



Lämpötila

Tasainen sisälämpötila lisää mukavuutta ja tukee hyvää unen laatua, keskittymistä ja yleistä hyvinvointia. Lämpötilan seuraaminen auttaa optimoimaan kotisi energiankulutusta.

Tavoitealue asuintiloissa on 18-24 °C tilasta riippuen.



Ilmankosteus

Tasainen sisäilman kosteus tekee sisäilmasta miellyttävämmän ja terveellisemmän. Liian kostea ilma edistää homeen ja pölypunkkien kasvua. Liian kuiva ilma puolestaan voi kuivattaa ihoa ja ärsyttää hengitysteitä. Oikea kosteustaso tukee terveyttä ja viihtyvyyttä sekä ehkäisee rakenteiden ja materiaalien vaurioita.

Tavoitealue asuintiloissa on 30-60 %.



Ilmanpaine

Seuraa ilmanpaineen muutoksia, jos haluat arvioida sään vaihteluita. Korkea ilmanpaine liittyy usein kirkaaseen säähän, kun taas matala ilmanpaine ennakoii sateita tai kosteampia olosuhteita. Hyvin herkillä ihmisillä sään vaihtelut voivat vaikuttaa omaan vireyteen.

Normaali ilmanpaine merenpinnan tasolla on noin 1013 hPa.

Monitoroi etänä

Etämonitorointi on mahdollista verkon yli Ruuvi Gateway -reitittimen avulla, joka välittää Ruuvien mittalaitteiden tiedot Ruuvien pilveen. (Myydään erikseen.)



RUUVI

ruuvi.com/fi/air-aloitus



Ilmanlaadun mittaaminen

Ruuvi Airin avulla



Kohti parempaa sisäilmaa.

Ilmanlaadun seuraaminen

Ruuvi Airin avulla on helppoa.

1

Näet ilmanlaadun tilanteen laitteen värivalosta ja sovelluksen pistemäärästä.

2

Sovellus ehdottaa toimenpiteitä, joiden avulla voit parantaa sisäilman laatua.

3

Pian opit hallitsemaan ympäristön olosuhteita ja ennakoimaan ongelmatilanteita.



Vinkki: Aseta sovellukseen haluamiasi hälytyksiä, jotta saat ilmoituksen haitallisista muutoksista sisäilmassa. Seuraamalla toistuvia trendejä historianäkymässä opit myös ennakoimaan tilanteita.



Ilmanlaatu

Ruuvien ilmanlaadun pistemäärä (Ruuvi Indoor Air Quality Score, IAQS) kertoo sisäilman kokonaislaadun **pienhiukkasten (PM2.5)** ja **hiilidioksidipitoisuuden (CO₂)** yhdistettyjen arvojen perusteella. Arvo esitetään 0–100 pisteen asteikolla, jossa korkeampi pistemäärä tarkoittaa parempaa sisäilmaa.

Ilmanlaadun asteikko

- **Erinomainen:** 90–100
- **Hyvä:** 80–89
- **Kohtalainen:** 50–79
- **Huono:** 10–49
- **Erittäin huono:** 0–9

Sovelluksesta näet, kumpi arvoista – pienhiukkaset (PM2.5) vai hiilidioksidi (CO₂) – on koholla, ja saat vinkkejä tilanteen parantamiseksi.



Pienhiukkaset (PM)

Pienhiukkaset sisäilmassa voivat pahentaa allergioita sekä aiheuttaa hengitysoireita ja sydänsairauksia. Pitoisuudet voivat nousta esimerkiksi ruoanlaiton, kynttilöiden polton tai ulkoilman saasteiden seurauksena.

Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa PM2.5-pienhiukkasilta vuorokausikeskiarvoa alle 15 µg/m³.



Hiilidioksidi (CO₂)

Korkea hiilidioksidipitoisuus sisäilmassa voi aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä, uneliaisuutta ja keskittymisvaikeuksia. Pitkäaikaisesti korkeat arvot voivat heikentää suorituskykyä ja unen laatua.

CO₂-taso yli 1000 ppm kertoo ilmanvaihdon tarpeesta.



VOC-indeksi (haihtuvat orgaaniset yhdisteet)

Korkeat VOC-pitoisuudet voivat aiheuttaa silmien, nenän ja kurkun ärsytystä, päänsärkyä ja pitkäaikaisesti myös terveysriskejä. Näitä kemikaaleja vapautuu monista arjen tuotteista, kuten puhdistusaineista, maaleista, liimoista, uusista huonekaluista, kynttilöistä ja parfyymeistä.

Indeksin asteikko on 0–500 ja pitkän aikavälin keskiarvo on aina arvossa 100. Kun VOC-indeksi ylittää arvon 100, se tarkoittaa, että VOC-yhdisteitä on tilassa keskimääräistä enemmän.



NOx-indeksi (typen oksidit)

Typen oksidit sisäilmassa voivat ärsyttää hengitysteitä, pahentaa astmaa ja lisätä infektioherkkyyttä. Näitä haitallisia kaasuja syntyy esimerkiksi liikenteen päästöistä ja kaasuliesistä.

Indeksin asteikko on 1–500 ja pitkän aikavälin keskiarvo on aina arvossa 1. Kun NOx-indeksi ylittää arvon 1, se tarkoittaa, että NOx-yhdisteitä on tilassa keskimääräistä enemmän.

Huom. VOC- ja NOx-indeksit eivät näytä absoluuttisia pitoisuuksia, vaan kuvaavat trendiä, eli onko määrä lisääntynyt vai vähentynyt aiempaan tasoon verrattuna. Kaikki VOC-yhdisteet eivät ole terveydelle haitallisia.