

Guiden till ett gott inomhusklimat



Akademiska Hus strävar efter att leverera ett så bra inomhusklimat som möjligt i våra lokaler med hänsyn till långsiktig hållbarhet. I den här guiden kan du läsa om hur inomhusklimat fungerar, vad du själv kan påverka och hur du gör när om misstänker att något är fel.

VAD ÄR RÄTT TEMPERATUR?

I Akademiska Hus lokaler siktar vi normalt på att hålla en inomhustemperatur på cirka 21°C.

I praktiken är det dock svårt att hålla temperaturen exakt vid ett visst gradtal och vi måste därför tillåta vissa variationer. Det gäller speciellt de dagar på året då det är extra varmt eller kallt ute


En del hus har så kallad komfortkyla som gör det möjligt att aktivt hålla nere rumstemperaturen. I hus som saknar den möjligheten kommer det att bli högre temperatur inne, speciellt vid värmeböljor. Hög inomhustemperatur behöver alltså inte alltid betyda att det är något fel utan kan bero på orsaker som byggnadens befintliga konstruktion och placering.



VARFÖR UPPLEVER VI TEMPERATUREN SÅ OLIKA?

Hur vi upplever inomhusklimatet kan skilja sig mycket åt. Någon tycker att det känns för varmt, medan någon annan upplever det som alldeles för kallt. Vilka kläder vi har på oss, hur mycket vi rör på oss under dagen och hur vi mår, är alla faktorer som påverkar hur vi upplever temperatur och klimat på arbetsplatsen. Svårigheten att hitta rätt temperatur inomhus hänger alltså samman med att vi är individer med olika preferenser.

 På vintern tycker de flesta att **20–22°C** är lagom inomhus

På sommaren tycker de flesta att **24–25°C** är lagom inomhus 

OM DU MISSTÄNKER ATT NÅGOT ÄR FEL

Har du frågor, vill göra en felanmälan eller veta mer om din byggnad är du välkommen att kontakta oss. Det gör du enklast via **appen Mitt Campus** eller på vår webbplats **akademiskahus.se**.



HUR KAN JAG SJÄLV PÅVERKA INOMHUSKLIMATET?

Möblera och placera arbetsplatsen rätt

Ställ inga möbler eller andra föremål framför elementen. Lämna minst fem - tio centimeter fritt utrymme så att luften kan cirkulera kring elementen och termostaten som reglerar värmen. Undvik att sitta intill stora fönsterytor. Sitt hellre minst en meter in i rummet från ytterväggar med fönster.

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 fler personer än så vistas där är risken stor att det blir för varmt och att luften känns instängd och dålig.

Anpassa kläder och aktivitet

Tänk på att klä dig efter årstid och dagsform. En kavaj eller kofta kan ge en upplevd temperaturskillnad på nästan två grader. Den som står upp och håller sig i rörelse upplever ofta temperaturen som flera grader högre än den som sitter still.

