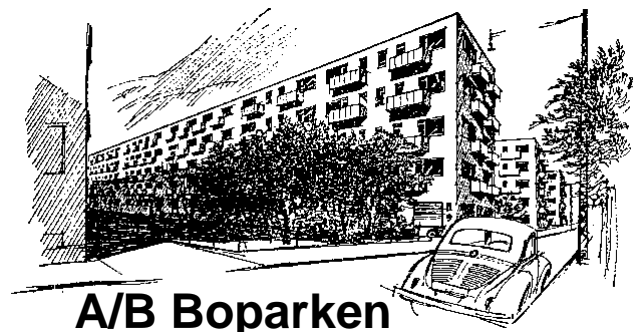


10 gode råd til udluftning



A/B Boparken

Det er vigtigt at få luftet ud i lejligheden, og dette gælder i endnu højere grad om vinteren, hvor man ellers nemt kan glemme det. Gode vaner i forhold til udluftning minimerer risikoen for fugtskader og skimmelsvamp, og sikrer et generelt bedre indendørs miljø.

Nedenfor er samlet 10 gode råd omkring udluftning, samt links til yderligere uddybende artikler fra Videncentret Bolius. AB Boparken henstiller til at disse råd efterleves.

1. **Luft ud - kort og intenst**

Om vinteren er det særlig vigtigt at få luftet ud, men du kan gøre det i kortere tid end normalt - du kan nøjes med 5 minutter.

2. **Sørg for gennemtræk**

Luk vinduer op i begge lejlighedens sider, så den friske luft kan cirkulere. Ellers når du ikke at skifte al luften ud på så kort tid.

[Læs mere om udluftning og naturlig ventilation](#)

3. **Luft ud 2-3 gange om dagen**

Fx morgen, eftermiddag og aften. Når det er koldt udenfor, bliver husets indvendige overflader også koldere, og det gør risikoen for fugtskader større. Derfor er det vigtigt at lufte ud. Gør det fx til en vane at lufte ud, når du børster tænder.

4. **Luft ud efter madlavning og stearinlys**

Har du haft tændte stearinlys, lavet mad eller haft mange gæster i lejligheden, er det også en god idé at lufte ud. Ellers hænger der fugt og partikler i indeluften.

[Læs mere om at undgå stearinlys, der sviner indeluften](#)

5. **Luk for varmen** i de korte perioder, hvor vinduerne står åbne.

6. **Lad ikke vinduet slå på klem**

Lad ikke bare et enkelt vindue stå på klem i flere timer. Det vil afkøle vægge og andre overflader, og så kræver det langt mere tid og energi at få stuetemperaturen op igen. Kolde vægge kan give kondens og føre til skimmelsvamp.

[Læs om de 5 steder, du typisk får skimmelsvamp](#)

7. **Læg mærke til, om ruderne dugger**

Hvis kanten af dug bliver over 2 cm bred, er det tegn på, at du skal lufte mere ud. Tør dug væk med fx køkkenrulle eller klud, så det ikke senere udvikler sig til skimmelsvamp.

[Læs mere om, hvordan undgår du kondens på indersiden af vinduerne?](#)

8. **Læg mærke til lugten i din lejlighed**

Lugter der indeklemt eller muggent i din lejlighed, skal du åbne vinduerne lidt oftere.

9. **Hold badeværelsesdøren lukket**

Når du har været i bad, skal du sørge for, at den fugtige luft kommer helt ud af dit hjem. Hvis du åbner badeværelsesdøren, spreder du bare den fugtige luft til hele boligen. I stedet skal damp og varm luft ventileres ud gennem trækkanalen.

10. **Luk lidt ned for udluftningsventiler**

I fx vinduer og døre. I køligt vejr kan der komme for meget luft ind af dem, og så vil det kræve ekstra energi at varme din bolig op. Men husk at åbne for ventilerne igen til foråret.

[Pas på med køligt soveværelse](#)