

Sæbø skule.

## TIPSARK - INNEKLIMA

### GODT INNEKLIMA = GODT LÆRINGSMILJØ!

Skoler og barnehager skal ha tilfredsstillende inneluft. Dårlig inneluft og manglende utskifting av inneluften kan føre til tretthet, konsentrasjonsvansker, hodepine, hudplager og irritasjon i øyne, nese og hals. Allergi og overfølsomhet kan forverres ved dårlig innemiljø. Regulering av temperatur og ventilasjon skal være tilpasset bruksområder og årstider. Muggsopp skal ikke forekomme.

Viktige inneluftsfaktorer:

- Temperatur

Temperaturen bør normalt være mellom 19 og 22 °C i fyringssesongen. Riktig solavskjerming er viktig for å unngå høye temperaturer i sommerhalvåret.

- Luftkvalitet

Inneluften skal oppleves som frisk og behagelig. Tung og gammel luft tyder på dårlig luftskifte. Kravet til CO<sub>2</sub> i inneluften er 1000 PPM.

- Lydforhold/støy

Støy fra tekniske installasjoner, lyd fra voksne/elever og dårlig akustiske forhold kan utgjøre et problem. Kartlegging og vurdering av lydforhold bør gjennomføres i alle skoler og SFO.

- Belysning

Dagslys er viktig for trivsel i innemiljø sammenheng. Alle undervisnings- og oppholdsrom skal ha tilgang på dagslys. Tilleggsbelysning er nødvendig for å oppfylle kravene til belysningsstyrke.

- Radon

Radonnivåer som er målt på skolen skal være kjent, og kopi av resultatet bør finnes i internkontrollen. Tiltaksgrensen for radon er 100 Bq/m<sup>3</sup>, grenseverdien (maksimumsgrensen) er 200 Bq/m<sup>3</sup>. Grensene gjelder for oppholdsrom.

#### Henvisninger:

Helsedirektoratets veileder Miljø og helse i skolen (IS-2073) og Folkehelseinstituttets anbefalte faglige normer for inneluft, rapport 2015:1.

**Sjekkliste for oppfølging av innelima:**

Sjekkliste for innelima i skolebygg	Behov for tiltak eller undersøkelser?	
	Ja	Nei
Er det faste drifts- og vedlikeholdsrutiner, og er disse innarbeidet i internkontrollsystemet?		
<p>Er det god ventilasjon/frisklufttilførsel?</p> <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luftes det i friminutter og pauser? Du får effektiv gjennomlufting ved å bruke vindu og dør. Hvis du lufter bare i 5-10 minutter med gjennomtrekk vil du unngå nedkjøling av flater.</li> <li>- Forlater elevene undervisningsrommene i friminuttet?</li> <li>- Er hastigheten på tilført friskluft er passe stor?</li> <li>- Er klasserommene møblert med tanke på kulde, trekk og varmestråling; pulten bør være 80 cm fra ytterveggen.</li> <li>- Trengs det rehabilitering av eksisterende eller installering av nytt ventilasjonsanlegg?</li> </ul>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>ikke behov</p>	<p>✓</p> <p>✓</p>
<p>Er temperaturen riktig?</p> <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er termostater riktig innstilt og plassert?</li> <li>- Er det kaldras fra store vindusflater og trekk fra utettheter?</li> <li>- Er det tilfredsstillende solavskjerming?</li> </ul>	<p>✓</p>	
<p>Er personbelastningen i klasserommene passe stor?</p> <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vurder antall personer i forhold til temperatur og friskluft. Bør det tas i bruk flere rom i bruk dersom det er mulig?</li> <li>- Planlegges timene med tanke på personbelastning (rommets tåleevne 1000 PPM CO<sub>2</sub>).</li> </ul>	<p>✓</p> <p>✓</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er det behov for endrede rutiner for bruk av undervisningsrom og spesialrom?</li> <li>- Unngås det bruk av dobbeltimer? <i>Du langste øktene er 75min</i></li> </ul>		<p style="text-align: center;">✓ ✓</p>	<p><i>ikke behov</i></p>
<p>Er det <b>støvdeponier</b> noen steder?</p> <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er mulige steder for støvdeponier kartlagt og redusert? (Høytliggende flater, nedhengte lysarmaturer etc)</li> </ul>			
<p>Er det godt nok generelt <b>renhold</b>?</p> <p>Er renholdsrutiner gode nok også med tanke på støvsanering?</p>	✓		
<p>Er det rutiner for at <b>ytterklær og utesko</b> ikke tas inn i klasserommet, og at det i stedet brukes innesko?</p>	✓		
<p>Er det <b>fukt eller fuktskader</b> i bygget?</p> <p>Tips: Sjekk dusjrom, toaletter, kjøkken, kjeller.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trengs det <b>drenering</b> rundt bygningen?</li> </ul>		✓	
<p>Er radonnivået målt og oppfyller det kravene i strålevernforskriften?</p> <p>Er Strålevernets måleprosedyre for radon fulgt?</p> <p>Dersom de målte radonnivåene var for høye, er det gjort radontiltak?</p>	✓ ✓		

Basert på sjekklister fra Folkehelseinstituttet

Overholdes disse punktene oppfylles langt på vei krav til oppfølging av § 19 om innelima og luftkvalitet i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

*Rolf Sandstad*  
01.02.2017

