big difference, but also our physical efforts affect our experience. Sedentary work compared to standing or moving around make us experience the temperature differently. How we are feeling that day and our expectations are other factors that can affect us. During the summer we wear less and thinner clothing which means that most of us want around 24-25 degrees. During the winter, on the other hand, we usually prefer 21-22 degrees inside.

Why can't we turn up the heat?

One key reason why we want to keep a set temperature in our buildings is the negative impact a higher temperature has on the environment and energy usage.

HOW CAN I AFFECT THE INDOOR CLIMATE MYSELF?

Furnish correctly

Do not place furniture or other equipment in front of the heaters. There should be a space of 5-10 cm for the air to circulate around the heater and thermostat which govern the heat. If heat sources

such as computers, lamps, and printers are placed too close to the thermostat there is a risk that the heater will turn itself off.

The placing of your workspace

Avoid sitting too close to big windows. Instead, you should sit 0,6-1 meter into the room. As our body temperature is warmer than the air close to outer walls and windows there is a big risk that it would feel cold.

Ventilation

Many of our buildings have systems for climate control which means that opening windows to air a room out should not be needed. If the need for ventilation would arise, we recommend you do so intensively for 5-10 minutes. If you leave windows or doors open for longer than that there is an increased risk that the pressure of intake and exhaust air becomes unbalanced. This, in turn, can have a negative effect on other rooms in the building which also become unbalanced.

The right number of people in the room

Every room, both office spaces and lecture halls, is built to cater for a certain number of people. If the room becomes too crowded, it could have a negative impact on the indoor climate.

Fume cupboard

The fume cupboards are only to be used whilst working close to them. Fume cupboards and other ventilated spaces draw out a large amount of heated indoor air. To leave them on affect not only the indoor climate but also the environment as they draw large amounts of energy.

Clothing and activities

Remember to dress according to the seasons and how you feel. A jacket or cardigan usually make you feel around 2 degrees warmer, whilst an undershirt, long sleeved shirt or a thin sweater creates an experienced difference of around 0,5 degrees. The difference between sitting down and standing up or moving around can be several degrees.

IF YOU SUSPECT THAT SOMETHING IS WRONG...

If you suspect that something is not working as it should be or if you have further questions about the indoor climate you are more than welcome to get in touch with us at Akademiska Hus. On our website or in the entrance to this building you will find the contact details for the operating technician in this building. To report an error, visit our website akademiskahus.se/en/error-report.



Before you report an error - A check list

- Who is responsible for solving this problem, Akademiska Hus or someone within my own organisation?
- On what address did I find the problem? In what room, where in the room and does it affect several rooms?
- What is the problem?
- In what way do I experience this problem?
- When/how often does the problem arise?
- For how long has there been a problem?
- Who are affected by it?
- Have the windows been properly closed?
- Is the heater cleared from loose objects and furnishing?
- Is the thermostat (on the wall and heater) correctly installed?

