

# Hvordan dempe støy fra naboen

Mange er plaget med støy fra leiligheten enten over eller ved siden av i tomannsboligen, men er usikker på hva man skal gjøre når huset ikke er et nybygg. Selv om mulighetene til å endre dette reduseres med allerede oppsatte hus er det fremdeles tiltak som kan gjøres.



Støy fra naboen kan være ganske så irriterende, enten vi snakker om tramping fra naboens barn eller at musikksmaken krasjer totalt. Men om du er villig til å undersøke nøye, og eventuelt legge i litt tid og penger, kan støy fra en annen leilighet reduseres betraktelig.

## To hovedtyper lyd

Når vi snakker om lyd i bolig er det i prinsippet to typer lyd; trinnlyd og luftlyd. Trinnlyd dreier seg om lyd fra fottrinn, banking og lignende, mens luftlyd er lyd fra for eksempel tale, en tv eller et musikkanlegg. Lyd mellom etasjer dreier seg som oftest trinnlyd, altså at man hører personer gå på gulvet over seg.

## Søk faghjelp

Før man setter i gang store operasjoner for å dempe uønsket lyd bør man ta kontakt med en fagmann. Dette fordi det kan være svært vanskelig å lokalisere hvor lyden faktisk kommer fra. Lyd er som vann - den finner alltid en vei, så utfordringen er å finne det svake punktet hvor lyden trenger gjennom. I enkelte tilfeller kan det være noe så enkelt som å tette listverk og åpninger ved nøkkelhull som skal til for å fjerne støyen. Ved å kontakte en snekker kan du få hjelp til å finne ut av dette. Et annet tips er å kontakte en akustiker, altså en ekspert på lyd. Disse vil være i stand til å sette sammen en tiltaksplan som forteller deg trinnvis hva du kan gjøre for å dempe lyden. Ved å begynne med det enkleste kan man da spare mye penger og arbeid om resultatet blir tilfredsstillende og man slipper å gjøre mer. Eventuelt må man

gå kraftigere til verks. Dersom det viser seg at man er nødt til å gjøre et større inngrep er det viktig å huske på at lyd er et veldig komplekst og vanskelig område, og det kan uansett være lurt å få en fagmann til å foreta jobben for å få et best mulig resultat. Man kan risikere å legge i mye jobb og penger uten å få et tilfredsstillende resultat om man gjør dette på egenhånd.

#### Lyd mellom etasjer

Om det er lyd mellom etasjer som er problemet er det i hovedsak to måter å dempe lyden på. Man kan enten foreta noe i gulvet i overetasjen eller i taket i underetasjen. Eventuelt kan man foreta en blanding av de to metodene, noe som sannsynligvis vil gi det aller beste resultatet. Den enkleste måten å forhindre trinnlyd mellom etasjer er bruk av myke gulvbelegg som tepper og vinyl. Men om dette ikke er tilfredsstillende eller man ønsker parkett eller annet tregulv kombinert med lydisolering må man gå foreta større operasjoner.

#### Isolere gulv

Når en skal gjøre noe med gulvet i overetasjen er man nødt til å fjerne gulvet som allerede ligger i etasjen for å legge lyddepdende plater under. Trinnlydsplatene må legges med en avstand til vegg på 5-10 mm. Over platene legges gulvspan, skjøtene limes og sprekken mellom plater og vegg tettes med fugemasse. Deretter må man legge nytt gulv over dette igjen. Det hele blir dermed en relativt stor jobb, da man må skifte ut hele gulvet. Prinsippet er at lyden brytes og dempes ved at overgulvet og bærekonstruksjonen ikke har noen mekanisk forbindelse. Denne løsningen kaller man et flytende gulv.

#### Isolere tak

Dersom man velger å gjøre noe med taket i underetasjen må er det anbefalt at man legger inn lydbøyer og ny himling. Man benytter da fjærende stålbøyer som festes til bærekonstruksjonen. I bøyene festes igjen lektere som igjen holder fast den nye himlingen. Gjennom å gjøre dette bryter man konstruksjonen, og lyden overføres ikke lenger på samme måte gjennom bygget. Man må også gjerne isolere i mellomrommet. Man får best resultat om himlingen består av to lag med strålingsforminskende gipsplater. Platene legges slik at de krysser hverandre. Det er imidlertid viktig å vite at disse må skrues eller spikres sammen, ikke limes. Ulempen med denne metoden er at man vil kunne miste noe plass ettersom taket vil senkes noe. Denne typen lydisolasjon er mest effektiv mot luftlyd.

#### Isolere vegg

Lyd mellom to leiligheter på samme plan dempes ved å lage en lydvegg enten på en eller på begge sider. Man monterer da på en spesiell lydisoleringsplate. Med dette mener vi vegger som ikke henger sammen med den øvrige veggen, og som vil fange opp mye av lyden.

Et annet alternativ er å lage lydvegg ved at det bygges et stenderverk man isolerer mellom. Dersom det er en tynn skillevegg uten isolasjon fra tidligere kan man demontere den eksisterende veggplaten for deretter å fylle tomrommet med isolasjon. Utenpå dette setter man opp en ny platekledning.

For å bygge en ny lydvegg starter man med å bygge opp et stenderverk med en avstand til den eksisterende veggen på ca 2cm. Deretter putter man inn isoleringen, for så å sette på den nye platekledningen. Det er anbefalt at denne kledningen er gips.

Byggmester Christian Weltz anbefaler å at man gjør en grundig jobb når det gjelder isolering av vegg.

- Man kan alltid prøve med å skru på et par lag gips på begge sider, men jeg vil heller anbefale at man tar skrittet fullt ut når man først skal gjøre noe for å få et best mulig resultat, forteller han.

Hvor kan jeg få hjelp?

Som nevnt tidligere kan du kontakte en snekker, men forsikre deg om at denne snekkeren kan lyd. Dette er ikke en selvfølge. Det sikreste er nok å kontakte en akustiker, som besitter mye kunnskap om akkurat dette. Det er også god hjelp og fine tips å få hos Glava på deres Byggteknisk service, tlf 22 38 67 00 eller [glava.no](http://glava.no).