

# Månedsråd JULI



*Varmedempende screens for vinduene på solvarm fasade*

## Tenk godt inneklima også i sommer

- Utvendig solskjerming er bedre enn innvendig kjøling. Det meste av den totale varmebelastningen kommer inn gjennom vindusflater. Bruk den metoden som passer for deg f.eks. rullegardiner, lystette gardiner eller persiener, men utvendig solskjerming (f. eks. markiser eller screens) er mer effektivt (og dyrere).
- Hold soverommet kjølig, [les mer her](#).
- Luft godt om kvelden og natten når luften er kjøligst.
- Ikke kjøøl for kraftig med varmepumpen. Vi anbefaler 27 grader som minimum, og kjør den ½ time etter bruk så kondens i pumpen tørker opp. Se: [Ofte stilte spørsmål – \(varme og oppvarmingskilder\)](#)
- Blir dere lenge borte i ferien, så husk ventilasjonen! Hold alle spalteventiler og badromsventiler åpne. Desentralisert ventilasjon skal settes på feriemodus. Hold også spjellet i ovnen/peisen åpent.
- Unngå dårlig lukt fra inntørkede sluk ved å helle litt billig matolje i slukene på bad og vaskerom når du reiser bort for mange uker. Sørg også for at toalettet er rent!
- Tenk potensiale for vannskade når du er bortreist! Sørg for at takrennene er åpne, nedløpet er rent og at vannet kan dreneres bort fra huset ved styrtregn.
- Vær oppmerksom på muligheten for kondens i loftsrommet og sørg også der for god gjennomlufting.
- Luk burot i ditt nærområde. [Mer om burot her](#).
- Tenk på hvilke blomster du har nær dører og vinduer pga duft og pollen. se lenke om [sommerens blomster](#) her.
- Blir du hjemme for å pusse opp, er juli en god tid for ekstra gjennomlufting.



**NFBIB**

bedreinnemiljoforbarn.no | nfbib.org