

# På tide å sjekke luftfuktigheten!

Bransjeorganisasjonen IFI mener nordmenn generelt har for lav luftfuktighet hjemme. – For tørr luft inne kan bidra til at gulv sprekker, panel blir ødelagt, og at du føler deg dårlig, sier teknisk rådgiver hos IFI, Chera Westman.

Av Robert Walmann/ifi.no



## 4 tips for bedre luftfuktighet

1. Støvsug og bruk tørrmopp for å fjerne støv. Når den relative luftfuktigheten er lav, blir støvet flyktig. Dette kan virke irriterende.
2. Senk innetemperaturen.
3. Sjekk at ventilasjonsanlegget er riktig dimensjonert. Det kan være at anlegget gir mer luft enn anbefalt, eller det kan være andre feil.
4. Kjøp et hygrometer og sjekk om det virkelig er så tørt som du tror.

Når det er kaldt ute, fyrer vi inne. Men det er slett ikke sikkert at møblene, gulvene, veggene og taket ditt setter pris på sommerlige tilstander midtvinters. For når vi vil ha det varmt, kan luftfuktigheten synke. Resultatet er at tregulvene dine kan sprekke opp eller begynne å knirke. Trepanelet på veggene kan også påvirkes. Det samme kan skinnsfoaen som kan tørke inn og bli stygg. For ikke å snakke om ubehaget ved å oppholde seg i et for tørt rom.

Overflatebransjen i Norge mener folk nå må undersøke tilstanden i sine hjem.

## For lave verdier

– Vi erfarer at mange har for lav luftfuktighet inne i løpet av vinteren. Her er Norge ekstremt, siden så mange av oss varmer opp husene med elektriske panelovner og vedfyring. Det er ikke uvanlig at folk bor i hus med ned mot 7-11 prosent luftfuktighet. Det er ikke sunt for noen, sier teknisk rådgiver hos IFI, Chera Westman.



*ADVARER: – Folk bor i for tørre boliger i Norge. Resultatet over tid er at gulv, tak, vegger og møbler kan få permanente skader, sier Chera Westman hos IFI. (Foto: Kristian Owren/ifi.no)*

## Treverket krymper

Øyvind Langelandsvik er gulvekspert og teknisk ansvarlig hos Farveringen. Han mener for tørre rom er en utfordring i Norge.

– Luftfuktigheten i et oppholdsrom bør ligge et sted mellom 30-60 prosent relativ fuktighet luftfuktighet. Bli det for tørt i rommet så trekkes fukten ut av treverket, og det vil krympe. Skjer dette over tid, kan det oppstå permanente skader på treverket. Men det viktig å presisere at sprekene i de fleste tilfeller går tilbake av seg selv når luften blir fuktigere igjen, sier han.



*BEGRENS SKADENE: Problemet med sprekker i tregulvet kan minimeres ved å tilføre naturlig fuktighet i rommet, og ved å ha kontroll på klimaet, sier teknisk sjef i Farveringen, Øyvind Langelandsvik. (Foto: Chera Westman/ifi.no)*

## Tette boliger

Statisk elektrisitet, tørr hud på hendene og irriterte luftveier er tegn på at inneluften kan være for tørr. Men det er det nok mange som ikke er klar over.

– Gå til innkjøp av et hygrometer. Dette er et enkelt instrument som koster et par hundrelapper og lar deg følge med på luftfuktighetsmåler for å faktisk se hvor fuktig eller tørr det er, sier Chera Westman hos IFI.



*HELT EKSTATISK: Etersom tørr luft inneholder mindre vann, bygger elektriske ladninger seg lettere opp. Derfor blir vi utsatt for små støt som lett gir seg utslag i håret. (Foto: Chera Westman/ifi.no)*

## **Frem med plantene**

Langelandsvik mener de byggetekniske kravene er med på å gjøre norske boliger tørre.

– Balansert ventilasjon, gulvvarme og fyring gjør det tørt. Vi klarer ikke tilføre nok fukt i boligen til å opprettholde riktig luftfuktighet. Det er en stor utfordring i Norge. Derfor mener jeg vi generelt bør igangsette fuktgivende tiltak. Det å sette ut blomster og planter i stuen avgir også fukt. Eller det å sette opp døren fra badet etter at du har dusjet. Alt handler om å få fukt inn i huset slik at treverket ikke tørker ut, sier han.



*KALDT OG GODT: Vi fyrer mye om vinteren. Blir luften for tørr, mistrives møbler, gulv, treverk hud og hår. IFI anbefaler alle å skaffe et hygrometer for å måle luftfuktigheten innadørs. Den bør ligge på 30-60 prosent relativ fuktighet. (Foto: Krefting)*

## **Spis mer poteter!**

Et tips kan være å sette inn et apparat som tilfører fukt. Velger du å bruke en slik innretning må du være forsiktig slik at den ikke forårsaker mugg. Luftfukteren bør plasseres midt på gulvet i et stort rom, gjerne i stuen. Kombiner gjerne luftflukter med en vifte for å spre fukten. Da vil du redusere faren for mugg.

– Det finnes flere enkle triks som tilfører fukt til inneklimateet: Senk temperaturen en grad eller to, tørk klesvasken i stuen, og å la være å bruke kjøkkenviften når du koker pasta eller poteter, sier Chera Westman hos IFI.



*KOK POTETER: Et smart tips for å spre fuktighet i rommet er å koke poteter uten å bruke avtrekksviften. – Det er ikke uvanlig at folk bor i hus med ned mot 7-11 prosent luftfuktighet. Det er ikke sunt for noen. Luftfuktigheten bør ligge mellom 30-60 prosent, sier teknisk rådgiver hos IFI, Chera Westman. (Foto: Robert Walmann/ifi.no)*

#### **Ikke under 20 eller over 70 prosent**

Folkehelseinstituttet (FHI) skriver på sine nettsider at relativ fuktighet (RF) er forholdet mellom vanndampmengden i luft og den maksimale vanndampmengden som luften kan inneholde om luften var mettet, og angis i prosent. Den kalde uteluften bærer lite fukt, og når vi varmer den opp innendørs, blir luftfuktigheten for lav også inne.

– Variasjoner i luftfuktighet tolereres godt av mennesker. For høy luftfuktighet (> 70 prosent) kan imidlertid bidra til lukt, mugg, bygningsskader o.l. Ekstremt lav luftfuktighet (< 20 prosent) bør unngås av hensyn til problemer med bl.a. statisk elektrisitet, slimhinne- og øyeirritasjon samt uttørring av huden, skriver de.