

## Brugervejledning/beboervejledning

### Godt indeklima

H+H Porebeton er indeklimateknet og bidrager positivt til godt indeklima. Sæt også krav til øvrige materialer, bygningsdele, tekniske installationer, interiør, indbo mv., som kan have indvirkning på indeklimaet.

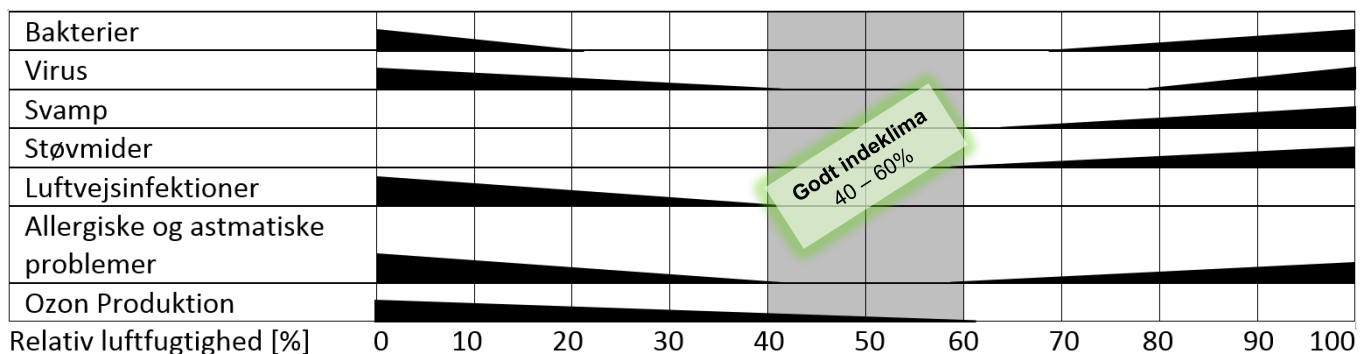
Der forskes løbende i godt indeklima. Nogle af tidens store udfordringer på indeklimateområdet handler om hvordan støv og ozon påvirker vores helbred, og hvad man skal holde øje med, når man køber ventilationsanlæg med luftfiltre, affugtning, befugtning osv., som kan komme indeklimaet til gavn.

### Følgende er anerkendt viden

Grundlæggende bør luftfugtigheden ligge mellem 40 og 60 % relative luftfugtighed, for at sikre god luftkvalitet.

- Ved høj RF, fugtigt indeklima, øges risikoen for gener fra sundhedsfarlige svampesporer og mikroorganismer i luften.
- Ved lav RF er der mere frit støv pga. det tørre indeklima, og risikoen for gener øges tilsvarende for slimhinder og luftveje. Personer bliver lettere statisk elektrisk opladet, hvorved man aktivt tiltrækker yderligere støv og andre partikler, herunder virus og bakterier som kan øge sygdomsfrekvens i form af infektioner, astma og allergiske problemer.

Følgende figur viser indeklimate relaterede problemer afhængig af luftfugtigheden ved ca. 20°C.



Kilde: Environmental Health Perspectives, Vol. 65, p358, etal. 1986.

Grundlæggende afhænger relativ fugtighed af fordampning fra mennesker, dyr og planter samt aktiviteter som bad, tøjvask og tørring i indeklimaet. God luftkvalitet sikres med passende luftskifte og temperatur iht. Bygningsreglementets krav. Vær opmærksom på, at der er tilstrækkeligt luftskifte i alle rum.

I nye bygninger kan der imidlertid kræves højere luftskifte, alt efter hvor meget rest byggefugt kan være.

Anskaf et hygrometer så du grundlæggende kan kontrollere den relative luftfugtighed. Det er både en nem og billig måde at tjekke nogle vigtige dele af indeklimaet.

### Vedr. ventilationsanlæg, varmegenvinding m.v.

Det er vigtigt at være opmærksom på, særligt i kolde perioder, at ventilationsanlæg kan tvinge RF helt ned imod 10 % RF, hvilket hverken er naturligt eller særligt sundt! - hverken for mennesker, dyr eller materialer.

Derfor skal man ved valg af ventilationsanlæg sikre sig, at anlægget kan styre og ballancere luftfugtigheden på tilfredsstillende niveau på alle årstider. Sæt derfor krav til din rådgivende ingeniør og din leverandør af ventilationsanlæg, så du får en garanti for, at du har et permanent velfungerende og sundt indeklima.