

Sopivasti lämmintä vähemmällä

Oikeat huonelämpötilat ja hallittu ilmanvaihto varmistavat, että kodissasi on terveellistä ja mukava asua. Samalla säästät energiaa.



Säädä pattereiden termostaatit, ylläpidä suosituslämpötiloja:

Suosituslämpötilat asunnossa:

Oleskelutilat 20–21 °C

Makuuhuone 18–20 °C

Suosituslämpötilat taloyhtiön tiloissa:

Porrashuone 17–18 °C, **varasto** 12 °C, **autotalli** 5 °C

Käytä ja säädä ilmanvaihtoa oikein:

- » Huolehdi riittävästä korvausilmasta ympäri vuoden. Säädä venttiilin asetuksia vuodenaikojen mukaan.
- » Pidä venttiilit ja suodattimet puhtaina. Puhdista myös liesituuletin.
- » Koneellinen ilmanvaihto: Opettele käyttämään säätöjä, ohjaa ilmanvaihtoa tarpeen mukaan.

Tiesitkö tätä?

Astetta alempi huonelämpötila merkitsee 5 prosentin säästöä lämmitysenergiassa.



Vinkkejä ja neuvontaa energiansäätöön kotona
www.motiva.fi/koti

Vähennä vedontunnetta:

- » Tarkista ikkunoiden ja parvekeoven tiivisteet. Väsähtänyt tiiviste aiheuttaa vedontunnetta ja lämpöhävikkiä.
- » Jos tiivisteiden vaihto ei auta, selvitä vedon syy ennen kuin lisäät lämmitystä. Taustalla voi olla väärin säädetty ilmanvaihto tai rakenteellinen vika.
- » Ilmoita havainnoistasi taloyhtiön huoltoon.

Precis lagom varmt med mindre energi

Rätt inomhustemperatur och kontrollerad ventilation säkerställer att ditt hem är hälsosamt och behagligt att bo i. Samtidigt sparar du energi.



Ställ in termostaterna på elementen, håll rekommenderade temperaturer:

Rekommenderade temperaturer i bostaden:

Vardagsrum 20–21 °C

Sovrum 18–20 °C

Rekommenderade temperaturer i fastighetens utrymmen:

Trapphus 17–18 °C, **förråd** 12 °C, **garage** 5 °C

Använd och justera ventilationen korrekt:

- » Se till att ha tillräckligt med ersättningsluft året runt.
- » Håll ventiler och filter rena. Rengör också köksfläkten.
- » Mekanisk ventilation: Lär dig att använda inställningarna och anpassa ventilationen efter behov.

Visste du detta?

En grad lägre inomhustemperatur innebär 5 % besparing i uppvärmningsenergi.



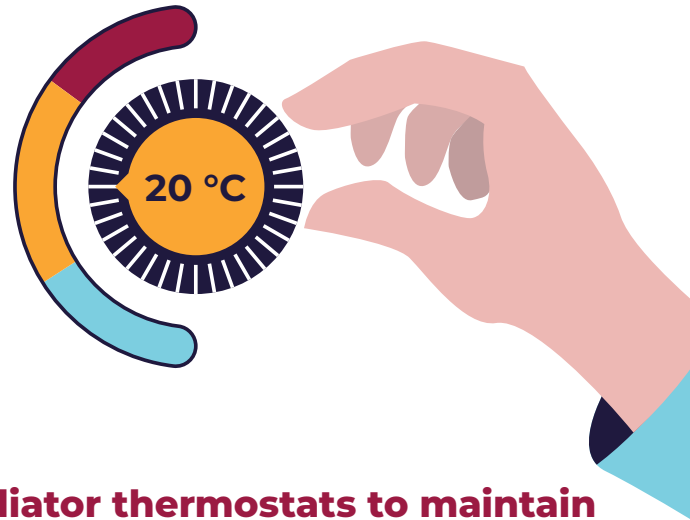
Tips och råd för energibesparing i hemmet finns på www.motiva.fi/sv/hem_och_boende

Minska drag:

- » Kontrollera tätningarna på fönster och balkongdörr. Dåliga tätningar kan skapa drag och värmeförlust.
- » Om nya tätningar inte räcker, undersök orsaken innan du ökar värmen. Problem kan bero på felaktigt justerad ventilation eller strukturell defekt.
- » Rapportera iakttagelser om avvikelser till fastighetsskötseln.

Comfortably warm with less energy

Maintaining the right indoor temperatures and controlled ventilation ensures a healthy and comfortable living environment while saving energy.



Set radiator thermostats to maintain recommended temperatures:

Recommended indoor temperatures:

Living spaces 20–21 °C

Bedrooms 18–20 °C

Recommended temperatures for apartment building areas:

Stairwells 17–18 °C, **storage** 12 °C, **garage** 5 °C

Use and adjust ventilation correctly:

- » Ensure sufficient replacement air year-round.
- » Keep vents and filters clean. Also, clean the kitchen hood.
- » Mechanical ventilation: Learn to use the settings and adjust ventilation according to need.

Reduce drafts:

- » Check window and balcony door seals. Worn seals cause draft and heat loss.
- » If resealing doesn't help, identify the cause before increasing heat. Issues could stem from incorrectly adjusted ventilation or structural defects.
- » Report observations to building maintenance.

Did you know?

Lowering the indoor temperature by one degree can save 5% on heating energy.



Tips and advice on energy saving at home are available at www.motiva.fi/en/home_and_household

Kuinka paljon käytät vettä?

Näillä vinkeillä säästät lämmintä ja kylmää vettä. Samalla vähennät vedenkäytön kustannuksia.

Tiesitkö tätä?

- » Lämmin käyttövesi on tuplasti kalliimpaa kuin kylmä vesi.
- » Käyttämästäsi vedestä lämmintä vettä on 35–40 %.
- » Eniten lämmintä vettä kuluu suihkussa.



Vedenkulutus on noin 120 l/vrk/asukas

- peseytyminen 45 %
- keittiö 17,5 %
- pyykinpesu 15 %
- wc 15 %
- muu kulutus 7,5 %

Helppoja tapoja säästää vettä:

Ripeästi raikasta: Lyhennä suihku-aikaa. 10 minuutin suihkussa kuluu vettä 120 litraa, josta yli 70 litraa on lämmintä.

Kerralla enemmän: Pese aina täyksi koneellisia astioita ja pyykkiä.

Tulppa kiinni: Pienet käsitiskit hoituvat ilman veden valutusta, mutta konetiskaus on aina säästävämpi vaihtoehto.

Hammasmuki kunniaan: Sulkemalla hanan harjauksen ajaksi säästät yli 1 000 litraa puhdasta vettä vuodessa.

Ilmoita vesivuodoista huoltoon

- » Pienikin tippavuoto lisää äkkiä vedenkulutusta.
- » Yksi vuotava WC-istuin voi valuttaa hukkaan puhdasta vettä vuodessa 260 m³ – eli noin 25 000 astianpesukoneen käyttökertaa.
- » Vuodosta aiheutuu jopa 1000 euron lisälasku vuodessa taloyhtiölle.

10 min / 120 litraa
vai
2 min / 24 litraa



Vinkkejä ja neuvontaa energiansäästöön kotona
www.motiva.fi/koti



Hur mycket vatten använder du?

Med dessa tips kan du spara både varmt och kallt vatten, och samtidigt minska vattenkostnaderna.

Visste du detta?

- » Varmt tappvatten är dubbelt så dyrt som kallt vatten.
- » Av din totala vattenanvändning utgör varmt vatten 35–40 %.
- » Mest varmvatten används i duschen.



Vattenförbrukningen är cirka 120 l/dygn/invånare:

- hygien 45 %
- kök 17,5 %
- tvätt 15 %
- toalett 15 %
- övrigt 7,5 %

10 min / 120 liter
eller
2 min / 24 liter



Tips och råd för energibesparing i hemmet finns på www.motiva.fi/sv/hem_och_boende

Enkla sätt att spara vatten:

Snabb uppfräschning: Kortare duschtider. En 10-minuters dusch förbrukar 120 liter vatten, varav över 70 liter är varmt.

Fulla maskiner: Kör alltid fulla maskiner med disk och tvätt.

Stäng diskbänkspluggen: För att undvika tvätt av disk under rinnande vatten, stäng diskbänkspluggen och diska även små mängder disk i diskhon. Maskintvätt är fortfarande alltid ett mer ekonomiskt alternativ.

Använd tandborstglas: Genom att stänga kranen när du borstar tänderna sparar du över 1 000 liter rent vatten per år.

Rapportera vattenläckor till fastighetsskötseln

- » Även små läckor kan snabbt öka vattenförbrukningen.
- » En läckande toalett kan slösa bort 260 m³ rent vatten per år – det vill säga cirka 25 000 diskmaskiner.
- » Läckor kan orsaka upp till 1000 euro i extrakostnader för husbolagen varje år.



How much water do you use?

With these tips, you can save both hot and cold water and reduce your water costs.

Did you know?

- » Hot water costs twice as much as cold water.
- » Of the water you use, 35–40% is hot water.
- » Most hot water is used in the shower.



Water consumption is approximately 120 l/day/resident:

- personal hygiene 45%
- kitchen 17.5%
- laundry 15%
- toilet 15%
- other 7.5%

10 min / 120 liters
or
2 min / 24 liters



Easy ways to save water:

Quick refresh: Shorten shower time. A 10-minute shower uses 120 liters of water, with over 70 liters being hot.

Only run full loads: Run the dishwasher and laundry machine only when full.

Plug it up: Hand washing can be done without running water, but dishwashing machines are always a more efficient option.

Use a toothbrush cup: Turning off the tap while brushing your teeth saves over 1,000 liters of clean water annually.

Report water leaks to maintenance

- » Even small leaks can quickly increase water usage.
- » A leaking toilet can waste up to 260 m³ of clean water annually – equivalent to about 25,000 dishwasher cycles.
- » Leaks can lead to up to €1000 in extra costs for the housing company per year.



Find tips and advice on energy saving at home at www.motiva.fi/en/home_and_household