

# «Tjue er bra for hue» - enkle råd for bedre inneklima i barnehagen

Transparentserien er utarbeidet av yrkeshygieniker/HMS-rådgiver Kai Gustavsen, og bygger på:

- Praktiske erfaringer fra ulike inneklimatemprosjekt som er gjennomført i barnehager og skoler i perioden 1997 til 2003.
- Temaheftet Barns innemiljø, Kommuneforlaget 1999.
- Heftet ligger bakerst i permen som fordypningslitteratur.
- Håndboken Fra paragraf til miljø, Kommuneforlaget 1999.
- Temaheftet Renhold og innemiljø, Arbeidsmiljøforlaget 1999.

**NB!**

Det er innhentet skriftlig tillatelse fra foresatte om å bruke bilder av barn på transparenter og i elektronisk utgave.



# «Tjue er bra for hue» - enkle råd for bedre inneklima i barnehagen

---



**NAAF og Helse og Rehabilitering**



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

## *Innelimaet har avgjørende betydning for trivsel, arbeidseffektivitet og livsutfoldelse.*

Allergi, overfølsomhet og luftveisproblemer har vist en foruroligende økning. Helsetilsynet regner med at 40 prosent av barn og unge har, eller har hatt, allergi eller annen overfølsomhet.

Også personer uten allergi og overfølsomhet opplever ubehag ved opphold i visse bygg, ofte i skoler, barnehager og yrkesbygg.

### *Vanlige plager:*

- svie i øyne, nese og hals
- hudutslett og tørr hud
- tretthetsfølelse
- svimmelhet
- kvalme
- hodepine og konsentrasjonsvansker

***Inneklimaet kan vi gjøre noe med!  
Små tiltak kan ha stor effekt.***

**Gjennom bilder og eksempler fra hverdagen ønsker vi å motivere foresatte og ansatte til praktisk handling i barnehagen.**

**Tiltakene som anbefales, kan iverksettes uten store investeringer, men krever økt kunnskap om inneklima og samarbeidsvillige brukere.**

**Vi håper du kan hente ideer til å bedre inneklimaet i din barnehage fra denne transparentserien.**

**Det er viktig at praktiske gjøremål som utføres av personalet og foresatte, innarbeides i internkontrollsystemet.**

## *Verdens Helseorganisasjon har definert innelima som et samspill mellom fem miljøfaktorer.*

<b>Miljøfaktorer</b>	<b>Her handler det om:</b>
<b>Temperatur miljøet</b> (Termisk miljø)	- temperatur, kroppens varmebalanse med omgivelsene, luftfuktighet, lufthastighet og trekk, kuldestråling fra vinduer, påkledning og aktiviteter.
<b>Lufta vi puster i</b> (Atmosfærisk miljø)	- lufta vi puster inn, gasser/damper og lukter/partikler, levende organismer (bakterier, pollen, muggsopp, husstøvmidd), rester av dødt stoff (hudavfall, flass, middrester osv.).
<b>Lyd / støy</b> (Akustisk miljø)	- lyd og lydoppfattelse, støy og vibrasjoner, lydoverføring og etterklangstid.
<b>Belysning / stråling</b> (Aktinisk miljø)	- lys/belysning (stråling), lysarmaturer, lysstyrke, blendingsforhold, radon og elektriske og magnetiske felt.
<b>Utforming / innredning</b> (Mekanisk miljø)	- gulv, innredning, utforming, påvirkning fra de fysiske omgivelser, kunnskap om ergonomi, sittestillinger og utforming av arbeidsplassen, aktiviteter både ute og inne.

*Kilde. Verdens helseorganisasjon (WHO)*



## *Eksos forurenses ute- og inneluft!*



### *Tips til handling:*

- Bilbruk bør være tema på foreldremøte.
- Stans bilmotoren ved levering og henting av barn.
- Det kan være lurt å sette opp et skilt som viser at lufta skal være fri for eksos.

**HEI!**

**Stans bilmotoren!**

**Vi vil ha kos**

**og ikke eksos!**

**Hilsen alle barna**

## *Stans sanden ved inngangspartiet!*



### *Tips til handling:*

- Foran ytterdøra bør det være avskrapningsrist som stopper sand og bøss ute.
- Rista bør ligge i plan med øvrig belegg.
- Det bør være mulig å gå to-tre skritt på rista.
- Ved ytterdøra bør det være spring for spyling av støvler, bukser og vognhjul.
- Ved døra bør det settes opp et skilt som viser barnehagens rutiner.

## *Grovkornet strøsand blir liggende igjen ute!*



### *Tips til handling:*

- **Benytt grovkornet strøsand på vei og gangstier.**
- **Grovkornet sand henger ikke på støvler og sko, men blir liggende igjen ute.**
- **Sand som benyttes bør være 8 – 10 mm. stor.**
- **Strøsand skal oppbevares tørt i låsbar kasse.**

## *Praktiske tips som holder sanden ute!*



**Hei!**

**Vi ønsker at alle mammaer, pappaer og besøkende som «*bare skal inn en liten tur*» vil være så snille å ta skohette på uteskoene!**

## *Sand på golv virker som slipemiddel og sliper bonevoks til kjemiske partikler.*



### *Tips til handling:*

- Dispenser til skohetter bør henge lett tilgjengelig ved ytterdør.
- Informere foresatte og besøkende om hvorfor ingen skal gå inn med utesko.
- Sett gjerne en krakk i gangen, slik at det er mulig å sitte når skohetter skal tas på.
- Påse at det er skohetter tilgjengelig.

## *Det er gøy å leke i rene og hele klær som passer!*



### *Tips til handling:*

- **Innfør rutiner for vask og sjekk av klær som oppbevares i barnehagen.**
- **Aktivitetsklær bør prøves hjemme regelmessig for å se om de passer.**

**Husk at barn vokser fort!**

## *Klær må tilpasses ulike aktiviteter!*



**Aktive kropper blir varme.**



**Ute, er det kaldt og vått.**

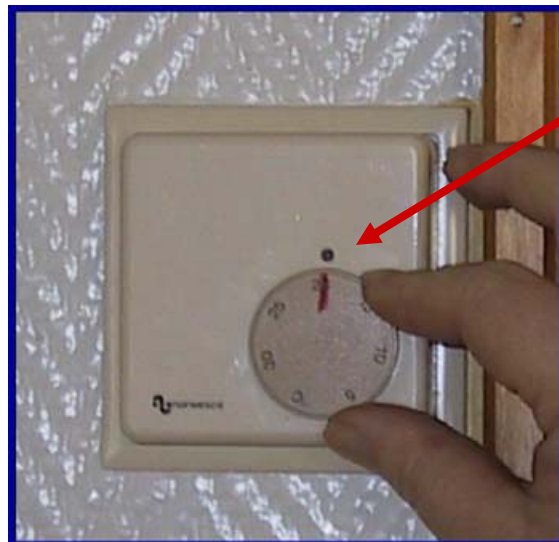
### *Tips til handling:*

- **Velg klær som passer til lek og moro inne og ute.**
- **Barn bør benytte klær som lett kan tas av og på.**
- **Velg klær som tar hensyn til inne- og utetemperatur.**
- **Velg klesplagg som tar hensyn til dagens vær.**

*Brytere og termostater bør plasseres slik at barn ikke kan regulere temperaturen.*



**Bryter til  
gulvvarme**



**Rød strek  
ved 20 °C.**

**Termostat til  
gulvvarme**

*Tips til handling:*

- Brytere og termostater som regulerer varmekilder bør skjermes med et deksel.
- Termostater bør merkes med **rød tusjstrek** på ønsket romtemperatur (20 °C = bra for hue).

## *Utvendig solavskjerming holder varmen effektivt ute.*



### *Tips til handling:*

- **I den kalde årstiden bør plassering av møbler planlegges med tanke på kulde/trekk fra vindu og yttervegg (kaldras).**
- **Vår, sommer og høst er det viktig å møblere slik at barn som leker, ikke utsettes for varme solstråler.**

## *Rask og effektiv lufting gir bedre inneklima.*



### *Tips til handling:*

- Utfør rask gjennomlufting med bruk av vindu og dør når barn ikke er på avdelingen.
- Sjekk at spalteventilene over vinduer er åpne.
- Påse at ventiler i yttervegg er åpne og benyttes.

## *Barnehagen bør ha en renholdsplan som vektlegger innelima!*



### *Etabler renholdsplan som ivaretar:*

- Støvtørking av ventilasjonskanaler.
- Rengjøring av ventiler i kanaler og yttervegg/vindu.
- Lufting og soltørking av tepper og tekstiler.
- Støvtørking av skaptopper og liggende panel.
- Støvtørking bak panelovner og reoler.
- Vask av inne- og uteleker.

*«Avdelingsmoppen» bør benyttes regelmessig for å fjerne bøss og sand.*



*Tips til handling:*

- Hver avdeling bør erstatte feiekost med mikrofibermopp.
- Gulv bør regelmessig moppes slik at sand og bøss ikke blir liggende.
- Søl på gulv, bord og inventar skal tørkes opp med en gang.

## «Hybelkaninene» skal vekk!



### *Tips til handling:*

- Veggstativ for liggeunderlag og matter vil være til hjelp når det skal gjøres rent.
- Varier lagerplass for store matter og puter som oppbevares på gulvet.
- Oppbevar store puter og matter en uke i hvert hjørne. Slik fjernes «hybelkaninene».

## ***Kloakklukt kan stoppes ved gode rutiner!***



### ***Tips til handling:***

- **Etabler rutiner for etterfylling av sluk og vannlåser med vann.**
- **En dråpe matolje i sluk/vannlås som ikke benyttes ofte, vil redusere fordampning og hindre lukt.**

## *Urinlukt fra toalettet kan reduseres!*



**Silikon vil tette mellom toalett og gulv.**

### *Tips til handling:*

- **Vask godt rundt toalettskålen slik at vond lukt og fettrester fjernes fra toalettsokkel og gulv.**
- **Legg en silikonfuge rundt toalettfestet og gulv.**
- **Legg tetningsstoff også over festeskruer**  
**NB! Det kan ofte være nødvendig å fjerne toalettet for å rengjøre under sokkelen.**

## *Valg av lyskilder er viktig for trivselen.*



### *Tips til handling:*

- Sjekk om det er fullfargelysrør i taklampene (NB! Gulhvit 830 bør stå på enden av lysrøret).
- Innfør rutiner for lysmålinger.
- Rengjør reflektorer en gang i året.
- Rutiner for lysmålinger skal dokumenteres.

**NB!**

På barnas arbeidsbord skal det være min 300 lux.

## *En skammel kan være kjekk å ha når vasken er plassert for høyt!*



### *Tips til handling:*

- Plasser en skammel på vaskerom og ved servanter som barn benytter, slik at det blir lett å vaske hendene.

## *Innelimaarbeid starter ute. - bruk vann!*



### *Tips til handling:*

- Innfør spylerutiner slik at sand og bøss fjernes ute foran inngangspartier.

## Noen aktuelle Internettadresser:

**[www.naaf.no](http://www.naaf.no)**

**Norges Astma- og Allergiforbund  
Inneklimakampanjen  
«Tjue er bra for hue»**

**[www.innemiljo.net](http://www.innemiljo.net)**

**Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn**

**NFBIB (Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn)  
Inneklima i skoler og barnehager**

**[www.inneklima.com](http://www.inneklima.com)**



**En kunnskapsbank om innemiljøspørsmål  
på Internett.**

**Lykke til videre!**

