



Hitta din kommunala
energi- och
klimatrådgivare på
www.ekrs.se

Ventilation – en snabbguide

För att undvika dålig lukt och mögel behöver bostäder och lokaler en god ventilation. Det kan även hjälpa till att förebygga astma och allergiproblem, samt förbättra vårt välbefinnande och koncentrations-förmåga. Ett väl fungerande ventilationssystem skapar ett hälsosamt och behagligt inomhusklimat utan att orsaka drag eller temperatur-problem. Det kan även spara energi i vardagen.

Ungefär 70% av alla hus med själv-drag har för dålig ventilation. Det kan bero på att man under årens lopp gjort olika byggnadstekniska åtgärder på huset, exempelvis bytt fönster, vilket påverkat möjligheten att ta in frisk luft i huset. Det kan även bero på att man idag har helt andra aktiviteter i bostäderna som ställer högre krav på ventilationen. Exempelvis producerar bubbelbad, datorer mm fukt och föroreningar som inte fanns i samma mängd på den tid då huset byggdes.

Har du radon i din bostad, är det extra viktigt att bostaden ventileras på ett riktigt sätt för att undvika ackumulering av radongas.

Hur vet jag om bostaden har dålig ventilation?

- » Känns luften i huset/lägenheten instängd när du varit hemifrån länge?
- » Har du ofta kondens på insidan av dina fönster?

» Tar det mer än 20 minuter för imman på badrumsspeglarna att försvinna?

» Har du ofta huvudvärk, irriterade ögon eller luftvägar?

Då kan du ha problem med dåligt fungerande ventilation!

Visste du att...?

» Vi i Sverige tillbringar 90% av vår tid inomhus.

» Vi andas ut 25 000 liter förorenad luft varje dygn.

» En normalfamilj under ett dygn producerar fukt genom att andas, tvätta sig, diska mm som motsvarar 10 liter vatten.

» Möbler, tapeter, smink, mobiltelefoner, ja allt som vi har hemma avger ämnen som behöver ventileras bort.

Vad kan jag göra för att förbättra min ventilation?

Börja med att kontrollera hur frisk luft utifrån, så kallad tilluft, kommer in i huset. Har man bytt fönster i ett hus med självdragsventilation är det lätt hänt att ventilationen försämrats. I de gamla fönstren fanns ofta otätheter mellan vägg och karm där tilluften kunde komma in. Vid bytet tätades dessa hål igen och flödet ströps. Man kan då ta upp hål i ytterväggen och installera ventiler för tilluft eller så kan man sätta in en tilluftsspalt i fönstret.

Ventilationskanaler kan behöva rengöras med jämna mellanrum. Smuts och damm som fastnar på kanalernas insida hindrar luftflödet och försämrar därmed funktionen. Är det längre kanaler kan man behöva ta hjälp av en ventilationsfirma eller sotare för att få kanalerna rengjorda. Självdragssystem fungerar bättre ju längre ventilationskanalerna är, därför har man ofta



Kondens på insidan av fönstren är ofta ett tecken på dålig ventilation.

bättre ventilation i en källare än på ovanvåningen i ett 1½-plans hus.

Har man ett hus med fläktstyrd ventilation bör man ett par gånger om året se över så att fläktarna fungerar som de ska och att eventuella filter inte är igensatta.

De vanligaste typerna av ventilation:

Självdrag (S)

Självdraagsventilation är vanligast i småhus och flerbostadshus byggda före 1970.

I självdraagsystemet finns inga fläktar. Drivkraften är i stället temperaturskillnader mellan ute och inne, så kallade termiska stigkrafter.

Stigkrafterna minskar på sommarhalvåret när temperaturskillnader mellan ute och inne minskas. Luften som förs bort (frånluft) ersätts med frisk luft (tilluft) genom ventiler eller genom otätheter i väggar och fönster.

Frånluft (F)

Frånluft fungerar ungefär som självdrag men man har installerat en fläkt i ventilationstrumman som suger ut luften från bostaden.

Från- och tilluft (FT)

Utöver en frånluftsfläkt finns även en tilluftsfläkt som förser bostaden med friskluft genom särskilda kanaler och ventiler i bostadens olika rum.

Från- och tilluft med värmeväxling (FTX)

Energibesparande system som liknar ett FT-system men med skillnaden att frånluft och tilluft passerar genom en värmeväxlare där frånluften värmer upp den inkommande tilluften.

Frånluftsventilation med värmepump (FVP)

FVP liknar ett F-system men med den skillnaden att en värmepump tar tillvara en del av värmen i den utgående frånluften och omvandlar denna till varmvatten för tappvarmvatten eller till husets värmebehov. Är därmed energibesparande.

Går det att byta från ett ventilationssystem till ett annat?

Beroende på husets konstruktion är förutsättningarna olika för att byta från exempelvis självdrag till ett mer effektivt ventilationssystem.

1-plans hus med kallvind har ofta bra förutsättningar för ombyggnad av ventilationssystemet medan ett 1½-plans hus kan vara svårare.

Man kan utnyttja skorstensschakt och kattvindar för att underlätta kanaldragningar. Diskutera med branschfolk eller din lokala Energi- och klimatrådgivare för att reda ut förutsättningarna i just ditt hus.

Självdraagsventilation kan ofta kompletteras med en frånluftsfläkt eller självdraags förstärkare. Har man ett frånluftssystem (F) där uppvärmningen är direktverkande el eller vattenburen el brukar det vara ganska enkelt att konvertera till ett system med frånluftsvärmepump (FVP). Funktionen på ventilationen blir densamma men man återvinner värmen i frånluften.

Från- och tilluft med värmeväxling (FTX-system) fungerar bra att kombinera med de flesta typer av uppvärmningssystem men kräver utrymme för dragning av tilluftskanaler.

Har man ett från- och tilluftssystem (FT) är det oftast ganska okomplicerat att byta till FTX. Ventilationsfunktionen i FT och FTX är den-samma med skillnaden att FTX tar tillvara energin i frånluften.

Mer information

Vill du veta mer om ventilation kan du läsa Energimyndighetens skrift "Ventilera rätt".

Kontakta din rådgivare och följ oss på Facebook

Vill du ha mer tips och råd? Kontaktuppgifter till din lokala rådgivare hittar du på vår hemsida www.ekrs.se. Varmt välkommen att kontakta oss!



ekrs.se

Glöm inte att gilla oss på Facebook!

Sök efter "Energi- och klimatrådgivarna Syd" för att hitta oss och ta del av nyheter och våra evenemang.



Vi ger dig opartiska råd

Den kommunala energi- och klimatrådgivningen ger lokal, opartisk och gratis rådgivning om energieffektivisering och förnybar energi till hushåll, föreningar och företag. Rådgivningen finansieras med stöd av Energimyndigheten. Kontaktuppgifter finns på www.ekrs.se. Varmt välkommen att kontakta oss!

Detta informationsblad är framtaget av Energi- och klimatrådgivarna i Syd, uppdaterat augusti 2022.