

UNNGÅ

- FUKT
- DUGG
- MUGG
- RÅTE

FRISK
LUFT
i hele huset

Vi pumper konstant og uten opphold damp ut i luften i hjemmene våre, både ved matlaging, dusjing, klesvask og rengjøring. Bare kroppen vår pumper ut flere liter vann i luften hvert døgn. All denne fukten kan ødelegge huset vårt og skade helsen vår, men det finnes heldigvis råd for det.

Så enkle ting som en vifte på badet, en ventil i soveromsvinduet og en spalte under døren, kan være nok til å fjerne de soppene som kan gi kostbare skader på huset og gjøre barna dine syke.

Det viktigste rådet til å holde luften i huset tørr og god, er å skifte ut inneluften med luft utenfra. Det sikrer at du ikke får fuktproblemer, med mindre det kommer inn vann fra skader som utette rør, hull i taket eller dårlig isolering.

Det skyldes at luften utenfra normalt varmes opp straks den kommer inn i huset. Derfor kan den romme mer damp, og den kan oppta fukten fra alle aktivitetene våre. Det viktige er deretter å sende luften ut av huset igjen, før den

mettes med damp og begynner å avsette dampen som kondens på de kaldeste flatene inne i huset.

Ikke fordi litt fukt gjør skade. Men får fukten lov til å sitte så lenge at mugg, sopp og råte kan få tak, så er helsen til både huset og beboerne i det i fare.

I tillegg fjerner god ventilasjon usunne stoffer fra f.eks stearinlyset og PC-en.

Frisk luft uten varmetap

Et ventilasjonsanlegg vil holde luften tørr og varm med et minimum av varmetap, men ventilerer du riktig, klarer du deg fint med mye enklere midler.

Til å begynne med skal du få et viktig råd, som lyder ulogisk: Lukk vinduet på badet. Særlig mens du dusjer.

God ventilasjon handler nemlig om å styre luften riktig vei gjennom huset. Åpner du vinduet på badet, kan vinden blåse fukten videre inn i huset, der den kan lage ugagn. Derfor skal du sikre frisk, tørr luft med en plan for hvor luften skal inn, og hvor den skal ut. □

HER KOMMER FUKTEN FRA

Du unngår mange fuktproblemer ved å huske på hvor fukten kommer fra. Da kan du begrense mengden damp, luften ut på de riktige tidspunktene og få øye på eventuelle skader tidlig.

INNENFRA

1. Dusjing, karbad og gulvvask
2. Matlaging
3. Klesvask og klestørking
4. Fuktige ytterklær og våte sko
5. Vår egen utpust og hud
6. Potteplanter
7. Husdyr

UTENFRA

1. Utette tak
2. Snøføyk
3. Overfylte takrenner og nedløpsrør
4. Slagregn
5. Utette fuger, glasslister, vannbrett
6. Dårlig drenering rundt huset

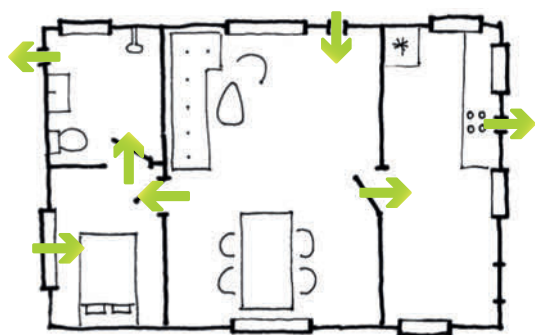
HER SKAPER FUKTEN PROBLEMER

- I hjørner på rommene
- Bak møbler tett på vegger
- I treverk under duggete ruter
- På kjellervegger på varme dager
- I uisolerte ventilasjonskanaler
- Ute i konstruksjonen bak utette dampsperrer

LUFT UT MED TO GODE TEKNIKKER

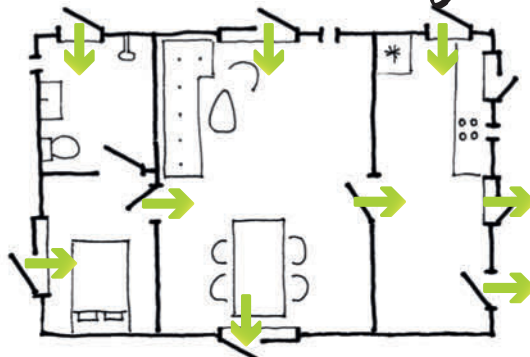
Du sikrer god ventilasjon og frisk, tørr luft i huset med **to teknikker, som supplerer hverandre:** Husets innebygde ventilasjon, som mer eller mindre automatisk skifter ut luften i huset gjennom hele døgnet, og med korte, effektive utluftringer, som du selv gjør noen ganger i løpet av dagen.

Innebygd ventilasjon



... sikrer at det hele tiden skiftes ut luft. Den får større fart når du starter ventilatoren på kjøkkenet, eller når det blir fuktig på badet. Finnes som alt fra enkle vifter, til store anlegg.

Kort, effektiv ventilasjon



... sørger du selv for, ved å åpne helt opp for vinduer og dører noen få minutter flere ganger i løpet av døgnet. Skruer du ned varmen imens, koster det veldig lite i fyringsutgifter.

HENT FRISK LUFT INN I HUSET

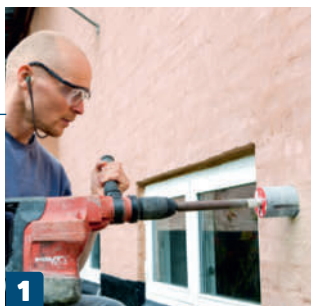
Viften på badet kjemper forgjeves, hvis det ikke finnes åpninger som slipper inn ny luft til erstatning for den gamle, fuktige. Det sikrer du med **ventiler i yttervegger og vinduer**.

Friskluftventil i yttervegg

Friskluftventilen gjennom ytterveggen er en god og effektiv vei inn i huset for frisk luft. Og den er mer enn bare det hullet som luften skal inn gjennom.

På innsiden har den et lokk som kan åpnes og lukkes. På utsiden er det en rist, som holder insekter og andre dyr ute.

Den danner en tett kanal, så inneluften ikke trenger ut i veggens konstruksjon, der den kan skape fuktproblemer.



1

Hullet gjennom veggen bores utenfra, med en kraftig, borhammer, hvis hullet skal være i en murvegg. Det siste stykket bores innenfra. Lag hullet med helling mot utsiden, slik at regnvann ikke renner inn i vegg.



2

Luftekanalen skal stikkes inn fra begge sider. Den ene delen skyves inn i den andre, slik at de lukker tett og ikke slipper ut luft fra kanalen og inn i vegg.



3

Røret med risten stikkes inn fra yttersiden, etter at du har lagt en tykk strimmel lim på baksiden av risten. Risten holder insekter og andre dyr ute.



4

På innsiden limes røret med ventilen fast. I denne modellen skal lokket til ventilen skrus fast midt på kanalen.



5

Nå kan du justere luften med ventilen. Husk at det bare kan trekkes ny, frisk luft inn i huset, ved at gammel luft samtidig blir trukket ut.

Ventiler i vindusrammen

En rask måte å gi luften en vei inn i huset på, er med friskluftventiler i vinduer. De holder insekter ute, og kan lukkes etter behov.



1

I vindusrammen borer du en tett rekke hull med et 10-12 mm bor. Bor først med et mindre bor.



2

Hullene dekkes med en rist på yttersiden og en ventil inne, slik at du kan åpne og lukke som du vil.

FÅ LUFTEN FRA ROM TIL ROM

God ventilasjon krever at luften også kan bevege seg **fra rom til rom når du har lukket dørene**.

Ventiler i vegger og dører

Prinsippet om å trekke ut luft i huset fra fuktige rom, som bad og kjøkken, og erstatte den med

uteluft som hentes inn i mindre belastede rom, fungerer bare hvis dørene står åpne – eller du

gir luften muligheten til å bevege seg fra rom til rom, gjennom åpninger i vegger eller dører.

Normalt er det enkelt å sette en ventil i en innervegg. Du kan også få ventiler til dørene, eller montere en dør med flat, lav terskel, slik at det blir en glippe under døren.



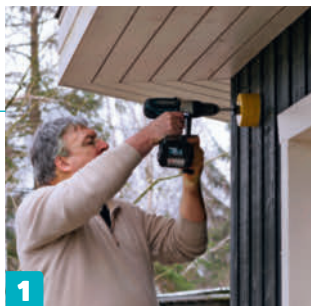
TREKK UT GAMMEL LUFT

Å sette opp **en vifte på badet** – eller bare å skifte ut den gamle med en ny og bedre – er en av beste investeringene du kan gjøre for innneklimaet i et gammelt hus.

Vifte i ytterveggen

Det er typisk fra badet at vi trekker luften ut gjennom ytterveggen – eller på kjøkkenet, der luften trekkes ut gjennom filtrene i ventilatoren, som fanger fett og andre partikler, før den havner utenfor veggen.

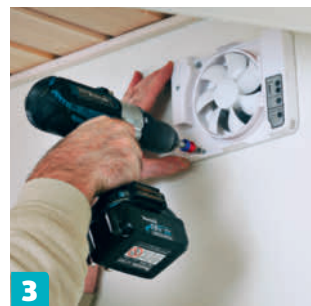
Da luften blåses ut, vil det være overtrykk i kanalen. Derfor er det viktig med en tett kanal, slik at fuktig inneluft ikke presses ut i konstruksjonen.



1 **Hullet i veggen bores med en stor hullsag,** hvis hullet skal være i en trevegg. Bor først gjennom med et langt, tynt bor, slik at du senere kan bore hullet fra begge sider.



2 **På yttersiden lukkes avtrekksrøret med en rist.** Du kan velge en rist med klaffer, som kun åpner seg når det blåses luft ut fra kanalen.



3 **På innsiden presser du viften inn over røret,** og skrur den fast i veggen. Deretter må elektrikeren komme på besøk til deg for å koble strøm til viften.

Avtrekk gjennom taket

Det er mer komplisert å føre en avtrekkskanal opp gjennom taket enn gjennom en yttervegg, men avtrekket gjennom et tak har den fordelen at vinden forbi takhatten vil skape et svakt sug opp gjennom kanalen.

Selv om du ikke har en vifte i avtrekket, har du derfor hele tiden et svakt sug opp gjennom kanalen. Det er en god og klassisk måte å begrense fuktproblemer i huset på.

En vifte skal kobles til strøm av en elektriker.



1



2



3



4

1. Lag åpning gjennom taket. Fjern taksteinene, og lag et hull på 20 x 20 cm gjennom undertaket med en bajonettsag.

2. Takhatten settes fast. Har du et fast undertak, som her, skrur nederste del av takhatten fast. Takbelegg, lekter og takstein settes på igjen, med riktige overlegg, og den ytterste takhatten settes fast.

3. Avtrekksrøret føres opp i takhatten. På et kaldt loft isoleres røret, så den fuktige avtrekksluften ikke kondenserer på innsiden.

4. Viften skrur fast i taket. Husk at du alltid skal ha en elektriker til å koble strøm til viften.

Vindu i taket

Takvinduer har en egenkap som skiller dem fra vinduer i veggen: Fordi de sitter høyt, trekker de ut luften nesten som en pipe som trekker røyk.

Dette kan du utnytte. Ventilen på takvinduet kan sikre en jevn ventilasjon, og når du lufter ut, har et åpent takvindu en ekstra stor effekt.

Du får også takvinduer som selv åpner og lukker ventilen, eller vinduet, avhengig av temperatur, luftfuktighet og tid.



Det er en større jobb å sette et takvindu i taket, men det kan ha en stor verdi for innneklimaet til huset.