

2017A0046 - Åpen

Rapport

En bolig fri for andres røyklukt

Sluttrapport fra prosjekt for ExtraStiftelsen helse og rehabilitering

Forfattere

Sverre Bjørn Holøs

Kai Gustavsen



Johannes Flintoe. Ved Peisen i husmannsstuen. Fra Nasjonalgalleriet.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn	2
Metode	2
Resultater	3
Videre planer	3

BILAG/VEDLEGG

Vedlegg A: Informasjonsmateriell til nettpublisering	
Vedlegg B: Spørsmål og svar til nettpublisering	
Vedlegg C: forslag til vedtekter og henvendelser.	

SINTEF Byggforsk

Postadresse:
Postboks 124 Blindern
0314 OsloSentralbord: 22965555
Telefaks: 22699438Foretaksregister:
NO 948007029 MVA

Rapport

En bolig fri for andres røyklukt

Sluttrapport fra prosjekt for ExtraStiftelsen helse og rehabilitering

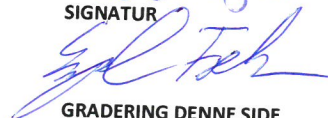
EMNEORD:
Inneklima**VERSJON**
1**DATO**
2017-01-25**FORFATTER(E)**
Sverre Bjørn Holøs
Kai Gustavsen**OPPDRAAGSGIVER(E)**
ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering**OPPDRAAGSGIVERS REF.**
2016/FB78485)**PROSJEKTNR**
102012725**ANTALL SIDER OG VEDLEGG:**
4+ 2 vedlegg**SAMMENDRAG**

Sluttrapport

Denne rapporten er utarbeidet som sluttrapport for prosjektet "en bolig fri for andres røyklukt", finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Den beskriver hvordan prosjektet har tatt fram informasjonsmaterieil, prøvet ut dette gjennom NAAFs rådgivningstjeneste, og utarbeidet materieil til publisering på www.naaf.no for videre publisering.

Som vedlegg finnes materieillet som skal publiseres i tekst- og bildeformat.

UTARBEIDET AV
Sverre Bjørn Holøs
Kai Gustavsen (NAAF)**KONTROLLERT AV**
Mads Mysen**GODKJENT AV**
Eyvind Fredriksen**RAPPORTNR**
SBF2017A0046**ISBN****GRADERING**
Åpen**SIGNATUR****SIGNATUR****SIGNATUR****GRADERING DENNE SIDE**
Åpen

Bakgrunn

Denne rapporten er utarbeidet som en del av prosjektet "en bolig fri for andres røyklukt", finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering (prosjekt 2016/FB78485)

Bakgrunnen for prosjektet er at Norges Astma og Allergiforbund (NAAF) gjennom sin rådgivningstjeneste mottar stadig klager og spørsmål fra folk som plages av røyklukt der de bor. Mange synes dette er vanskelig å håndtere. De vet at tobakksrøyk er skadelig, samtidig som det kan være vanskelig å finne løsninger som blir forstått og akseptert av den som røyker. Det kan oppleves som sosialt vanskelig å henvende seg til naboer for å få dem til å endre sine røykevaner slik at andre ikke utsettes for røyk. Rådgivningstjenesten opplever også at mange heller ikke har den kunnskapen som skal til for å gjøre enkle bygningsmessige tiltak som ofte kan virke.

Problemet synes å være størst i kommunale boliger og andre boliger med stort innslag av beboere som står utenfor arbeidslivet. En trist observasjon er at flere nye boligblokker med balansert mekanisk ventilasjon ofte har friskluftsinntak slik plassert at tillufta blir forurenset med andres røyk. Vi ser også at det ved rehabilitering av eksisterende boligblokker med åpne balkonger kan bli uheldige løsninger som drar røyk inn i boligen. Det er behov for klare og forståelige praktiske råd til de som er rammet av problemet.

Prosjektet har siktet mot å samle de beste konkrete rådene om hvordan man kan gå fram for å sikre et røykfritt innemiljø, og gjøre disse tilgjengelig med visuelle eksempler. På NAAF sin nettside www.naaf.no vil de som ønsker det, kostnadsfritt kunne laste ned informasjon som beskriver med bilder og tekst hvordan de kan gjøre noe med problemet. Prosjektet skal innarbeides i en nettside slik at verktøyet vil være nyttig å bruke i inneklimalrådgivningen som drives av NAAF ved at de som bor i boligen selv kan få ideer til å påvirke situasjonen. Nettsiden vil inneholde muligheter for beboere å sende innspill og erfaringer til NAAF. Dette er en måte å bli bedre, samt innhente brukererfaringer.

Hovedvekten er lagt på enkle bygningstekniske grep, hvordan egne luftevaner, tetting av sprekker og bruk av boligen kan påvirke forholdene. Det er utarbeidet illustrasjonsforslag og enkel tekst, slik at personer som ikke har fagkompetanse forstår hva som kan gjøres. Det er beskrevet forslag på fremgangsmåte og på hvordan man best går fram for å få borettslag eller andre til å lage hensiktsmessige og gode "røykeregler".

Metode

Etter innledende møter med brukerorganisasjonen (NAAF), utarbeidet SINTEF Byggforsk ved Sverre Holøs en internrapport som beskrev det faglige grunnlaget for problemene med røyk og røyklukt, mulige tiltak, og lagde et første utkast til veiledningsmateriell. Rapportutkastet ble gjennomgått av Kai Gustavsen, NAAF og sendt på høring til medlemmene i Helsedirektoratets inneklimagruppe. Endringsforslag ble innarbeidet, og den foreløpige rapporten ble oversendt til NAAF for utprøving i veiledningstjenesten. NAAFs veiledningstjeneste er en mulighet for NAAFs medlemmer og andre å få svar på spørsmål om astma, allergi og andre overfølsomhetsproblemer pr telefon eller epost.

Saker som angikk plager av andres tobakksrøyk, ble registrert og gjennomgått. Basert på disse henvendelsene reviderte vi forslaget til veiledningsmateriell for nettpublisering:

- Tekster ble brutt opp i mindre tekstblokker, og språket ble forenklet
- Det ble laget en seksjon med spørsmål (anonymiserte og språklig redigerte henvendelser) og svar
- Det ble utarbeidet forslag til vedtekter for boligselskaper og maler for skriftlige henvendelser til styret i boligselskap og til kommunen med ønske om bistand.

Forslag til brev og vedtektsformulering ble gjennomgått av forbundets advokat.

På grunn av innføring av ny plattform for nettpublisering hos NAAF og betydelig arbeid med konvertering av stoff til ny plattform, ble det besluttet å utsette nettpublisering av materialet til 1. kvartal 2017.

Resultater

De beskrivelsene og tiltakene som ble lagt fram i den foreløpige rapporten viste seg å svare godt på de problemene som ble beskrevet ved henvendelser på telefon og epost. Det kom tydelig fram at individuelle luftinntak på og ved balkonger og fellesarealer er et problem flere steder, og vi ble spesielt oppmerksomme på utfordringer som følge av innglassing av balkonger. Dette har vi forsøkt å innarbeide i det ferdige materialet. På grunn av situasjonen med nettpublisering hos NAAF, har vi foreløpig ikke hatt mulighet til å undersøke i hvor stor grad sidene besøkes, filer lastes ned, eller hvordan dette påvirker antallet spørsmål til NAAFs rådgivningstjeneste eller arbeidet med å besvare disse.

Videre planer

Materialet er lagt inn i arbeidsliste for overføring av fagstoff til NAAF.no/Inneklima, planlagt design er vist i figur 1.



Figur 1. Planlagt design for nettside på naaf.no

Så snart publiseringen er ferdigstilt vil innholdet bli markedsført gjennom NAAFs Facebookside, og tatt aktivt i bruk av veiledningstjenesten. Videre planlegges presentasjon av materialet på [Nasjonal Inneklimakonferanse](#) og på Helsedirektoratets inneklimagdag, og Kai Gustavsen vil markedsføre materialet overfor lokallagene.

Arbeidsmetoden med et utkast som så prøves ut mot reelle brukere før videre bearbeiding for nett, der det også innarbeides svar på reelle spørsmål, anses som vellykket. Den videreføres i prosjektet «Slik kan du identifisere fukt og mugg», med tillegg av at det her planlegges en sterkere involvering av lokallag under arbeidet.



Teknologi for et bedre samfunn

www.sintef.no

Vedlegg A. Tekst og bilder til nettsider

Contents

Vedlegg A. Tekst og bilder til nettsider	1
Prosjektet "En bolig fri for andres tobakksrøyk"	2
Hvorfor lukter det røyk? Begynn her!	3
Røyk utenfra: hva gjør du?	4
Kan du flytte eller fjerne kilden?	4
Naturlig ventilasjon / avtrekksventilasjon. Stenge eller flytte ventiler?	4
Balansert ventilasjon: ombygging / flytting av luftinntak	4
Bedre filtrering i balanserte ventilasjonsanlegg.....	4
Røyk innenfra: hva gjør du?	5
Snu eller reduser luftstrømmen!.....	5
Tett igjen!	5
Materialer til lufttetting	6
Luft ut!	7
Rettigheter, plikter og samarbeid	8
Hvilke lover og regler gjelder?.....	8
Hva kan boligselskapet bidra med?.....	8
Kan offentlige myndigheter hjelpe deg?	8
Er det farlig?	9
Vanlige spørsmål og svar.....	10
Mer informasjon.....	11
Hjelpemiddel: skjema til bruk ved kartlegging.....	12
"Naturlig ventilasjon"	13
Røyklukt i boliger med naturlig ventilasjon.....	14
Mekanisk avtrekksventilasjon	15
Balansert ventilasjon	16
Røyklukt fra balanserte ventilasjonsanlegg.....	16

Prosjektet "En bolig fri for andres tobakksrøyk"

Denne nettsiden er utarbeidet som en del av prosjektet "en bolig fri for andres røyklukt", finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Bakgrunnen for prosjektet er at Norges Astma og Allergiforbund (NAAF) gjennom sin rådgivningstjeneste mottar stadig klager og spørsmål fra folk som plages av røyklukt der de bor. Mange synes dette er vanskelig å håndtere. De vet at tobakksrøyk er skadelig samtidig som det kan være vanskelig å finne løsninger som blir forstått og akseptert av den som røyker. Det kan oppleves som sosialt vanskelig å henvende seg til naboer for å få dem til å endre sine røykevaner slik at andre ikke utsettes for røyk. Rådgivningstjenesten opplever også at mange heller ikke har den kunnskapen som skal til for å gjøre gode bygningsmessige tiltak.

Problemet synes å være størst i kommunale boliger og andre boliger med stort innslag av beboere som står utenfor arbeidslivet. En trist observasjon er at flere nye boligblokker med balansert mekanisk ventilasjon ofte har friskluftsinntak slik plassert at tillufta blir forurenset med andres røyk. Det er behov for klare og forståelige praktiske råd til de som er rammet av problemet.

Prosjektet sikter mot å samle de beste konkrete rådene om hvordan man kan gå fram for å sikre et røykfritt innemiljø, og gjøre disse tilgjengelig med visuelle eksempler. På NAAF sin nettside www.naaf.no vil de som ønsker det, kostnadsfritt kunne laste ned informasjon som beskriver med bilder og tekst hvordan de kan gjøre noe med problemet. Verktøyet vil være nyttig å bruke i inneklimalrådgivningen som drives av NAAF ved at de som bor i boligen selv kan få ideer til å påvirke situasjonen.

Hovedvekten blir lagt på enkle bygningstekniske grep, hvordan egne luftevaner, tetting av sprekker og bruk av boligen kan påvirke forholdene. I presentasjonen vil det bli brukt bilder og enkel tekst slik at personer som ikke har fagkompetanse forstår hva som kan gjøres. Det vil bli beskrevet forslag på fremgangsmåte og på hvordan man best går fram for å få borettslag eller andre til å lage hensiktsmessige og gode "røykereglene".

Daglig tobakksrøyking er i løpet av de siste tiårene blitt mindre vanlig, og røyking i offentlig tilgjengelige lokaler er blitt uakseptabelt. Likevel er det omlag 13 % av befolkningen som røyker til daglig og ytterligere 9 % tar seg en røyk en gang i blant. Problemet med passiv røyking har blitt redusert som følge av denne utviklingen, men en del mennesker utsettes stadig for påvirkning av andres røyking:

- Personer som deler bolig med røykere utsettes direkte for røyk fra tobakk og fra utåndingslufta til røykerne (passiv røyking), og indirekte fra stoffer fra røyken som frigjøres fra bygning, inventar og gjenstander i rom der det har vært røkt (tredjehåndsrøyking).
- Personer som har nærkontakt med røykere utsettes for lukt og andre stoffer fra røykerne og deres klær.
- I tillegg vil en del bli eksponert for røyk som kommer inn i egen bolig på grunn av andres røyking.

Dette prosjektet tar bare for seg den siste gruppen: de som eksponeres for røyk eller røyklukt i boenheter der beboerne ikke selv røyker. [Evt link til hjelp med røykeslutt?](#)

Hvorfor lukter det røyk? Begynn her!

Det er stort sett tre grunner til at det luker røyk inne, og det er viktig å finne grunnen for å gjøre riktig tiltak:

- o Røyklukt henger igjen i materialer og gjenstander etter tidligere røyking.
Hvis det er dette som er grunnen, vil det lukte mer eller mindre hele tiden, men særlig når det er varmt og når leiligheten har vært avstengt. Røyken vil sitte i alle slags porøse materialer, og det kan være en lang og omstendelig prosess å bli kvitt all lukt i en "godt innrøykt" leilighet. En kombinasjon av rengjøring, innkapsling med spesialmaling og grundig utlufting er som regel det som skal til. Stoppede møbler, heldekkende tepper og lignende er det vanligvis nødvendig å kassere.
- o Røyk kommer inn utenfra
Når røyklukta kommer inn utenfra er det typisk at den varierer veldig kraftig, og som regel vil jo kilden (røykeren!) være godt synlig. Forsøk å legge merke til om lukta kommer inn gjennom åpne vinduer, ventiler, luftinntaket til ventilasjonen eller gjennom sprekker og utettheter. Når kilden er folk som røyker utendørs, kan de hende at den enkleste løsningen er å få dem til å slutte med det, se "rettigheter, plikter og samarbeid". [Link til tiltakene](#)
- o Røyk siver inn fra en annen del av bygningen.
Disse tilfellene kan kreve en del "detektivarbeid" før man har funnet ut hvor røyken kommer fra, og hvordan den kommer inn i din leilighet. Prøv deg selv som "sporhund" og se om du kan kjenne lukt i dørsprekken til gangen, i overgangen mellom gulv og vegg, fra ventiler, i benkeskapet under vasken, eller kanskje i sikringsskapet! Etter noen minutter med intens "sniffing" merker de fleste at luktesansen svekkes, så det kan være nyttig på en pause i 10-15 minutter i frisk luft før man fortsetter jakten. I tillegg til å finne stedene der lukta kommer inn, er det nyttig å skaffe seg informasjon om hvordan boligen er ventilert, fordi dette har mye å si for hvordan lufta beveger seg i bygningen.

Som et hjelpemiddel til vanskelige tilfeller har vi laget [et skjema](#) du kan bruke til å registrere fakta. [Link til tiltakene](#)

Røyk utenfra: hva gjør du?

Kan du flytte eller fjerne kilden?

Når kilden er røyking på fellesarealer bør førstevalget være å få til noen kjøreregler som fjerner kilden, se **Rettigheter**. Særlig røyking rett utenfor luftinntak kan gi betydelige ubehag, og årsaken er gjerne ubetenksomhet eller uvitenhet. Selv om filter til ventilasjonsanlegg kan fjerne mesteparten av partiklene, og enkelte typer også kan fjerne lukt, er det en bedre løsning å fjerne kilden.

Naturlig ventilasjon / avtrekksventilasjon. Stenge eller flytte ventiler?

Hvis du har **naturlig ventilasjon** eller **mekanisk avtrekksventilasjon** i boligen din, kommer lufta inn gjennom ventiler i ytterveggen – en eller flere i hvert oppholdsrom, med vinduer som et supplement. I noen tilfeller kan det ha en god effekt å stenge ventilen eller vinduet som er nærmest røykkilden, men som regel må man da finne en erstatning for lufta som skulle kommet inn der, slik at man fortsatt kan få tilstrekkelig ventilering av leiligheten. Det kan bety at man må lage en ny ventil i ytterveggen. Noen ganger ser vi at de fleste ventilene i en leilighet er lukket. Da blir det tyngre for lufta til å komme inn i boligen, og resultatet blir mindre ventilasjon og større undertrykk – som igjen kan gi trekk og mindre kontroll på hvor lufta kommer inn.

Balansert ventilasjon: ombygging / flytting av luftinntak

Hvis boligen din har **balansert ventilasjon**, tas lufta inn i ventilasjonsanlegget på ett enkelt sted. Flere leiligheter kan være tilknyttet samme ventilasjonsanlegg, eller ha egne anlegg med samme luftinntak – ofte på tak eller høyt opp på fasaden – dvs. steder som vanligvis ikke er aktuelle røykeplasser. Mer utsatt er bygninger der hver enkelt leilighet har sitt eget ventilasjonsanlegg, og lufta tas inn på fasaden. Hvis luftinntaket er plassert over naboens balkong, uteplass eller ventilasjonsavkast (der avtrekkslufta blåses ut av boligen), er sjansen for å trekke røyk og annen lukt inn med frisklufta ganske stor. Hvis ikke kilden kan fjernes, kan det være aktuelt å flytte eller bygge om luftinntaket. Det å flytte eller bygge om et luftinntak er en jobb som må utføres av fagfolk. Det er viktig at den nye løsningen er sikret mot fuktproblemer, fugler og annet som kan forurense eller tette igjen inntaket. Se **Eksempler**.

Bedre filtrering i balanserte ventilasjonsanlegg

Det er utviklet filtre for ventilasjonsanlegg som både filtrerer bort det aller meste av partikler og i tillegg inneholder aktivt kull i filterduken. Bruk av slike filtre vil kunne gi betydelig bedre luftkvalitet inne, men er først og fremst aktuelt i større anlegg. Det gir også dyrere drift. For kompakte ventilasjonsanlegg er dette foreløpig ikke et alternativ.

Røyk innenfra: hva gjør du?

For å bli kvitt røyklukt fra naboen er det ofte nødvendig å kombinere to eller tre typer tiltak:

Snu eller reduser luftstrømmen!

Luft beveger seg fra steder med høyt trykk til steder med lavt trykk. Både temperaturforskjeller, vind og vifter kan påvirke trykket. Hvis du med smart bruk av vifter, ventiler og vinduer kan redusere, fjerne eller kanskje snu trykkforskjellen mellom der det røykes og der det luktes, vil svært mye være gjort. En vanlig grunn til at det oppstår undertrykk ("sug") inne er at det er effektive vifter som suger lufta ut, mens tilluftventilene er for små eller stengt igjen. Enkelte kjøkkenvifter er for eksempel så sterke at de egentlig krever et åpent vindu når de er i bruk. Så hvis du kjenner naboens røyklukt når du lager mat bør du åpne et vindu når kjøkkenavtrekket ditt går! Generelt bør ventiler i ytterveggen stå åpne, unntatt når det er veldig kaldt eller sterk vind. Problemet er at det er mye lettere å huske å stenge dem når det er kaldt og blåser enn å åpne dem igjen når været har blitt bedre, så ta en sjekk av at ventiler står åpne.

Det hjelper heller ikke at tilluftventilene er åpne dersom det er tett mellom rom som har tilluft (soverom, stue og andre oppholdsrom) og rom som har avtrekk (bad, kjøkken, vaskerom). Det må enten være plass til at lufta kan passere mellom dørblad og terskel, eller det må være en åpning i veggen (som regel dekket med en rist for å hindre innsyn). Hvis du tydelig kjenner at det blåser gjennom nøkkelhullet, er det store sjanser for at luftåpningen til naborommet er for liten. Se også eksempel med **røyklukt på bad** i spørsmål og svar.

Hvis du i perioder er plaget av røyklukt på bad eller kjøkken og denne kommer ut av ventiler, kan det hende at naboen har koblet en avtrekksvifte til en felles avtrekkskanal, og at denne skaper så mye trykk inne i kanalen at dette kommer ut hos deg. Dette er ikke helt uvanlig i eldre bebyggelse. Dette må løses ved at slike vifter kobles fra. Felles avtrekksvifter på toppen av avtrekkskanalen som suger lufta ut av kanalen kan bidra til bedre avtrekk.

Tett igjen!

Tetting av åpninger er kanskje det man tenker først på når det trekker inn røyk fra naboen, men det kan være vanskelig å få effekt av dette uten at man også har gjort noe med trykkforskjellene, slik det er forklart over. Når man først går i gang med å tette åpninger, må man tenke på hvor og hvordan man lettest får til en sammenhengende lufttetting. Hvis det for eksempel kjennes lukt fra stikk-kontakter kan det for eksempel hende at det letteste stedet å få til tetting er i forbindelse med trekkerør inn til sikringsskapet. 5 på topp-liste over steder der det kan trekke inn luft fra naboen:

1. Rundt rørgjennomføringer i etasjeskiller. Særlig når det er gjort endringer i røropplegg på kjøkken er dette utsatt. Ofte må man gjøre litt demontering i benkeskap for å komme til. Det vil ikke hjelpe å tette mellom røret og kjøkkenskapet, det må tettes mellom rør og gulv (eller vegg). Ved rør i rør-system, kan det komme inn luft mellom vannrøret og "varerøret" som ligger rundt. Da må du tette, men det er meningen at vann skal kunne ledes ut av varerøret og til et sluk hvis en lekkasje oppstår. Hvis du er usikker på om det er en slik åpning i den andre enden, bør du utføre

tettingen på en sånn måte at den løsner hvis det kommer et sterkt vanntrykk. Så ikke bruk store mengder fugemasse med sterk lim-effekt til en slik tetting.

2. Rundt dørblad til gang. Det kan hjelpe å justere dørbladet så det slår rett mot anslaget i karmen, eller å sette inn nye lister / pakninger.
3. Ved kabelgjennomføringer / trekkerør. Her kan det også være åpent mellom kabel og trekkerør, og litt fugemasse kan gjøre mye godt.
4. I forbindelse med piper. Her er det flere muligheter for svake punkter. Det er ofte luftlekkasje i åpningen mellom pipa og gulvet og mellom pipa og himlingen i etasjen under. Normalt skal det holde å tette åpningen på ett av disse stedene, men hvis lettklinkerpiper (Leca) ikke er pusset hele veien, er disse svært åpne for luft, og det vil gi best resultat å tette både ved gulv og himling. Hvis det er sår i pussen (for eksempel ved innføring for røykrør fra ildsted) må de tettes.
5. Mellom trebjelkelag og murvegger i eldre murgårder (bygget før første verdenskrig). Her kan det være vanskelig å få til en utbedring. Løsningen blir ofte å tette mellom innvendig kledning og gulv / himling (etter demontering av list). Det kan fungere bra hvis begge deler er tette, men hvis det er trepanel på veggen eller gulvet bare består av de opprinnelige gulvbordene, er det vanskeligere å oppnå et godt resultat.

Materialer til lufttetting

Når utettheter skal tettes, tenker man ofte på fugemasse. Det er også ofte det som er det enkleste og beste alternativet for mindre sprekker og utettheter.

Noen ting å tenke på når du velger fugemasse:

- Vil den bli utsatt for vann? Hvis ikke, har du større valgmuligheter.
- Kommer sprekken du tetter til å bevege seg? Svaret er ja, bl.a. hvis du skal tette en trekonstruksjon. Treverk utvider seg og krymper med varierende luftfuktighet. For et varig resultat må du bruke en elastisk fugemasse, og du bør sørge for at fugen er bredere enn den er høy. En bunnfyllingslist er et godt hjelpemiddel. **SE FIGUR**
- Kan du bruke en fugemasse med liten avgassing? Når du skal gjøre arbeid for å bedre inneklimaet, er det jo en dårlig idé å bruke produkter som avgir mye tvilsomme forbindelser til innelufta. Velg produkter med lav avgassing når du kan.

For tetting av større åpninger kan ekspanderende fugeskum være et alternativ. Pass på å ikke bruke for mye – hvis du må skjære til skummet etter at det har herdet, svekker du lufttettheten.

For tetting mellom ramme og karm i vinduer og dører er det pakninger / tetningslister som gir gode resultater. Hvis det derimot er utett mellom karm og vegg, kan det hende at du kan teipe plastfolien i veggen til dørkarmen. Det finnes teiper med teknisk godkjenning som fester svært godt til plastfolie, og har god holdbarhet.

Luft ut!

Mange boliger har litt for lite utskifting av lufta til å fjerne forurensninger og fuktighet effektivt. Da vil naturligvis også røyklukt henge igjen unødvendig lenge. Se over de ventilasjonsmulighetene du har, ta dem aktivt i bruk - og kanskje det er behov for en utbedring.

Rettigheter, plikter og samarbeid

Hvilke lover og regler gjelder?

Tobakksskadeloven sier at det (med noen unntak) ikke skal røykes i offentlige lokaler, og at **barn har rett til et røykfritt miljø**. For private boliger med voksne beboere har ikke tobakksskadeloven noen bestemmelser.

Naboloven, Borettslagsloven og Sameieloven har alle bestemmelser om at man ikke skal påføre naboen ulempe. For eksempel står det Borettslagslovens § 5-11 at bruken av leiligheten ikke skal «på urimelig eller unødvendig vis være til skade eller ulempe for andre andelseiere».

Selv om privatretten sier at man kan være erstatningspliktig hvis man påfører andre ulempe, har både den som røyker og den som ikke røyker rett til normal livsutfoldelse. Så lenge tobakk er en lovlig vare, kan det være vanskelig å kreve at naboen ikke skal røyke i sitt eget hjem. Det å forsøke å bruke loven til å tvinge noen til å slutte å røyke hjemme hos seg selv, har dermed lite for seg. Fellesarealer stiller det seg annerledes med. Her kan et borettslag eller sameie lage vedtekter eller husordensregler som begrenser røyking, grilling og annet som sjenerer andre. Hvis luftinntaket til ventilasjonsanlegget er plassert slik at det er utsatt for røyk og annen forurensning kan du peke på at Teknisk forskrift til plan- og bygningsloven stiller krav til plassering av luftinntak (§13-1).

Hva kan boligselskapet bidra med?

Boligselskaper kan altså vedta regler for røyking i fellesarealer, og røykfrie inngangspartier bør være en selvfølge. NAAF har gode erfaringer fra nye byggeprosjekt der forbud mot røyking foran inngangspartier og svalgang tas opp som tema i første møte slik at dette ikke blir et problem etter at man flytter inn. Det finnes bedre måter å begynne et naboskap på enn å krangle om røyking!

Det er mer diskutabelt om et boligselskap kan forby røyking på balkong eller deler av utvendige fellesarealer som disponeres av enkelte beboere. En positiv oppfordring om hvordan man unngå å plage andre, kan ofte være et godt virkemiddel.

Vi har laget **et forslag** til brev der du som beboer kan be om at styret i borettslag eller sameie ber om hjelp.

Kan offentlige myndigheter hjelpe deg?

Når det gjelder forholdet mellom nabo-boliger, er det ofte vanskelig for myndighetene å bidra. Litt annerledes kan det være der hvor naboen driver næringsvirksomhet. Hvis du er sterkt plaget av røyk på grunn av røyking utenfor et skjenkested tar du naturligvis først kontakt med eieren for å få til en løsning, men hvis dette ikke fungerer kan du vurdere om kommunen kan bidra til å finne en løsning.

Er det farlig?

Risikoen for helseskade ved egen røyking og passiv røyking er vel kjent, og tobakksbruk regnes av Verdens helseorganisasjon som den nest viktigste risikofaktoren for tidlig død på verdensbasis. Hvis man oppholder seg i rom der det har vært røkt, eller der det siver inn røyk fra omgivelsene, vil man kunne bli eksponert for mange av de samme skadelige stoffene som ved aktiv eller passiv røyking, men i veldig mye mindre doser. Folkehelseinstituttet skriver på sine nettsider om tredjehåndsrøyking (man oppholder seg i et rom etter at det har blitt røkt: *"Generelt bør røyking innendørs hvor barn skal oppholde seg, frarådes slik at man unngår unødvendig eksponering for potensielt helseskadelige stoffer fra tredjehåndsrøyking. I en slik totalvurdering veier denne unødvendige eksponeringen av barn tungt selv om en eventuell helserisiko må ansees som svært liten i forhold til den man finner ved direkte eksponering for passiv røyking."*

Tobakksrøyk man utsettes for utendørs, eller ved at det siver inn røyk i boligen, vil også utgjøre en lav eksponering med tilsvarende liten helseskadelig effekt. Dette betyr naturligvis ikke at man ikke kan føle ubehag, oppleve boforholdene som dårligere enn ønsket eller at f.eks. astmaplager blir verre, men det neppe noen grunn til å engste seg over at man skal pådra seg alvorlige nye helseskader på grunn av røyklukt.

Vanlige spørsmål og svar

Dette ligger i eget dokument

Mer informasjon

Byggforskserien inneholder mye detaljert informasjon om riktig bygging. Du finner Byggforskserien under bks.byggforsk.no. Alle kan søke i innholdet, men hvis man vil ha tilgang til mer enn ingressen kan de lastes ned mot betaling.

Lover og forskrifter finnes på Lovdata (www.lovdata.no), men byggeforskriftene kan være lettere å forstå sammen med veiledningen. Begge deler finnes på www.dibk.no. Her finner du også lenker til eldre regelverk, dersom du ønsker å finne ut hvilke krav som var stilt til boligen din da den var ny.

NAAF

Hjelpemiddel: skjema til bruk ved kartlegging

Her kan beboer selv registrere opplysninger som er viktige for å utbedre forholdene, enten ved egen hjelp eller hvis man skulle trenge bistand utenfra.

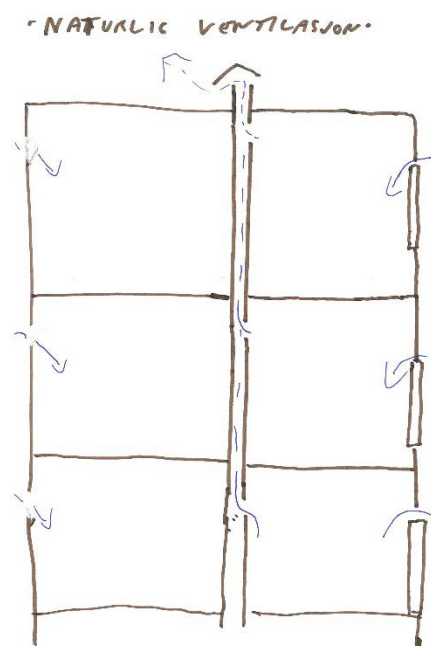
Type bolig (kryss av / fyll inn)					
Blokkleilighet	Rekkehus	Utleiedel i enebolig	Annet (beskriv):		
CA byggeår:	Skiftet vinduer?	Skiftet ventilasjon?	Andre større vedlikeholdstiltak (beskriv)		
Type boforhold					
Selveier	Leie	Boret, aksje e.l.			
Ventilasjonsforhold					
"Naturlig" (oppdrift)?	Mek. Avtrekk?	Balansert?	Vinduslufting?	Plagsom trekk?	Er ventiler åpne?
"Røykdagbok". Når og hvor opptrer problemet?					
Årstid og tid på døgnet	Hvor (rom, sted)	Hvordan er været?	Synlig kilde?	Åpent vindu?	Vifte på?
Opplevd innvirkning på helse					
Andre symptomer / luftkvalitet					
Andre forhold					

"Naturlig ventilasjon"

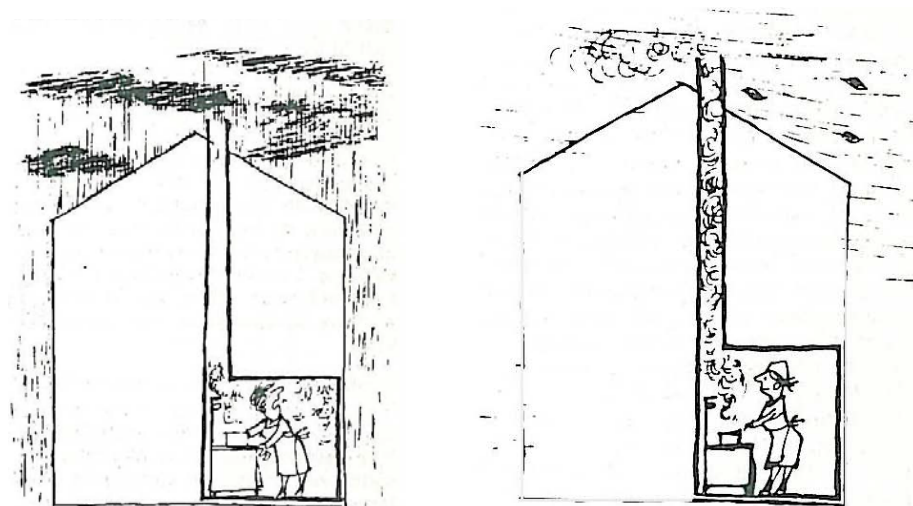
Med naturlig ventilasjon mener vi alle typer ventilasjon som ikke bruker motordrevne vifter. I boliger var dette vanlig fram til 1960-tallet, og i små boliger enda lenger. Lufting gjennom vinduer og naturlige utettheter bidrar til naturlig ventilasjon, men i de aller fleste tilfeller er det også ventiler i ytterveggen og avtrekkskanaler som går over tak. Ytterveggventilene kan være plassert i vinduskarmen, bak radiator eller andre steder på veggen. Avtrekkskanalene (ofte i form av lufteløp i pipe) sørger for at lufta kommer ut fra bad og kjøkken.

Denne typen ventilasjon er ganske effektivt når

- Det blåser eller er kaldt ute.
- Ventiler er åpne.
- Det ikke er tette dører mellom tilluft og avtrekk.
- Det fyres med ved. Forbrenningen trekker luft fra rommet, og bidrar også til å varme opp luft i lufteløp i pipa. Alt dette setter fart på ventilasjonen.



Når det ikke blåser mye og det ikke er så store temperaturforskjeller mellom ute og inne, blir det ganske svake krefter som virker på lufta, og ventilasjonen blir ikke så effektiv.



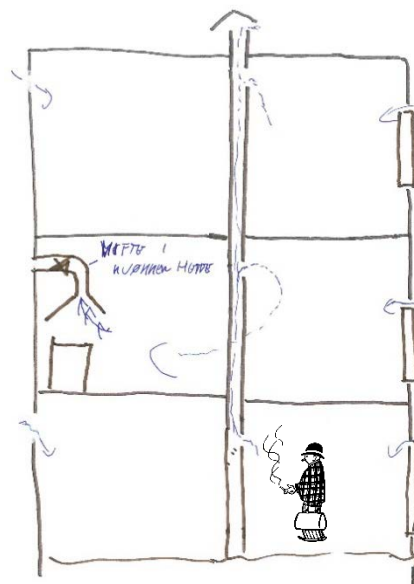
Figur fra en artikkel av Halvard Hagen fra NBI i Forbrukerrapporten i 1969. "Naturlig avtrekk kan fungere bra i vind eller ved lav utetemperatur, men ikke i "muggent" vær".

Røyklukt i boliger med naturlig ventilasjon

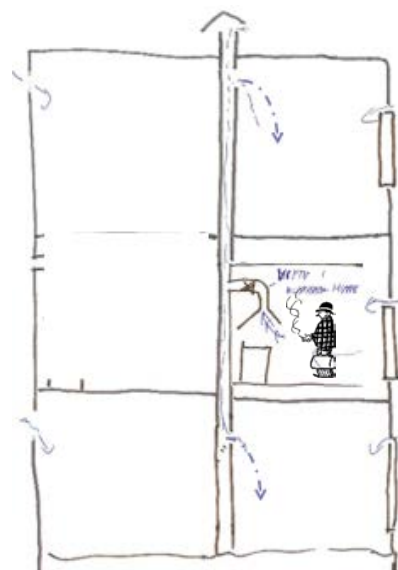
Hvis man setter en mekanisk avtrekksvifte inn i et slikt hus, for eksempel en kjøkkenhette, vil denne lage et kraftig sug (undertrykk), og man risikerer at avtrekkskanalen blir en tilluftkanal i stedet, når avtrekksvifte er i drift. Du vil altså kjenne lukt fra naboen når din egen kjøkkenvifte er i drift.

Med avkast fra kjøkkenavtrekket ut på fasaden, som det er tegnet, vil den luften som blåses ut fra kjøkkenvifta lett komme inn i leiligheten over. Det er da særlig matlukt det klages over, men hvis noen røyker under kjøkkenvifta kan det også lukte tobakksrøyk.

Løsningen er ikke anbefalt, og vanligvis ikke tillatt heller.

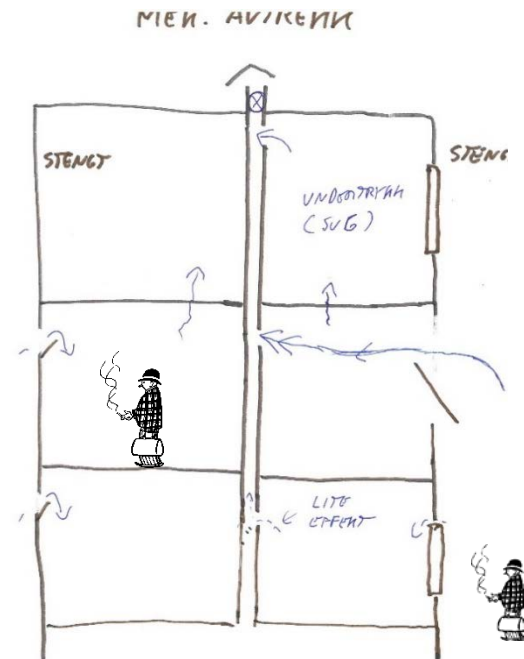


Hvis avtrekksvifta i stedet monteres slik at den blåser luft opp i avtrekkskanalen, vil det som egentlig er avtrekkskanal fungere som tilluft i de andre leilighetene, og naturligvis ta med seg lukt, enten dette er fra matlaging, røyking eller fra badet.



Mekanisk avtrekksventilasjon

Fordi det var vanskelig å oppnå god nok ventilasjon med bare naturlige drivkrefter, ble det etterhvert vanlig å installere vifter for å trekke luft ut av boliger. Slike vifter er ofte plassert på toppen av sentrale avtrekkskanaler. Det er også vanlig med lokale vifter fra baderom eller kjøkken. Systemet er sårbart på den måten at når vinduer åpnes eller ventiler lukkes, vil luftmengdene som kommer inn i ulike leiligheter bli svært ulike. Dermed kan det oppstå trykkforskjeller mellom leiligheter som igjen gjør at røyk transporteres fra en leilighet til en annen. Og naturligvis er det risiko for å trekke inn røyk utenfra gjennom åpne vinduer eller ventiler i ytterveggen.



Balansert ventilasjon

Mekanisk balansert ventilasjon betyr at det brukes vifter både til å føre luft inn og ut av bygningen, og at disse luftmengdene er omtrent like store (balanserte). Prinsippet med at det blåses inn like mye luft som det trekkes av, gjør at trykkforskjellene mellom ulike boenheter mindre, selv om de naturlige drivkreftene som temperaturforskjell og vind også virker på slike leiligheter.

Slike anlegg er utstyrt med en varmegjenvinner som bruker varmen i avtrekkslufta til å varme opp frisklufta før den blåses inn i boligen. De er også utstyrt med en form for filter som kan bidra til å beskytte ventilasjonsanlegget og innelufta mot støv fra utelufta. Det finnes filtertyper som også kan fjerne en del gasser fra lufta (kullfilter), men det er ikke vanlig å bruke slike i boliger.

Det er ganske vanlig at hver leilighet har et eget ventilasjonsaggregat¹, men det forekommer også at flere leiligheter har et felles anlegg. Hvis hver leilighet har sitt eget aggregat, tas frisklufta som regel inn på fasaden, mens avkastlufta (den brukte lufta) føres opp over tak, eventuelt ut på fasaden.

Hvis det er felles anlegg, tas som regel frisklufta inn høyt på fasaden eller over tak.

Røyklukt fra balanserte ventilasjonsanlegg

Fordi et balansert ventilasjonsanlegg tar inn all frisklufta på ett sted, er kvaliteten på utelufta der hvor denne trekkes inn helt avgjørende for innelufta. Luftinntak må plasseres vekk fra forurensningskilder som veitrafikk og røykeplasser. Det er som regel vanskelig å gjøre noe med plasseringen etter at bygget er ferdig oppført. Da må man i stedet forsøke å hindre røyking i nærheten av luftinntaket. Et godt filter kan fjerne en del av de skadelige forbindelsene, men vil sjelden stoppe lukta fullstendig.

De største utfordringene med røyklukt kommer der hvor luftinntak er plassert nær balkonger, svalganger eller fellesarealer der naboen røyker (eller griller!). Dette er etter vårt syn en dårlig plassering, og som regel vil de ikke oppfylle byggeforskriftens krav til god luftkvalitet. Under spørsmål og svar finner du **reelle eksempler** på problemer med slik plassering.

En annen årsak til lukt kan forekomme der man har felles anlegg, ved at lukt fra avtrekkslufta "smitter over" i tillufta. De mest effektive varmegjenvinnerne – såkalt roterende gjenvinnere – er utsatt for slik "smitte", og er derfor mindre egnet i fellesanlegg for mange leiligheter. Hvis det er dette som er årsaken, vil en ombygging eller utskifting av ventilasjonsaggregatet til en annen type varmegjenvinner kunne løse problemet.

¹ Et ventilasjonsaggregat er "boksen" som inneholder viftene, varmegjenvinneren, filtrene og varmebatteriet til ventilasjonsanlegget.

Spørsmål og svar

Røyk trenger inn i luftinntaket	1
Røyking i utleiebolig	1
Hjelp, balkongen skal bygges inn!	3
Migrene av andres røyk etter skifting av vinduer	4
Røyklukt fra bad og våtrom i boligblokk.....	5
Røyking utenfor vindu	6
Røyking i inngangsparti	7
Hva kan et styre gjøre?.....	7
Må alt skiftes?	9

Røyk trenger inn i luftinntaket

*Vi har nylig flyttet inn i ny blokkleilighet på Østlandet som ligger landlig og har mye frisk luft. Til vår store overraskelse fylles leiligheten vår med røyk og grillrøyk da luftinntaket er plassert på balkongsiden. Det er felles balkong med kun delevegger som nesten går opp til naboens balkong over. Jeg har to spørsmål til rådgivningen i NAAF:
Har dere forslag til noen tiltak jeg og familien kan gjøre for å bedre forholdene?
Er det lov å bygge slik at innelufta blir forurensset av naboens røyk som trekkes inn via ventilasjonsanlegget?*

Svar:

Trist å høre at ventilasjonsløsningen som er valgt trekker røyk inn i boligen din. Her er noen forslag til tiltak du kan gjøre for å bedre forholdene:

- Du og andre som ikke røyker i sameiet bør ta saken opp på generalforsamlingen slik at dere i fellesskap kan drøfte problemet med røyk som trekker inn i boligene.
 - Kanskje dere kan bli enige om regler for hvor det kan røykes ute for sameiet?
- Når det gjelder luftinntaket til boligen din som ligger oppunder taket kan du rette en forespørsel de som solgte deg boligen om at luftinntaket bør endres. Du foreslår at de kan prøve å få forlenget luftinntaket til et område der lufta er renere.

Til spørsmålet om lovlighet: teknisk forskrift til plan- og bygningsloven (TEK) sier at "

- a) Bygning og bygningens ventilasjonsanlegg skal plasseres og utformes slik at tilluftskvaliteten sikres. Har ikke uteluften tilfredsstillende kvalitet for å forebygge helserisiko eller risiko for tilsmussing av ventilasjonsinstallasjoner, skal den renses før den tilføres bygning."

(Denne ordlyden er 2010-utgaven av TEK. Ny utgave ble sendt på høring i 2016. Eldre utgaver vil du finne på www.dibk.no) Det er tvilsomt om luftinntak fra felles balkong tilfredsstillende dette kravet.

Røyking i utleiebolig

Vi er en liten familie med to små barn, og en tredje på vei. Vi plages fryktelig av innsig av sigarettøyk fra naboene under. Vi håper av hele vårt hjerte at noen kan rådføre oss i en situasjon som har blitt altoverskyggende i hverdagen.

Vi leier bolig, og hybelen i kjelleren leies av en storrøyker som er hjemmeværende, og like gjerne er våken hele natten. Da det formuleres i husleiekontrakten at «røyking i boligen er ikke tillatt uten huseiers skriftlige samtykke» føler vi oss lurt ettersom vi da regnet med at det var en røykfri bolig. Det var godt inneklime på visningsdagen.

Den konstant dårlige luftkvaliteten i vårt eget hjem går ut over helse, livskvalitet og harmoni i familien.

Vi har prøvd å gå i dialog med både nabo og huseier uten særlig hell. Har vi noen rettigheter overhodet? Har dere noen forslag til hvordan vi kan angripe saken på en god måte uten å føre krig? Vi ønsker jo et godt forhold med både huseier og nabo, og er redd dette kan føre til at leiekontrakt ikke blir forlenget. Vi har akkurat byttet skoleplass for barn, og rotfestet oss i nærmiljøet, og syns det er ille å skulle «tape» på dette grunnlaget og måtte flytte nok en gang.

Svar:

Veldig bra at dere forsøker å få til dialog med både nabo og huseier om dette vanskelige tema. Dette er en komplisert sak, da den enkelte leilighet er et privat område, og forholdet mellom beboer og utleier er et privatrettslig forhold dem imellom. Rent juridisk kan du kanskje argumentere med at barna deres etter tobakksskadeloven (§28) har rett til et røykfritt miljø, og at dermed leiligheten ikke er egnet til å bo i for en barnefamilie, slik den vel skal være etter husleielovens §2-2. Men det kan vel hende at det er bedre å argumentere med at dere trives, gjerne vil ha et langsiktig leieforhold, osv.

Du kan jo nevne for huseier at kontrakten deres forbyr røyking, og spørre om det er gitt skriftlig samtykke til å røyke inne i hybelen.

Noen praktiske tips i påvente av røykfri bolig:

- Sjekk om ventilasjonen fungerer som tiltenkt. Vær spesielt oppmerksom på tiltak for å redusere undertrykk hos dere. **SE BESKRIVELSE**N på nettsiden. Kanskje du også kan spørre naboen om han faktisk benytter seg av de ventilasjonsmulighetene som er i hybelen. Selv om han ikke er interessert i å gjøre noe med sine røykevaner, kan det jo hende at han kan godt tiltak som også gir ham selv bedre luft.
- Tett alle utettheter mot naboen slik at røyklukt ikke trenger inn. Du må kanskje fjerne noen gulvlister, demontere bunnen i benkeskap for å tett rundt rør og lignende. Det er sikkert lurt å be huseieren om godkjennelse før dere setter i gang med dette.
- Skriv ned de tiltakene du gjør, slik at du får dokumentert de ulike gjøremålene som kanskje kan gi en bedring.

Hjelp, balkongen skal bygges inn!

Jeg har hatt frisk luft i boligen min i alle år, men nå planlegger styret å «glasse inn» alle balkongene fra 1. til 5. etasje. Luftinntaket til ventilasjonsanlegget er på balkongen og fra den har jeg fått ren og frisk luft i alle år. Jeg bor i 4. etasje, og naboen under meg er storrøyker, men pga av åpne balkonger har ikke røyken kommet opp til meg da balkongene er fritthengende fra 1. etasje til 5. etasje. Styret har sagt at frisk luft nå vil komme inn sprekken mellom balkonggulv og rekkverk. Det jeg da er redd for er at røyken fra naboen som på balkongen vil trekke inn i mitt ventilasjonsanlegg. Har dere forslag om hva jeg kan gjøre for å få endret dette tiltaket?

Svar:

Bra du tar kontakt før tiltaket er igangsatt for da har du muligheter til å påvirke løsningen. Vi skal gi noen tips til hvordan du kan arbeide videre med saken slik at boligen din også får frisk luft etter at balkongene er glasset inn.

- Du bør foreslå at styret/sameiet får faglig bistand slik at det kan gjennomføres en risikovurdering for å avdekke hva som kan gå galt og hva bør gjøres for å hindre at noe går galt. Og i ditt tilfelle vil det være at ventilasjonsanlegget ditt trekker inn røyk. Det vil være til skade for deg, og kan også være et brudd på byggeforskriftene. (Hvis du vil gå i detalj kan du nevne at §13-1 stiller krav til plassering og utforming av ventilasjonsanlegg, slik at bygningen får god inneluftkvalitet.)

Noe spørsmål du kan stille:

- Er det mulig å legge luftinntaket slik at frisk luft trekkes i inn i boligen?
- Blir innbyggingen utformet slik at glass/vinduene på siden av balkongen vil skjerme mot

Migrene av andres røyk etter skifting av vinduer

Jeg har ikke uttalt astma eller allergi. Likevel er jeg veldig plaget av røyk fra de andre leiligheter her i den lille blokken jeg bor. Jeg er litt desperat, fordi jeg er veldig følsom for lukter og lett får migrene av røyk eller andre lukter fra naboene.

Det er et felles ventilasjonssystem i boligen min. (Jeg tror det kun er avtrekk). Blokken er 40-50 år gammel, og vi har nylig brukt mye penger på nye vinduer. De gamle vinduene hadde spalteventiler som jeg kunne åpne, det har ikke de nye.

Om sommeren klarer jeg meg noenlunde, men nå når vinteren er tilbake og dører og vinduer er lukket det meste av tiden, er det en lidelse å måtte leve i de andres røyk dagen/natten lang.

Jeg forsøker å lufte så godt jeg kan, og fryser selvsagt.

Jeg har vært i butikker og sett litt på veldig dyre luftrensere, som selgerne selvsagt omtaler som verdens beste. Kan dere gi meg et råd før jeg tømmer bankkontoen for å kjøpe en dyr dings som kanskje ikke fungerer, eller bestiller en kostbar kartlegging?

Svar

Du skriver at dere har skiftet vinduene til en type uten spalteventil. Det vil ha ganske mye å si for hvordan ventilasjonen oppfører seg. I tillegg til de manglende ventilene, vil nytt vindu vanligvis være tettere enn det gamle og ha en bedre tetting mellom karm og vegg. Alt dette gjør at du får større undertrykk inne enn du hadde tidligere, med tilsvarende større mulighet for å trekke inn røyklukt i utettheter. Hvis du kan få laget til nye ventiler i ytterveggen i oppholdsrommene dine, vil du både få bedre ventilasjon og mindre innsig av røyk. Håper dette hjelper!

Røyklukt fra bad og våtrom i boligblokk

Hei, plages av en nabo som røyker inne. Fikk påvist Astma på et lungespesialist-senter etter å ha bodd her i ca 4 år. 25-30% nedsatt lungekapasitet. Hvilke rettigheter har jeg angående dette? Hvordan kan jeg løse problemet på best mulig måte?

Litt om situasjonen: Røyklukten er sterk og stram når den først kommer. Baderom og vaskerom stenger inne røyklukten om døren er igjen. Luften blir tung og jeg må lukke opp alle dører i leiligheten for at den skal forsvinne etter noen timer med lufting. Ute i gangen (fellesarealene) mellom leiligheten lukter det stadig vekk sterk innestengt røyk 4-5 dager i uken eller i lange perioder. Det er en branndør som stenger dette inne før du kommer ut til trapp/heis.

Reiser jeg vekk i korte eller lange perioder klarer jeg ikke å oppholde meg på badet eller vaskerommet når jeg kommer tilbake om dørene er igjen. Det lukter sterk røyk med en gang jeg kommer inn selv om leiligheten er 137 kvadratmeter. Leiligheten var nyoppusset i 2001. Bor midt i sentrum av en by og ikke langt fra en trafikkert vei så mulighetene for god luft ved utlufting er små.

Svar:

Hei, vi skal forsøke å gi noen råd om tekniske tiltak som vi tror kan hjelpe. Du skriver at baderom og vaskerom er mest utsatt for lukt, og at det er bedre hvis dørene til disse rommene står åpne. Det kan tyde på at undertrykk på badet gjør at du trekker luft inn fra naboen. Følgende kan hjelpe:

- Sjekk om det er et godt mellomrom mellom dørbledet og terskelen til badet og vaskerommet, eller om det er en overløpsrist i veggen. Hvis det ikke er det, vil ventilasjonen i leiligheten din ikke virke som beregnet, og det oppstår kraftig sug (undertrykk) inne i disse rommene. Dessverre er det ganske vanlig at slike feil oppstår, fordi det monteres feil dører.
- Før du utbedrer dette (ved å skifte dør, eller lage en åpning på minst 100 kvadratcentimeter), kan du lete etter steder der det lekker luft. Sett avtrekksvifta på maks, steng døra og let etter lekkasjer med en fuktig hånd. (Noen bruker også en myggspiral eller annen røykkilde for å spore opp luftlekkasjer, men det er kanskje ikke noe for en med dine helseplager. Proffene bruker et termograferingskamera.) De vanligste stedene for luftlekkasje inn i baderom er rør-i-rørsystemer og trekkerør for el. Tett lekkasjene.
- Kontroller at tilluftsventil i boligen din er åpne. Selv om lufta ute er forurenset, er det ingen løsning å stenge all ventilasjon! Tilluftsventil med filter er en bedre løsning.
- Du har nok ikke rett til å nekte naboen din å røyke, men kanskje du kan spørre ham om han har ventilasjonsvifta i gang. Forklar at det vil gjøre at det kommer mindre røyk ut i gangen og inn til deg om han bruker denne.
- Hør med borettslaget om det er mulig å få til litt ventilasjon av gangen. Ettersom det er en branndør må man nok passe på at dette ikke ødelegger brannsikringen.

Anvising 752.601 Forbedring av ventilasjon i boliger fra SINTEF Byggforsk beskriver forbedring av ventilasjon i større detalj. Det er tilgjengelig (mot betaling) fra bks.byggforsk.no.

Røyking utenfor vindu

Hei,

Jeg har en flott leilighet, men har store problemer med at naboene i etg. under (og ved siden av) stadig røyker utendørs, under min balkong, stue, soverom.

Røyken stiger opp langs husveggen og siver inn i mine ventilasjonsluker og vinduer. Jeg må stenge luker/vinduer og gå inn fra balkongen.

Orker nesten ikke være hjemme, og rømmer så ofte jeg kan til min hytte. Det er kvalmt og ubehagelig og jeg nyser og føler sterkt ubehag. Jeg har flere ganger fått astmabronkitt pga. passiv røyking.

Finnes det noen luftrensere eller andre tiltak (vifter).

Har dere noen råd?

Svar:

Hei, dette er dessverre et velkjent problem. Hvis noen røyker rett utenfor de stedene du er avhengig av å få inn frisk luft, er det vanskelig å få til noen god teknisk løsning. Det absolutt beste er å flytte forurensningskilden, selv om det ikke er så lett å få til. Borettslag eller sameie kan vedta regler om røyking på fellesarealer, men det er ikke like lett å nekte noen å røyke på balkongen.

Transportable luftrensere kan ha en viss lokal effekt hvis de er utstyrt med HEPA-filter og kullfilter, men vil ikke være noen løsning for hele leiligheten. Dersom det er mulig å finne et godt sted for luftinntak, KAN det hende at du kan få ettermontert balansert ventilasjon med varmegjenvinning. Da vil du få filtrert luft tilført gjennom ventilasjonen, og kan stenge ventiler mot røykkilden.

Varmegjenvinningen gjør at du kan ventilere med ganske store luftmengder uten at oppvarmingsregningen blir avskrekkende. Dette er en god, men ganske kostbar løsning, og passer ikke overalt.

Anvising 752.601 Forbedring av ventilasjon i boliger fra SINTEF Byggforsk beskriver forbedring av ventilasjon i større detalj. Det er tilgjengelig (mot betaling) fra bks.byggforsk.no.

Røyking i inngangsparti

Hei!

Jeg bor i en høyblokk i Oslo. I inngangspartiet er det et lite rom der det er tilrettelagt for røyking i og med at det er satt opp benker og askebeger der. Der samler det seg røykere fra flere blokker, og for oss er det veldig ubehagelig å gå gjennom en røyksky på tur ut og inn. Vi har tatt opp dette med selskapet som eier blokkene (utleier), de sier at de skal ta det videre, men ingenting skjer.

Hva kan NAAF gjøre i denne saken?

Svar:

Hei, her er det nok ikke så veldig mye konkret NAAF kan gjøre, men det høres ut som det skulle være mulig å finne en løsning som alle er tjent med.

Jeg tenker at det hadde vært bedre med en røykebu et stykke unna inngangene, og at man flytter benker og askebeger fra dagens «røykerom» dit.

Siden alle som bor i blokka er leietakere regner jeg med at dere har en leietakerforening som ivaretar interessene til leietakerne. Dersom dette er etablert bør du ta saken opp der slik at dere kan drøfte løsninger i fellesskap. Det kan være lurt å kontakte andre personer i blokka som du vet er opptatt av det samme som deg slik at du ikke står alene når saken skal drøftes.

Hva kan et styre gjøre?

Jeg sitter i styret i et borettslag i Bergen. Vi har fått en sak på vårt bord som vi ikke vet hvordan vi skal / kan håndtere.

Saken er at vi har fått en klage fra en beboer som er svært plaget av røyking fra en leilighet i etasjen under. Beboeren under er kjederøyker både inne og ute på verandaen. Ofte blir sigaretter liggende i askebegeret på verandaen, fremdeles med fyr, når han går inn. Den berørte beboer har prøvd å ta kontakt med røykeren, men han lukker ikke opp når hun ringer på selv om hun vet han er inne. Den samme erfaring har styret, så å få til en enkel dialog synes ganske umulig.

Det neste alternativet er jo at styret eller boligbyggelaget skriver et brev, i første omgang for å prøve å finne en løsning som er tilfredsstillende for alle parter. Men utover det, har man i det hele tatt noen sanksjoner man kan ty til? Vi ser jo at det står noe om "å fare fint med leiligheten" i Borettslagsloven, men dette tror jeg vel ikke vi kommer langt med når vedkommende ikke engang er interessert i en dialog.

Så har dere noen råd til hvordan vi kan håndtere dette?

Svar:

Hei, det er flott at dere som styre forsøker å hjelpe til i denne situasjonen som kan være ganske fortvilende for dem som plages. Vi er helt enig i at en dialog, der alle får komme fram med sitt syn, bør være førstevalget, men det er dessverre ikke alltid mulig. Står det noe om røyking i husordensreglene deres?

Som du ganske riktig nevner sier Borettslagslova § 5-11 første ledd at «Andelseigaren skal fare fint med bustaden og fellesareala. Bruken av bustaden og fellesareala må ikkje på urimeleg eller unødvendig vis vere til skade eller ulempe for andre andelseigarar.» Dette er nok ikke i seg selv nok til å pålegge folk generelt røykeforbud i hjemmet, men å gå fra brennende sigaretter ute må være godt

innenfor både "unødvendig vis" og "ulempe for andre". Det gå fra sigaretter på verandaen som ikke er slukket kan utgjøre en brannfare.

Vi synes det er fint om husordensreglene kan si noe om at det ikke skal røykes på de delene av fellesarealet der dette kan sjenere andre, og at man skal vise hensyn ved røyking på balkonger.

Må alt skiftes?

Jeg har noen spørsmål vedrørende de problemene allergikere får av nikotinrøyk. Jeg har forstått det slik at allergikere ikke kan bo i en leilighet det røkes/har blitt røyket i. Hva må gjøres for at en leilighet som det er blitt røyket i skal bli beboelig i igjen?

Som dere skjønner har jeg en leilighet det er blitt røyket i. Dette er i strid med leieavtalen, og leietager påstår det kun trengs å vaskes litt, da en takstmann han hadde bestilt, hadde skrevet det i sin takst. Dette til tross for at takstmannen skriver at; "samtlige vegg og takflater bærer tydelig preg av lang tids røyking" (4 år).

Jeg sliter med å finne konkret dokumentasjon på hvilke skader som nikotinrøyk gir, samt hva som faktisk må gjøres for å tilbakestille leiligheten den var i før innflytting.

Jeg har skrevet til vaskefirmaer, malerfirmaer, forsikringsselskapet, Mycotec, Polygon, Jotun fabrikker, Borregaard (vaskemidler), men jeg sliter med å få det jeg vil kalle en dokumentasjon på hvilke skader nikotinrøyk påfører leiligheten, og hvor omfattende en reparasjon egentlig er. Helsemessige plager er vel dokumenterte, og det ironiske er at leietager har selv fått Kols pga røyking.

Jeg har forstått det slik at det må en grundig nedvasking til (flere omganger med vask, med hyppig bytte av vann, samt bruk av spesialmidler?) for å få bort så mye som mulig av nikotinbelegget. Deretter flere runder med Ozonbehandling, da nikotinen kryper inn i alle slisser, sprekker etc Kanskje spesielt i vegger som har skyvedører. Da det, etter som jeg forstår, er vanskelig å fjerne alt av nikotin, må det ett, kanskje to strøk, med Kvist og Sperregrunn for å dekke/innkapsle det som måtte være igjen. Denne informasjonen har jeg fått av vaske og malerfirmaer, og skal visstnok være en "etablert sannhet"?

Dette skal visstnok være optimalt, men er dette godt nok for en allergiker? Jeg har Googlet mye og funnet at av de over 4000 giftstoffene er det vanskelig å bli kvitt alt. Når det røykes i en leilighet er det noe, som på ett eller annet vis, som siver opp i leiligheten over. Dette er hva man kaller tredjemanns passiv røyking. Må man fjerne alt innvendig for å bli kvitt 100 %? Jeg setter pris på en tilbakemelding på hva dere mener må gjøres av faglige grep for at leiligheten skal kunne bebos av også allergikere igjen.

Hei, som du sier er det ikke så lett å bli kvitt alle rester av røyk etter lang tids røyking. Vi har beskrevet de viktigste tiltakene **HER** -Link, og det er i stor grad de samme som du har funnet fram til: grundig rengjøring, utlufing, maling med tett grunningsmaling og god ventilasjon. Ozonbehandling er vi mer tvilende til verdien av; ozon er en svært reaktiv gass, og selv om den kan fjerne en del røyklukt kan noen forbindelser bli mer skadelige etter reaksjon med ozon. Porøse materialer som ikke kan kapsles inne med maling eller lignende kan det være nødvendig å skifte. Det må vurderes konkret i hvert tilfelle.

Selv om tobakksrøyk inneholder mange skadelige stoffer, vil det være ekstremt stor forskjell i mengde man blir utsatt for når man puster inn røyk fra en sigarett og når man oppholder seg i en bolig der det tidligere har blitt røkt. Det er heldigvis ikke slik at allergikere er overfølsomme for alle slags stoffer. Etter en god utbedring er nok den sterkeste helseskadelige effekten knyttet til bekymring dersom man kjenner noe lukt.

Hjelpemiddel: forslag til brev og henvendelser

Til styret i

Hei, jeg ønsker at styret tar opp ubehaget som følger av uønsket røyklukt i vårt boligselskap. Tobakksrøyking er som alle vet skadelig både for dem som røyker og for dem som utsettes for andres tobakksrøyk. Heldigvis har endringer i tobaksskadeloven gjort det lettere for ikke-røykere å unngå passiv røyking på arbeidsplasser og i offentlige lokaler. Denne loven slår også fast at barn har rett til et røykfritt miljø.

Jeg foreslår at styret forsøker å komme fram til kjøreregler som gjør at de som bor i vårt boligselskap skal ha muligheter for å ha et røykfritt miljø. Noen mennesker er av ulike grunner mer følsomme enn andre for lukt og luftforurensning, og har derfor spesielt behov for å puste i ren luft. For noen er dette et helseproblem.

Jeg/vi opplever først og fremst å bli utsatt for uønsket røyk på disse stedene / situasjonene:

.....[beskrivelse av når, hvor og hvorfor]

Det ville vært til stor hjelp for meg og min helse om det går an å bli mindre utsatt for tobakksrøyk,. jeg foreslår følgende tiltak:

.....[beskriv tiltak som du tror kan hjelpe].

Vi er alle tjent med at naboene har et godt forhold til hverandre. Jeg tror det kan bidra til å hindre konflikter og "kjefting" mellom naboer om styret ser på om det er noen tiltak vi kan bli enige om som vil fungere både for de som røyker og for oss som ønsker å unngå plager på grunn av andres røyking. Jeg legger ved informasjonsskriv som inneholder noe bakgrunnsstoff og ideer som kanskje kan være nyttig.

Med vennlig hilsen

.....

Forslag til henvendelse til kommunen

TilKommune,

Klage på helseskadelige forhold

Hei, jeg bor i en leilighet i

I min bolig er jeg sterkt plaget av lukt av tobakksrøyk.

Jeg har tidligere gjennomført følgende tiltak for å redusere problemet:

.....

[beskriv ting du har gjort]

Til tross for dette opplever jeg stadig:

.....

[beskriv problemet:

- Hva som skjer
- Hvem som rammes (deg, din familie, er det barn inne i bildet.)
- Hvordan dere påvirkes
- Hva som er årsaken.]

Jeg mener derfor at jeg blir utsatt for helseskadelige forhold av en virksomhet [utleier] i kommunen, og ber kommunen undersøke forholdene og bidra til en løsning, slik kommunen plikter i følge Folkehelseloven.

Med vennlig hilsen

.....

Forslag til husordensregler.

Boligselskaper har rett til å fastsette husordensregler for å ivareta fellesskapets og enkeltbeboernes interesser. Det kan være en vanskelig balansegang å utforme regler som tar vare på interessene til ulike beboere, enten det gjelder støyende aktiviteter, grilling eller røyking. Vi synes at eksempelet under (fra Lillo Terrasse borettslag) har en fornuftig utforming.

4. RØYKING

Røyking i borettslagets oppganger, vaskerier og øvrige fellesrom er ikke tillatt. Røyking er ikke ønskelig fra balkonger, og den enkelte beboer må ta hensyn til andre beboere så disse ikke blir unødig sjenert av røyk. Boretten må ikke nyttes slik at det er til unødig eller urimelig skade eller ulempe for øvrige beboere. Derfor forventes det fra borettslagets side at røykere tar hensyn til andre beboere og ikke røyker fra balkongen når en blir oppmerksom på at dette skaper ulemper for andre.

Hjelpemiddel: forslag til brev og henvendelser

Til styret i

Hei, jeg ønsker at styret tar opp ubehaget som følger av uønsket røyklukt i vårt boligselskap. Tobakksrøyking er som alle vet skadelig både for dem som røyker og for dem som utsettes for andres tobakksrøyk. Heldigvis har endringer i tobaksskadeloven gjort det lettere for ikke-røykere å unngå passiv røyking på arbeidsplasser og i offentlige lokaler. Denne loven slår også fast at barn har rett til et røykfritt miljø.

Jeg foreslår at styret forsøker å komme fram til kjøreregler som gjør at de som bor i vårt boligselskap skal ha muligheter for å ha et røykfritt miljø. Noen mennesker er av ulike grunner mer følsomme enn andre for lukt og luftforurensning, og har derfor spesielt behov for å puste i ren luft. For noen er dette et helseproblem.

Jeg/vi opplever først og fremst å bli utsatt for uønsket røyk på disse stedene / situasjonene:

.....[beskrivelse av når, hvor og hvorfor]

Det ville vært til stor hjelp for meg og min helse om det går an å bli mindre utsatt for tobakksrøyk,. jeg foreslår følgende tiltak:

.....[beskriv tiltak som du tror kan hjelpe].

Vi er alle tjent med at naboene har et godt forhold til hverandre. Jeg tror det kan bidra til å hindre konflikter og "kjefting" mellom naboer om styret ser på om det er noen tiltak vi kan bli enige om som vil fungere både for de som røyker og for oss som ønsker å unngå plager på grunn av andres røyking. Jeg legger ved informasjonsskriv som inneholder noe bakgrunnsstoff og ideer som kanskje kan være nyttig.

Med vennlig hilsen

.....

Forslag til henvendelse til kommunen

TilKommune,

Klage på helseskadelige forhold

Hei, jeg bor i en leilighet i

I min bolig er jeg sterkt plaget av lukt av tobakksrøyk.

Jeg har tidligere gjennomført følgende tiltak for å redusere problemet:

.....

[beskriv ting du har gjort]

Til tross for dette opplever jeg stadig:

.....

[beskriv problemet:

- Hva som skjer
- Hvem som rammes (deg, din familie, er det barn inne i bildet.)
- Hvordan dere påvirkes
- Hva som er årsaken.]

Jeg mener derfor at jeg blir utsatt for helseskadelige forhold av en virksomhet [utleier] i kommunen, og ber kommunen undersøke forholdene og bidra til en løsning, slik kommunen plikter i følge Folkehelseloven.

Med vennlig hilsen

.....

Forslag til husordensregler.

Boligselskaper har rett til å fastsette husordensregler for å ivareta fellesskapets og enkeltbeboernes interesser. Det kan være en vanskelig balansegang å utforme regler som tar vare på interessene til ulike beboere, enten det gjelder støyende aktiviteter, grilling eller røyking. Vi synes at eksempelet under (fra Lillo Terrasse borettslag) har en fornuftig utforming.

4. RØYKING

Røyking i borettslagets oppganger, vaskerier og øvrige fellesrom er ikke tillatt. Røyking er ikke ønskelig fra balkonger, og den enkelte beboer må ta hensyn til andre beboere så disse ikke blir unødig sjenert av røyk. Boretten må ikke nyttes slik at det er til unødig eller urimelig skade eller ulempe for øvrige beboere. Derfor forventes det fra borettslagets side at røykere tar hensyn til andre beboere og ikke røyker fra balkongen når en blir oppmerksom på at dette skaper ulemper for andre.