

# Temperatur och drag

**Vi vistas inomhus en stor del av våra liv och därför är naturligtvis inomhusmiljön viktig. Luftens temperatur, fuktighet och drag påverkar inomhusmiljön och din hälsa.**

## Lufttemperatur

För en behaglig inomhusmiljö rekommenderas temperaturer på mellan +20 och +23 grader. Det finns risk för olägenhet för människors hälsa om temperaturen i bostaden är lägre än +18 grader eller högre än +26 grader (under vinterhalvåret). På sommaren kan man ibland få acceptera att temperaturen är upp till +28 grader inomhus. I förskolor, ålderdomshem och liknande lokaler bör temperaturen vara minst +20 grader.

## Luftfuktighet

Människan har en begränsad förmåga att känna variationer av luftfuktighet (relativ fuktighet). I en bostad bör den relativa fuktigheten vara 30-60 procent vid normal lufttemperatur. Skillnader på 10-20 procent är knappt kännbara. För att minska kvalstertillväxt bör den relativa fuktigheten inte överstiga 45 procent vilket förutsätter att ventilationen är bra.

## Drag

Drag orsakas bland annat av otätheter kring fönster, dörrar eller vid tilluftsventiler. När väggar och golv har lägre temperatur än vad luften har så kan man också uppleva drag, så kallad strålningsdrag. Drag är en vanlig orsak till obehag. Människans kropp är varm och varje luftrörelse kommer därför att föra bort värme från kroppen. Höga lufthastigheter och luftrörelser, som ständigt ändrar riktning och hastighet, måste därför kompenseras med höjd lufttemperatur. Luftens medelhastighet bör inte överstiga 0,15 meter per sekund under vinterhalvåret.



### FAKTA

Mer information om temperatur och drag finns bland annat i följande publikationer:

*Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperatur inomhus (FoHMFS 2014: 17)*

### Webben

Folkhälsomyndigheten  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)  
Boverket  
[www.boverket.se](http://www.boverket.se)

**För frågor som rör inomhusmiljö kontakta miljökontoret 0451-26 83 31**

## **Problem med temperatur och drag i bostaden**

### **Fastighetsägarnas ansvar**

Har du problem med temperaturen i din bostad ska du i första hand kontakta din fastighetsägare. Det är fastighetsägaren som ansvarar för att fastigheten uppfyller myndigheternas fastställda krav.

### **Miljökontoret har tillsyn**

Om du inte är nöjd med fastighetsägarens bedömning av eventuella problem kan du vända dig till miljökontoret, som är tillsynsmyndighet för frågor där "risk för olägenhet för människors hälsa föreligger" (Miljöbalken 9 kap. 3§).

### **Fastighetsägarens egenkontroll**

Den delen av egenkontrollen som berör temperatur, luftfuktighet och drag bör bland annat innehålla följande:

- Funktionskontroll av värmesystemet.
- Kontrollmätning av värmesystemet.
- Hyresgästens upplevelse av inomhusklimatet.
- Rutiner för hantering av klagomål.

### **Utredning**

Hur vi upplever en temperatur beror inte bara på luftens temperatur utan även på temperaturen runt omkring, det vill säga vid golv, väggar och fönster. Därför används operativ temperatur vid mätningar. Med operativ temperatur menas den upplevda temperaturen (en sammanvägning av lufttemperatur och strålningstemperatur).

När en utredning ska göras i fastigheten ska standardiserade mätmetoder användas. Utredningen görs i två steg. Första steget är en indikerande mätning. Om den indikerade mätningen över- eller understiger riktvärdena, eller drag kan påvisas, bör en utförlig mätning göras.

Att genomföra mätningar kan vara svårt. Använd er därför gärna av ett ackrediterat företag. En utförlig mätning ska genomföras i enlighet med Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperatur inomhus (FoHMFS 2014:17). Man kan även behöva ta hänsyn till andra faktorer som bedöms vara relevanta i det enskilda fallet.