



**STENVALVET**  
Värden för välfärden

# Somriga tips för ett trevligt inomhusklimat

Nu har sommaren anlänt och med det efterlängtat sol och värme, men ibland leder höga temperaturer till ett mindre behagligt inomhusklimat. Om utomhustemperaturen är hög under en längre tid kan det resultera i att klimatsystemet inte klarar av att bibehålla en behaglig inomhustemperatur. Därför är det bra att veta att man som hyresgäst själv kan hjälpa till att förbättra inomhusklimatet under perioder när det är extra varmt ute. Vi har här sammanställt några enkla tips och råd inför sommarens varma dagar:



## Undvik solinstrålning

För att undvika att solens varma strålar värmer upp lokalen är det alltid bra att dra för persienner eller gardiner om det finns i lokalen.



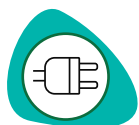
## Använda rumsregulatorn på rätt sätt

Vissa av våra kontorslokaler är utrustade med komfortkyla som kommer väl till hands under sommarens varma dagar. I lokaler med komfortkyla är vår riktlinje att hålla en temperatur om 25 grader sommartid. Men tänk på att det kan ta en liten stund innan lokalen hunnit kylas ner, så dra inte ner regulatorn för mycket även om du inte märker någon skillnad direkt. Då finns risken att det i stället blir för kallt i lokalen och man behöver höja temperaturen igen. Om ni undviker att höja och sänka temperaturen frekvent sparar vi tillsammans energi.



## Täck inte för ventilationsöppningar

Undvik att blockera ventilationsventiler eller ventilationsgaller med möbler eller andra föremål, eftersom det kan hindra den kalla luften att cirkulera som den ska i lokalen.



## Stäng av datorer och annan elektronik

Att låta datorer och annan elektronik som inte används stå på och dra energi är inte bara onödigt ur miljösynpunkt, det kan även bidra till en förhöjd temperatur i lokalen. All elektronik alstrar värme och därför är det bra att stänga av dator, skärm och annan elektronik som inte behöver vara på när man lämnar kontoret.



## Håll fönster stängda

När det är varmt i lokalen är många snabba på att öppna ett fönster för att få in frisk luft. Problemet är att man då släpper in värmen i lokalen i stället för att hålla den ute, samtidigt som man sätter ventilationssystemet ur balans. Försök därför hålla alla fönster stängda, speciellt under dagens varmaste timmar. Om ni ändå vill vädra ut lokalen rekommenderar vi att göra en kort och kraftig vädring tidigt på morgonen när det oftast är lite svalare utomhus.

Vi vill samtidigt påminna om att alla lokaler är unika och har olika förutsättningar och därför är det inte säkert att alla råd är tillämpliga för just din lokal. Ta gärna kontakt med marknadsområdesansvarig om du har frågor.

