

## Värmen i er lägenhet

Alla har vi egna preferenser på när temperaturen är skön och behaglig hemma. Det finns även riktmärken att gå efter. Folkhälsomyndighetens riktvärde för temperatur inomhus är 18 grader mätt som operativ temperatur\* vilket motsvarar ungefär 20 grader i lufttemperatur. Med några enkla tips och kunskap om hur uppvärmningen fungerar kan du själv påverka temperaturen i din lägenhet.

### Så kan du påverka temperaturen:

- Ställ möbler en bit ifrån elementen och undvik gardiner som täcker dem. När luften kan röra sig fritt runt elementen sprids värmen lättare till resten av lägenheten
- Se till att ventilationslock och tilluftsventiler vid fönster är öppna. Inkommande luft hjälper värmen förflyttas från elementen till hela lägenheten.
- Lämna dörrar mellan rum öppna eller på glänt för att få en jämn värmecirkulation i hela lägenheten.
- Om du vet hur du ska göra kan du testa att [lufta elementen](#). Är du osäker ska du kontakta hyresvärderna eller styrelsen i bostadsrättsföreningen. Det finns en risk för vattenskador vid felaktig luftning av element.
- Använd spisfläkt endast när du lagar mat, annars drar fläkten ut varm luft ur lägenheten
- Vädra korta stunder så att inte värmen läcker ut.

### Mät rätt!

För att ta reda på din inomhustemperatur ska du placera en termometer mitt i rummet minst 1 meter från golvet. Se [HSBs instruktionsfilm](#) om temperaturmätning. Visar termometern 20 grader eller mer är värmen i din lägenhet på rätt nivå.

### Är det för kallt?

Lyckas du inte med egna åtgärder få upp temperaturen i din lägenhet ska du kontakta din hyresvärd eller bostadsrättsföreningens styrelse. Om tillräckliga åtgärder inte vidtas finns en möjlighet att vända sig till Miljö- och hälsoskyddsnämnden (eller motsvarande) på kommunen.

\*Operativ temperatur kan mätas med en glob- eller kubtermometer och tar hänsyn till både lufttemperaturen och temperaturen på omgivande ytor som fönster och väggar. Kalla ytor stjälar värme från kroppen vilket kan upplevas som att det känns kallt – även om lufttemperaturen är bra. Operativ temperatur speglar därför hur kroppen upplever temperaturen.

### Tänk på:

- Om utetemperaturen varierar kraftigt från en dag till en annan kan värmesystemet som styres av bland annat utetemperatur ta lite tid på sig att anpassa sig
- Kalla element behöver inte betyda att det är något fel. När temperaturen i lägenheten är 20 grader eller mer blir elementen kalla
- För varje grad vi ökar temperaturen i våra lägenheter ökar energiförbrukningen vilket bidrar till en negativ klimatpåverkan

Källa: [Folkhälsomyndigheten](#).