

Tips för att hålla din lägenhet sval i sommar

Det finns flera saker du som boende kan göra för att bibehålla ett behagligt inomhusklimat under sommarens varmaste dagar. Här har vi listat våra bästa tips.

Stäng ute värmen på dagen

- Dra för persienner eller gardiner på dagtid för att stänga ute solens värme, särskilt fönster i söderläge.
- Håll fönster och dörrar stängda under de varmaste timmarna, annars släpper du in den varma utomhusluften.
- Använd istället en fläkt för att få luften att cirkulera och placera den gärna på golvet där luften är svalare. Du kan även ställa en skål med is framför fläkten för att kyla ner luften i rummet.

Kyl ner lägenheten på natten

- Vädra bara på kvällar och nätter, det vill säga när utomhustemperaturen är lägre än inomhus.
- Om möjligt ställ upp fönster och dörrar så att det blir korsdrag, det bidrar till att sänka temperaturen.
- Blöt ner handdukar eller lakan och häng upp framför fönster för att kyla ner inkommande luft.

Undvik värmekällor inomhus

- Stäng av apparater som utstrålar värme, till exempel datorer, TV och annan elektronik. Tänk på att stänga av dem helt, eftersom de genererar värme även i stand-by-läge.
- Släck onödig belysning eftersom lampor också alstrar värme.
- Undvik att använda ugn, spis och diskmaskin under de varmaste timmarna på dagen.

Håll dig själv sval

- Drick ordentligt med vatten
- Fyll frysen med isbitar och glass att svalka dig med
- Klä dig i svala naturmaterial som andas
- Duscha ljummet
- Skölj handlederna med kallt vatten
- Ta ett kallt fotbad eller ta på dig strumpor som du har sköljt i kallt vatten
- Svalka pannan eller nacken med en blöt handduk