

Tips i sommarhettan

Den varma utomhustemperaturen påverkar vårt inomhusklimat. Det är för närvarande varmt nästan var vi än befinner oss. Är det varmt ute blir det tyvärr även väldigt varmt inne.

RAWI (samt övriga fastighetsägare m. flerbostadshus) har inte luftkonditionering i några av våra hus (skulle medföra avsevärda hyreshöjningar), men det finns saker du kan göra för att få det svalare i din bostad. Här är våra bästa tips;



Stäng ute värmen

Dra ner persienner och gardiner under dagen för att stänga ute solens hetta. Stäng också fönster när temperaturen utanför fönstret är mycket varmare än inomhus, eller solen ligger på.

Vädra, framförallt under kvällar och nätter

Öppna fönster för att vädra och få in svalare, frisk luft när temperaturen sjunkit under kvällar och nätter och i skugga. Skapa gärna korsdrag, genom att öppna fönster åt två olika håll, om du har möjlighet.

Häng upp ett lätt fuktat lakan

Blir det inte svalt när du vädrar? Testa att fukta ett lakan med kallt vatten och häng det för ett öppet fönster, så att vinden som passerar in genom fönstret kylvad ned.

En fläkt kan hjälpa

Placera en vanlig bordsfläkt så att den blåser svalare luft mot golvet och då trycker undan varm luft mot taket. Du kan också fylla en skål med mycket is och ställa den framför fläkten. När du sätter på fläkten kommer luften i rummet att kylas ned i takt med att isen avdunstar.

Undvik onödig värme

Stäng av elapparater/TV/datorer etc som kan alstra onödig värme. Undvik långvarig matlagning som innebär långa nyttjandetider på ugn och spis.

Svalka kroppen

Just de här tipsen gör inte bostaden svalare, men de är effektiva sätt att öka sitt välmående på under varma dagar. Bada gärna utomhus om du har möjlighet, vindarna och vattnet svalkar. Annars är en sval dusch effektiv, låt gärna kroppen lufttorka efteråt. Drick kallt vatten ofta, vänta inte på att bli törstig. Det är även viktigt att få i sig något salt för kroppens saltbalans. Lägg örngott och lakan i frysen en stund innan läggdags – så får du lite svalare nattsömn. Testa att kyla dina strumpor i frysen eller prova ett kallt fotbad – kan kännas skönt i värmen.