

# Temperatur

Den optimale temperatur i hjemmet er på 18-22 grader.

I de kolde måneder opleves generne som kulde og træk primært fra vinduer, døre, gulve, vægge og loft .

I de varme måneder opleves det som varmegener - særligt på en evt. 1. sal.

Læs her om hvordan du på forskellig vis kan løse udfordringen med temperaturen.

## ÆNDRER ADFÆRD

- Træk gardinerne for om aftenen for at minimere varmetab, og træk fra igen om morgenen, så solen kan opvarme rummene
- Hold samme temperatur i alle rum, det minimerer følelsen af træk
- Luft oftere ud, men af kortere varighed, når det er ekstra koldt udenfor  
2-3 minutter 5 x dagligt

## UDSKIFTNING AF VINDUER OG DØRE TIL LAVENERGI

- Gå efter så lav U-værdi som muligt (gerne lavere end 1,0), og så høj Eref værdi som muligt (over 0)
- Mindsker trækgener og øger komforten
- Giver en lavere varmeregning

**Renoveringstid:**

Ca. 4 timer pr. vindue  
Ca. 5 timer pr. dør

**Investering:**

Ca. 6.500 pr. vindue  
Ca. 8.500 pr dør

**Hvem:**

Monteres af en tømrer

## EFTERISOLERING

- Tag, facade og terrændæk kan efterisoleres.
- Følg bygningsreglementets anbefalinger om lavenergi
- Mindsker trækgener fra kuldebroer og øger komforten
- Reducerer risiko for skimmelvækst
- Giver stor varmebesparelse

**Renoveringstid:**

Ca. 3 timer pr. m<sup>2</sup>

**Investering:**

Ca. 800 kr. pr. m<sup>2</sup>

**Hvem:**

Udføres af murer, tømrer eller isolatør

**Interreg**  
**North Sea Region**  
**Stronghouse**  
European Regional Development Fund



**EUROPEAN UNION**

TemplateTags() in code (Designs/ProjectZero/\_parsed/pdf.parsed.cshtml). Remove before going live...

ProjectZero | Alsiion 2 | 6400 Sønderborg | tlf. 31 68 30 90 | [post@projectzero.dk](mailto:post@projectzero.dk) (mailto:post@projectzero.dk) | CVR 29 21 56 42