

# Att mäta inomhustemperatur

**Luftens temperatur och temperaturen på golv, väggar, tak och fönster avgör hur du upplever temperatur. När man ska bedöma om temperaturen innebär besvär för människors hälsa används operativ temperatur, det vill säga medelvärdet av luftens temperatur och medeltemperaturen på omgivande ytor.**

## Rekommenderad temperatur

När du mäter med vanlig termometer rekommenderar Folkhälsomyndigheten att temperaturen bör vara minst 20°C (grader Celsius) inomhus. Det gäller i bostäder och i lokaler för allmänna ändamål där människor vistas mer än tillfälligt. Vid en operativ mätning rekommenderas minst 18°C.

Problem med temperatur och drag kan ha olika orsaker. Huset kan vara dåligt isolerat, vilket kan leda till kyla och drag. Om bostadens golv, väggar och tak har låg temperatur kan det kännas kallt även om lufttemperaturen är runt 21°C.

Upplevelsen av vad som är rätt temperatur kan variera från person till person men 20°C är lagom för de flesta. För känsliga grupper som till exempel äldre eller sjuka rekommenderas en något högre temperatur, omkring 22°C.

## Att tänka på vid utredning av temperatur och drag

Du bör använda standardiserade mätmetoder och så långt det är möjligt utföra alla mätningar enligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd 2014:17 och kompletterande tillsynsvägledning om temperatur inomhus.

Gör mätningarna vid en relevant utomhustemperatur. Vid klagomål på låg inomhustemperatur på vintern bör du mäta inomhustemperaturen under normala vinterförhållanden, som är cirka -10 till 0°C. Gör mätningarna i vistelsezonen.

Du kan göra utredningen i två steg. Gör först en indikerande mätning för att få en uppfattning

om inomhusklimatet. En indikerande mätning ska innehålla mätning av lufttemperatur, golvtemperatur och utomhustemperatur, samt en bedömning av luftrörelser. Det är enklast att kontrollera luftrörelser med rök.

Om mätresultaten från den indikerande mätningen inte uppfyller de indikerande värdena i Folkhälsomyndighetens allmänna råd ska du göra en utförlig utredning. En utförlig mätning ska innehålla följande uppgifter:

- operativ temperatur
- golvtemperatur
- vertikal temperaturskillnad mellan 0,1 och 1,1 meter ovan golv
- inomhusluftens medelhastighet som mäts 0,1 meter respektive 1,1 meter över golv
- utomhustemperatur
- strålningstemperaturskillnader och kontroll av köldbryggor och otätheter.

## Läs mer

Allmänna råd om temperatur inomhus, Folkhälsomyndigheten (FoHMFS 2014:17). Du hittar allmänna råden på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se), sökord: allmänna råd temperatur inomhus.

Socialstyrelsens handbok om temperatur inomhus. Du hittar handboken på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se), sökord: handbok temperatur inomhus.

## Mer information

Du är välkommen att kontakta miljöförvaltningen om du har frågor.

### **Kontakta miljöförvaltningen**

**Telefon:** 018-727 43 04

måndag–fredag 9.00–12.00

**E-post:** [miljoforvaltningen@ uppsala.se](mailto:miljoforvaltningen@ uppsala.se)

**Postadress:** Uppsala kommun

Miljöförvaltningen

753 75 Uppsala

[uppsala.se/miljoforvaltningen](http:// uppsala.se/miljoforvaltningen)