



Så lett er det å åpne luken

En stang med en krok settes i låsen, som utløses når du trekker nedover.

ENERGIPLAN | 2020



Så lett folder du ut trappen

Luken vippes ned til den stopper, deretter foldes trappen ut.

Enkel trapp som holder **varmen nede**

En tynn og utett loftsluke koster deg mye varmespill. Derfor er det penger å spare med en ny, tett og velisolert loftstrapp. I tillegg kan du få mye enklere tilgang til loftet.

Det er ikke bare småting vi legger opp på loftet, egentlig uten at vi tenker over det. Kasser fulle av klær, gamle skolebøker, gammelt leketøy – og ikke minst en utrolig masse varme, hvis du som mange andre har en loftsluke som i all sin enkelhet består av en tynn plate, liggende løst i et hull i taket.

En slik luke ligger ikke bare latterlig uisolert midt i et hav av mineralull; den er så utett at den varme luften din fosser opp på det kalde loftet i et tempo du vanskelig kan forestille deg.

Det kan jo høres voldsomt ut når en moderne loftstrapp slipper både 200 og 250 liter varm luft opp på loftet i timen. Men du må se det i forhold til at den gamle luken slipper gjennom 5-6-7 ganger så mye av den varme luften. Det koster deg normalt så

mye varme, at pengene til en ny, velisolert og tetsittende loftstrapp er spart inn på to vintre. Deretter er loftstrappen en ren pengemaskin. Med i prisen får du en smart, ny trapp, slik at det blir mye enklere å komme opp på loftet med sakene dine.

Sett loftstrappen i et stort rom

Også ved plasseringen tenker vi her i nye baner. Tradisjonelt plasseres loftstrappen gjerne i en smal gang. Det betyr normalt at du tvinges til å velge en liten åpning, hvis du ikke vil gjøre et større inngrep i husets konstruksjon.

Her setter vi den i en åpen stue. Da kan vi velge en luke på hele 70 x 115 cm, og uten problemer brette ut den innebygde trappen og bære selv store pappesker opp på loftet.

Gjør Det Selv



VANSKELIGHETSGRAD:

Med denne utførlige monteringsanvisningen vil du bare i sjeldne tilfeller møte uforutsette problemer.

TIDSFORBRUK:

1-2 dager

PRIS:

Cirka 2500 kroner for loftstrappen og 300 kroner for det andre til oppsetningen.

Så lett bærer du opp ting

Du har nå en stabil trapp, som du kan bære selv store gjenstander i.

Sjekkliste til loftstrapp

✓ **Isolasjon** Den nye loftstrappen bør som minimum ha 50 mm isolering, helst 70 mm som luken her. Kanten bør være falset, slik at luken lukker helt tett nede ved undersiden.



✓ **Tetthet** Tetningslisten mellom karm og luke skal være av en god kvalitet og sitte i en not. Når luken lukkes med hurtiglåsen, skal den hele veien rundt kunne holde på en strimmel papir.



✓ **Mål** Loftstrappen skal kunne få plass mellom sperrer og bjelker, med mindre du er klar for en liten ombygging. Hvis du har plass til å sette trappen på langs av sperrene, kan du alltid finne en loftstrapp i en bra størrelse. Husk også å sjekke om det er plass til å folde ut trappen, og om det er plass til å gå opp i den.

✓ **Finish** Se også etter de små detaljene på loftstrappen. Den bør være pen i skjøtene og ikke kreve unødig klargjøring og vedlikehold.

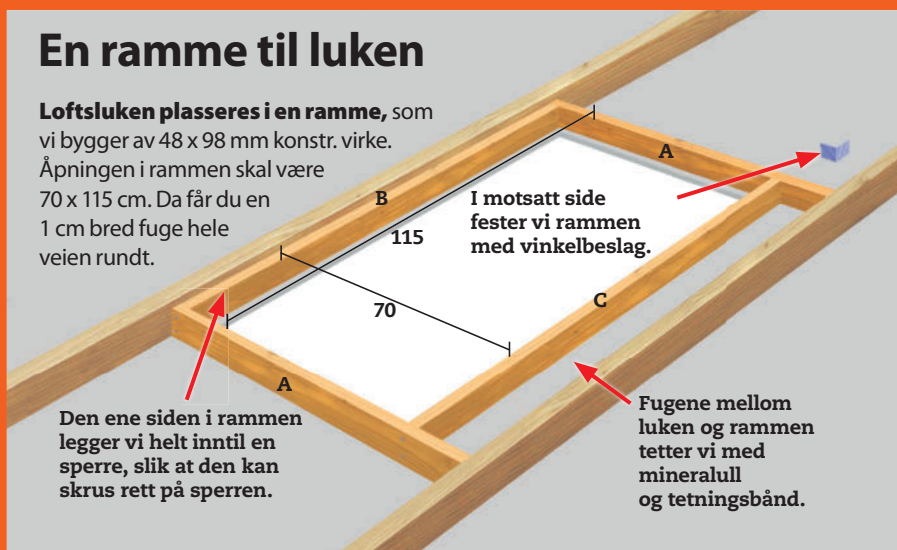
DETTE HAR VI BRUKT

- 1 loftstrapp, 70 x 70 x 115 cm
- 5 x 100 mm og 5 x 60 mm skruer
- 48 x 98 mm konstr.virke (ramme)
- Vinkelbeslag og beslagskruer
- 9 x 40 mm inndekkingslist, hvit
- Plastkiler
- 1,6 x 35 mm dykkert
- Mineralullstrimler (stopping)
- Fugebånd (til 8-15 mm fuger)

Trappen vi har brukt forhandles av Abio.
Les mer på www.abio.dk.

En ramme til luken

Loftsluken plasseres i en ramme, som vi bygger av 48 x 98 mm konstr. virke. Åpningen i rammen skal være 70 x 115 cm. Da får du en 1 cm bred fuge hele veien rundt.



Den ene siden i rammen legger vi helt inntil en sperre, slik at den kan skrus rett på sperren.

I motsatt side fester vi rammen med vinkelbeslag.

Fugene mellom luken og rammen tetter vi med mineralull og tetningsbånd.

Bygg rammen

Selv om du kjøper en ferdig loftstrapp, må du likevel gjøre litt tømrerarbeid selv.

Trappen kan jo ikke bare ligge på takplatene rundt det hullet du skjærer ut til den. Du må bygge en solid ramme av konstruksjonsvirke, som dels flytter vekten av loftstrappen (og de folkene som står i den!) ut til sperrene, og som dels gir deg et sted å feste kledningen du har i himlingen der du har lagd hull.

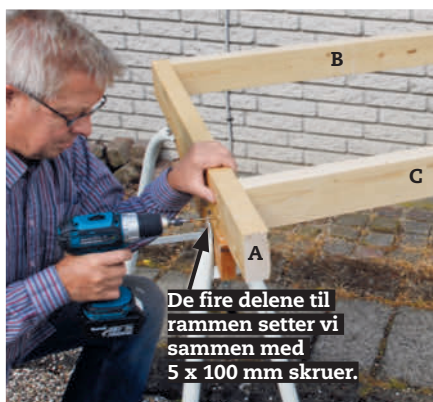
Rammen skal altså både rekke fra sperre til sperre og romme en åpning som trappen kan settes i. Rammen skal være 2 cm større enn karmen i begge retninger. Da får du en 1 cm bred fuge rundt hele, som du enkelt tetter igjen.



1 Loftstrappen kjøpes vanligvis sammensatt, slik at den bare er å henge rett opp i rammen du bygger. Det er likevel enklere å sette den opp hvis du adskiller den først. Derfor legger vi den opp på et par bukker og pakker den ut.



2 Fjern de to fjærene og de fire skruene som holder selve trappen. Løft trappen fri fra luken, som du lar sitte i karmen. Nå kan du ta målet på karmens ytterside for sikkerhets skyld, før du lager rammen rundt loftstrappen.



De fire delene til rammen setter vi sammen med 5 x 100 mm skruer.

3 Nå setter du sammen rammen. To av sidene (A) lages så lange at de rekker fra sperre til sperre der trappen skal sitte. De forbindes med de to andre (B og C), som er 2 cm lenger enn karmen, og settes slik at åpningen blir 2 cm bredere enn karmen.



4 Rammen festes til sperrene (X). Først får den en skråstiver (D), som holder den i vinkel. Så tar vi den opp på loftet, der vi har fjernet isolasjonen, legger den på plass og skruer den fast i den langsiden (B), der vi lar den gå helt ut til sperren.



5 I den andre siden fester vi rammen til sperren med vinkelbeslag. Husk å sette et beslag på begge sider. **VIKTIG!** Ikke sett skruer i alle hullene i beslaget hvis du svekker treet med det. Unngå f.eks. å sette skruer helt ute i enden.

Skjær hull i taket

Først når rammen er skrudd fast i taket, skjærer vi det nøyaktige hullet til den nye luken i himlingen.

Vi begynner med å bore gjennom taket i alle fire hjørnene på rammen, slik at vi kan streke opp hullet på undersiden og skjære nedenfra, der det er enklere å rekke helt ut til innersiden av rammen.

I stedet for å satse på å skjære alt til på en gang, begynner vi med de bordene i midten av hullet som bare skal kappes i endene. Når de er fjernet, er det enklere å se hva vi gjør når vi foretar de lange snittene på langs av de ytterste bordene.



1 Hjørnene i rammen markerer du på takets underside ved å bore ned gjennom loftsbordene med et langt 8 eller 10 mm bor.



2 Gå ned og trekk streker mellom de fire hullene du har boret ovenfra. Streken skal treffe ytterkanten av hullene.



3 Hullet skjæres med en stikksag. Du stikker bladet opp i et av hullene og skjærer. Har du bord i taket, som her, skjærer du først i endene og fjerner de midterste, slik at du kan se hvor tett bladet er på rammen. Etterpå skrur bordene fast rundt kanten.

Holder mytene?

Du sparer ikke på å skru radiatoren ned hver natt

Dom: Feil. Mange tror at besparelsen går tapt når du varmer opp huset igjen. Det er en misforståelse, og kan huset ditt selv senke temperaturen, kan det være mye å spare. Har du utelukkende vannbåren gulvvarme, kan systemet likevel reagere så tregt at ulempene blir for store, og du på skift får det for kaldt og for varmt.



Fest luken

Nå er det på tide å skru selve luken fast i den nye rammen. Det er en stor fordel å være to om jobben, en oppe og en nede, fordi karmen best skrues i med luken sittende på plass i den.

Det er viktig at du lager en passende bred fuge hele veien rundt mellom karmen og den rammen som nå ligger og venter. De 10 mm er nemlig enkle å tette med isolasjon – men først skal du bruke fugebånd som gjør fugen helt lufttett.

Noe av meningen med hele operasjonen er jo at du vil unngå at den dyre, varme luften suser uhindret opp på loftet.



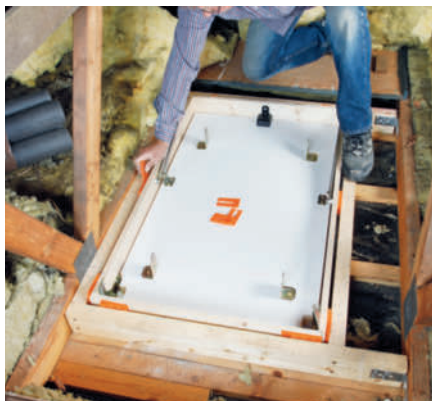
1 Sett opp et midlertidig støttebord i begge ender av hullet. Bordene skal være 40 cm lenger enn hullets bredde, slik at du kan skru det fast i sperren over.



2 Løft opp selve loftsluken, og legg den på støttebordene. Hvis dette er eneste tilgang til loftet, skal en annen person først opp på loftet med verktøy.



3 Med kiler sikrer du like brede fuger mellom luken og karmen hele veien rundt, før karmen festes ordentlig.



4 Oppe på loftet presser du sett av plastkiler ned mellom karm og ramme der du vil skru fast karmen. Kilene brukes i par – de fanger hverandre med mothaker og skaper dermed to parallelle sider. Bank dem til slutt ned i nivå med rammen.



5 Skru 5 x 100 mm skruer gjennom karm og kiler og inn i rammen. Plasser en skruer på begge sider av hjørnene og en ekstra skruer midt på langsiden.

Tett rundt kanten



1 Stapp isolasjonsstrimler ned i sprekken mellom karm og ramme. En vinkel er bra til dette arbeidet. Personen på loftet kan komme ned, og nedenfra fjernes kiler og støttelister. Stapp ekstra isolasjon i fugen nedenfra, og trykk det litt inn.



2 Nå gjøres fugen lufttett. I stedet for å slå med en akrylfugemasse, som vil kreve et underlag, bruker vi et komprimert fugebånd. Du trekker beskyttelsesstrimmelen av båndet, plasserer det i fugen og trykker det fast. Det utvider seg og tetter.



3 Skråskjær omrammingslistene, og slå dem fast med dykkert. Undersenk hodene med en dor.
TIPS: Til denne trappen kan du få omramming i hvit plast. De er kappet ferdig og er bare å klikke på kanten av karmen.

Kapp til stigen

Nå er luken til den nye loftstrappen på plass – klar til å spare deg for en masse unødvendig varmetap. Det er bare selve trappen som mangler.

Den nye trappen er enkel å bruke. Når du åpner opp luken, følger trappen med ned på lemmens overside, klar til å brettes ut. Men akkurat nå er den sannsynligvis et godt stykke for lang. Du må derfor kappe den, slik at den passer til takhøyden der du har plassert trappen.

Det krever heldigvis ikke store regneevner – du bretter bare ut stigen, uten å strekke ut det nederste leddet. Da kan du enkelt måle hvor mye som skal kappes av den nederste delen.



1 Sett stigen tilbake på plass med de fire skruene på lukens overside. Fjærene monterer du oppe fra loftet – de er bare å skru på når loftstrappen er klappet opp.



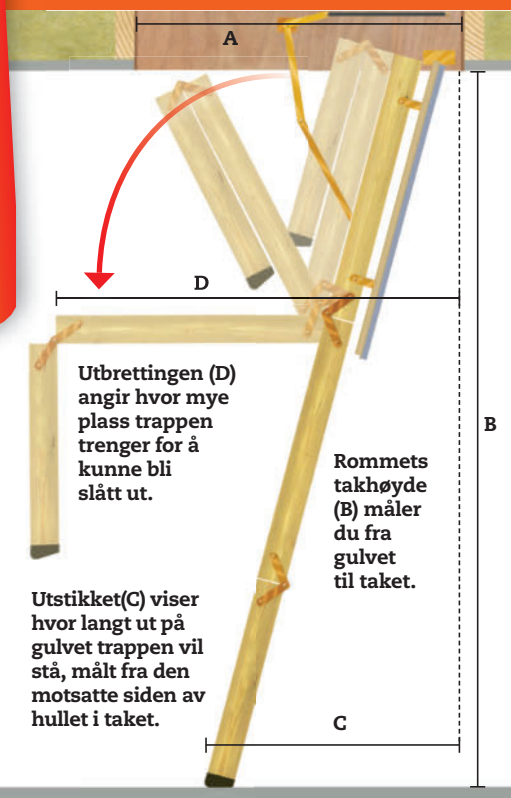
2 Nå skal du måle hvor mye for lang stigen er. Brett ut stigen og vipp den nederste delen bakover, slik at resten kan rekke ned i riktig vinkel. Hold et bord mot vangen og ned mot gulvet, og sett en strek på bordet under vangen.

Holder mytene?

Skift fra oljefyr til varmepumpe – straks

Dom: Kanskje. Et klart ja, hvis fyren er gammel og ineffektiv, slik at den skal byttes ut uansett. Beslutningen krever ofte et større regnestykke, med blant annet fyrens alder og prisen på alternativ varme til huset ditt.

Når du kjøper en loftstrapp, er det flere mål du må holde styr på.



Loftstrappens mange mål

Hullmålet (A) skal du naturligvis bestemme deg for. Luken skal helst kunne sitte mellom sperrene, slik at du ikke trenger å endre på takets konstruksjon.

Takhøyden (B) Du skal selvsagt også forsikre deg om at trappen kan rekke ned til gulvet – her er det ikke trappens lengde du regner med, men takhøyden.

Utsikket (C) forteller hvor mye gulvplass du trenger – husk at du helst også skal kunne komme til foran trappen og trå rett opp i den.

Utbrettingen (D) er viktig. Er det for trangt mot vegg, kan ikke trappen slås ut.



3 Kapp av stigen i riktig lengde. Legg den nederste delen på et par bukker, og flytt streken fra målebordet over på vangen. Med trappen følger det to plastføtter. Vi trekker derfor fra to centimeter ekstra, og kapper med et vinkelrett snitt.



4 Trykk plastføttene på vangen. De passer over vangsens avskårne ender og danner den ønskede vinkelen ned mot gulvet. Sjekk at stigens ledd danner en rett linje når stigen er brettet ut – dermed er den nye, energiriktige loftstrappen ferdig.