**TIPSARK - INNEKLIMA**

**GODT INNEKLIMA = GODT LÆRINGSMILJØ!**

Skoler og barnehager skal ha tilfredsstillende inneklima. Dårlig inneklima 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 inneklimafaktorer:

• Temperatur

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

• Luftkvalitet

Inneluften skal oppleves som frisk og behagelig. Tung og gammel luft tyder på dårlig luftskifte. Kravet til CO2 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 innemiljøsammenheng. 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/m3, grenseverdien (maksimumsgrensen) er 200 Bq/m3. Grensene gjelder for oppholdsrom.

**Henvisninger:**

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

**Sjekkliste for oppfølging av inneklima:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sjekkliste for inneklima i skolebygg** | **Behov for tiltak eller undersøkelser?** | |
| Ja | Nei |
| **Er det faste drifts- og vedlikeholdsrutiner,** og er disse innarbeidet i internkontrollsystemet? |  |  |
| Er det god **ventilasjon/frisklufttilførsel?**  Tips:   * 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. * Forlater elevene undervisningsrommene i friminuttet? * Er hastigheten på tilført friskluft er passe stor? * Er klasserommene møblert med tanke på kulde, trekk og varmestråling; pulten bør være 80 cm fra ytterveggen. * Trengs det rehabilitering av eksisterende eller installering av nytt ventilasjonsanlegg? |  |  |
| Er **temperaturen** riktig?  Tips:   * Er termostater riktig innstilt og plassert? * Er det kaldras fra store vindusflater og trekk fra utettheter? * Er det tilfredsstillende solavskjerming? |  |  |
| Er **personbelastningen** i klasserommene passe stor?  Tips:   * Vurder antall personer i forhold til temperatur og friskluft. Bør det tas i bruk flere rom i bruk dersom det er mulig? * Planlegges timene med tanke på personbelastning (rommets tåleevne 1000 PPM CO₂). * Er det behov for endrede rutiner for bruk av undervisningsrom og spesialrom? * Unngås det bruk av dobbeltimer? |  |  |
| Er det **støvdeponier** noen steder?  Tips:   * Er mulige steder for støvdeponier kartlagt og redusert? (Høytliggende flater, nedhengte lysarmaturer etc) |  |  |
| Er det godt nok generelt **renhold**?  Er renholdsrutiner gode nok også med tanke på støvsanering? |  |  |
| Er det rutiner for at **ytterklær og utesko** ikke tas inn i klasserommet, og at det i stedet brukes innesko? |  |  |
| Er det **fukt eller fuktskader** i bygget?  Tips: Sjekk dusjrom, toaletter, kjøkken, kjeller.   * Trengs det **drenering** rundt bygningen? |  |  |
| Er radonnivået målt og oppfyller det kravene i strålevernforskriften?  Er Strålevernets måleprosedyre for radon fulgt?  Dersom de målte radonnivåene var for høye, er det gjort radontiltak? |  |  |

Basert på sjekkliste fra Folkehelseinstituttet

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