

# Ventilation

**Vår hälsa och välbefinnande beror till stor del på den luft vi andas. En stor del av våra liv vistas vi inomhus och därför är det förstås viktigt att inomhusluften är så bra som möjligt.**

## Luftkvalitet

Begreppet luftkvalitet kan användas både som ett uttryck för hur mycket föroreningar luften innehåller och som ett uttryck för hur människor upplever luften när det gäller till exempel luft och irritation. Inomhusluftens kvalitet beror både på kvaliteten på luften ute, men också på vilka föroreningar som avges inomhus: från inredningsmaterial, matlagning, rökning etc.

## Ventilationen i bostaden

För att tillföra ren luft och föra bort den förorenade luften ventilerar vi på olika sätt våra byggnader. I hus med dålig ventilation blir föroreningar som bildas kvar inomhus. Dessutom kan luftfuktigheten bli hög. En bra grundventilation som är anpassad till den verksamhet som finns i huset, är viktigt för att inomhusmiljön ska bli bra och sund.

I kök, badrum och toalett finns det ventiler och genom dessa ska den gamla luften försvinna bort. Ny luft ska komma in genom ventiler i fönsterbågar, (s k springventiler), eller genom ventiler i rummen. Köket bör inte ha något friskluftsintag. Det kan försämra genomluftningen av hela bostaden. Ventilationen kan antingen vara fläktstyrd eller också vara s k självdragsventilation.

## FAKTA

### Tilluft

Tilluft kallas den friska luft som kommer in i bostaden utifrån, via ventiler. De sitter ofta ovanför eller under ett fönster.

### Frånluft

Frånluft kallas den smutsiga luft som förs bort från bostaden genom ventiler i kök, badrum och toalett. Ventilationen skapar ett luftflöde genom att uteluft tas in genom ventiler i vardagsrum och sovrum och förorenad luft förs ut genom ventiler i badrum och kök.

### Tre huvudtyper

I dagens bostäder finns tre typer av ventilationssystem. Inom dessa finns olika variationer men de tre huvudtyperna är:

### Självdragsventilation (S)

Luften ska strömma in genom tilluftsventiler och strömma ut via frånluftsventiler i toalett, badrum och kök. Draget i ventilationen skapas av temperaturskillnader hos luften utomhus och inomhus.

### Fläktstyrt frånluftssystem(F)

Tilluft kommer in genom tilluftsventiler eller vädringsfönster. Luften sugas ut med en fläkt i kök, badrum och toalett.

### Fläktstyrt från- och tilluftssystem (FT)

Tilluft trycks in genom fläktstyrda tilluftsventiler i sovrum och vardagsrum. Luften sugas ut med en fläkt i kök, badrum och toalett. FT-system kan även kombineras med värmeväxlare och kallas då FTX-system.

### Hur mycket luft behövs i en bostad?

Enligt råd från Socialstyrelsen behövs en halv omsättning per timme för att människor ska må bra. Det betyder att på två timmar ska luften bytas i lägenheten.

I sovrum behöver varje person ha ett tilluftsflöde (friskluft) av fyra liter per sekund. Det ska hela tiden komma in fyra liter ny luft för varje person som befinner sig i rummet.

Om man lagar mat eller duschar mycket kan frånluftsflödet behöva ökas. En köksfläkt med olika hastigheter, där luftflödet går att öka, gör att matos snabbare försvinner. En fläkt i badrummet kan snabbare få bort den fuktiga luften efter duschning och förhindra att det bildas mögel på till exempel tak och väggar.

### Problem med ventilation i bostaden?

Om du inte är nöjd med fastighetsägarens bedömning av eventuella problem, kan du vända dig till miljökontoret.

Miljökontoret är tillsynsmyndighet för frågor där "risk för olägenhet för människors hälsa föreligger" (miljöbalken 9 kap 3§).

### Tips och goda råd

- När du vädrar – öppna fönster eller balkongdörr mycket och under relativt kort tid med täta intervall. Om fönstren är öppna med en liten springa kyls möbler, golv och väggar ner och det kan bli för kallt i rummen.
- Öppna inte köksfönstret när du lagar mat. Öppna istället fönster i ett rum intill och se till att den nya luften kan passera in genom köksdörren och ta matoset med sig ut genom köksventilen. Forcera köksfläkten om det går.
- Du får inte installera köksfläkt i ett flerbostadshus utan fastighetsägarens tillstånd. Undantaget är kolfilterfläktar som inte påverkar det gemensamma ventilationssystemet i huset.
- Tänk på att rengöra frånluftsventilerna i kök och badrum regelbundet, gärna med dammsugare.

#### FAKTA

Mer information om fukt och mikroorganismer finns bland annat i följande publikationer:

*(FoHMFS 2014: 18)*  
*Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperatur inomhus*

#### 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**