

# Bolig med grøn omtanke

- Guide til bæredygtig brug af din bolig



Gode vaner til et godt indeklima og en bæredygtig livsstil

## Introduktion

PKA, som ejer den ejendom, du bor i, har en målsætning om at øge bæredygtigheden. Derfor certificeres ejendommen efter standarden for 'Bygninger i drift' (DGNB BIU 2020).

Denne guide giver et overblik over, hvordan du som beboer kan være med til at øge bæredygtigheden i ejendommen, både til fordel for din egen økonomi, sundhed samt samfundet.

Der er samlet en række gode råd og anbefalinger til, hvordan du kan skabe gode vaner for et godt indeklima, undgå fugt i din bolig samt tips til at spare på vand og strøm.

God læselyst!

Udarbejdet af DEAS A/S

## **Indholdsfortegnelse**

Hvad er FN's 17 Verdensmål?	4
Tips til bedre indeklima	6
Tips til at spare på vandet	8
Tips til at spare på varmen	9
Tips til at spare på strømmen	10
Sortering af affald	12
Bedre luftkvalitet og nedkøling af boligen	13
Det gode naboskab	14

## **Hvad er FN's 17 Verdensmål?**

FN's verdensmål har til formål at sætte kursen frem til 2030 mod en bæredygtig udvikling for både mennesker og planeten vi bor på.

DEAS støtter op om følgende af FN's 17 Verdensmål:

- 3 Sundhed og trivsel
- 7 Bæredygtig energi
- 8 Anstændige jobs og økonomisk vækst
- 11 Bæredygtige byer og lokalsamfund
- 12 Ansvarlig forbrug og produktion
- 13 Klima indsats
- 17 Partnerskab for handling



# VERDENSMÅL

for bæredygtig udvikling



## Tips til bedre indeklima

De fleste danskere opholder sig indendørs i mere end 90% af døgnet. Et godt indeklima har derfor en stor betydning for din trivsel.

Heldigvis har du selv stor indflydelse på, hvordan indeklimaet skal være, og du kommer langt med gode vaner.

### Luft ud

Sørg for god udluftning både sommer og vinter. Luft gerne effektivt ud i korte perioder. Skab gennemtræk i din bolig i 5 minutter 2-3 gange om dagen. Udeluften indeholder mere fugt end luften i din bolig. Du kan derfor påvirke luftfugtigheden positivt ved god udluftning.

### I soveværelset

- Skru ned for varmen om aftenen, hvis du foretrækker at sove i et køligt rum. Sæt eventuelt et vindue på klem om natten.
- Sørg for god udluftning før du går i seng og når du er står op .

### I køkkenet

- Læg låg på gryder, når du laver mad, og skru derefter ned.
- Tjek jævnligt at rørinstallationer under køkkenvasken ikke er utætte og giver grobund for skimmel.
- Rengøring af emhætte og filter hver 3. måned. Madlavning udleder mange skadelige partikler, og derfor er det vigtigt at få fuld effekt ud af emhætten.

## I badeværelset

- Skrab vand og fugt af vægge og gulv efter badet.
- Åben et vindue, spjæld eller lignende efter badet.

## Generelt for alle rum

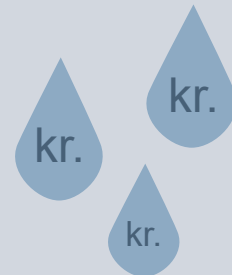
- Hvis der er dug på termoruder og energiruder, skal du lufte mere ud.
- Undgå at tørre tøj i lejligheden, hvis luftfugtigheden er høj.
- Træk gardiner fra og persienner op, så stillestående luft ikke kondenserer indvendigt på vinduer.
- Potteplanter, som tåler god vanding, har positiv indflydelse på luftfugtigheden.
- Anvendelse af rengøringsprodukter som er svanemærkede påvirker indeklimaet positivt og skåner miljøet, da de ikke indeholder skadelig kemi. Men vigtigste råd er at "holde rent" fremfor at "gøre rent" herved kan man minimere forbruget af rengøringsmidler.
- Sørg for i fyringssæsonen at udlufte med fuld gennemtræk i ca. 5 min. for at få udskiftet luften.





## Tips til at spare på vandet

- Du kan begrænse dit vandforbrug ved at tage korte bade og huske at slukke for vandhanen, når du ikke bruger den. Fx. når du børster tænder eller sæber dig ind.
- Dit WC er udstyret med et lille og et stort skyl. Sørg for kun at anvende det store skyl, når det er nødvendigt. Det lille skyl bruger halvt så meget vand.
- Vær opmærksom på om dit toilet løber, og giv hurtigt besked til viceværten, hvis det gør. Et toilet der løber, kan koste op imod 100 m<sup>3</sup> vand om året.
- Tænd kun opvaskemaskine og vaskemaskine, når maskinen er fuld.





## Tips til at spare på varmen

Sænk varmen i din bolig om vinteren. Boligens optimale varmeniveau om vinteren er ca. 20-21 grader. Tag i stedet en varm trøje og et par hjemmesko på. Du bør dog aldrig sænke temperaturen til under 18 grader. For hver grad du sænker varmen, sparer du 5%.

Ved at spare på varmen bidrager du til at sænke CO<sub>2</sub>-udledningen og dermed begrænse klimaforandringer.



## Tips til at spare på strømmen

- Hold øje med dit strømforbrug ved at aflæse det én gang om ugen eller måneden. Det skærper din bevidsthed om dit forbrug.
- Sluk for apparater, som står på standby. Selvom du ikke bruger dit TV, musikanlæg eller PC, så bruger det stadig strøm i baggrunden. Tag evt. din oplader ud af stikkontakten, når du ikke bruger den.
- Undgå tørretumbler, og hæng tøjet til tørre udenfor, hvis du har mulighed for det.
- Brug LED-pærer. Du kan spare penge ved at skifte dine glødepærer med elsparepærer, når de skal udskiftes.
- Sluk for lyset, når du ikke bruger det, samt udnyt dagslyset ved at indrette dig tættere på naturlige lyskilder. På den måde vil du opleve at skulle tænde for lyset senere end ellers.
- Indstil køleskabet på 5 grader og fryseren på -18 grader. Ved at indstille efter de rigtige grader kan energiforbruget minimeres.

Vidste du at du forbrænder 0,11 kcal pr. trin, samtidig med at spare strøm, hvis du tager trappen i stedet for elevatoren?

- Læg låg på gryden når du laver mad.
- Reducer dit forbrug af streaming, som bruger meget datakraft og dermed meget strøm.
- Lun dine boller på brødristeren fremfor i ovnen.
- Vask dit tøj i så koldt vand som muligt og spar på energien til opvarmning af vandet.

## Sortering af affald

Affald sorteres i lejligheder i samme fraktioner som findes i affaldsbeholdere i gårdrummet. Jo bedre affaldet sorteres, jo mere affald kan genanvendes til andre formål. Med tiden skal alle borgere i Danmark sortere affaldet i 10 fraktioner.

Tjek evt. guiden omkring affaldssortering, der også bliver udleveret, som giver dig overblik og forslag til hvordan du kan gøre affaldshåndteringen lettere og mere overskuelig i din indretning.

Affald er fremtidens ressource, og derfor er det vigtigt, at vi bryder "køb og smid væk"-kulturen og adoptere sunde vaner til at genanvende og genbruge for at udvinde ressourcerne på en bæredygtige måde.



## Bedre luftkvalitet i boligen

Opleves boligen varm om sommeren, kan lyse gardiner i vinduerne specielt mod syd og vest hjælpe. Sørg for at trække gardinerne for og skærme mod solens opvarmning, så snart solen rammer vinduet.

I boligen er der et genvindingsanlæg, som i vinterhalvåret overfører varmeenergien i den luft, som suges ud af huset, til den friske, kølige luft, som blæses ind i huset udefra. På den måde bruger systemet ikke så meget energi på at opvarme luften, samtidig ventileres boligen med frisk luft, så indeklimaet bliver bedre.



## Det gode naboskab

En god relation til naboerne sikrer gode trygge rammer og fremmer trivslen. Med små tiltag kan det gode naboskab blive endnu bedre.

### Vis hensyn

I ejendommen bor der mange mennesker, og derfor er det godt naboskab at udvise hensyn til hinanden.

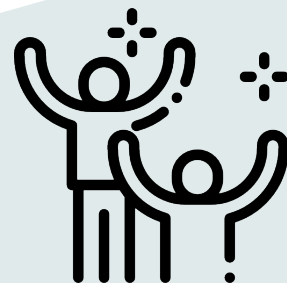
- Støj fra opgangen kan forplante sig til lejlighederne. Tænk derfor over dit lydniveau, når du opholder dig i trapperummet.
- Ryg ikke tæt på indgangen og sørg for altid at smide dit skod i skraldespanden. I naturen tager det 5 år at nedbryde cigaretskod.

### Kender du ejendommens husorden?

Der er et vigtigt dokument, som du har fået udleveret, da du flyttede ind, og alle i ejendommen skal følge den. Den sikre gode rammer for livet i din ejendom.

### Kom gerne med forslag og ideer

PKA ønsker at støtte op om det gode naboskab og modtager gerne gode forslag til nye tiltag. Er der fx. brug for at bruge fællesrummet til flere fællesaktiviteter for alle beboere?



## Vil du vide mere?

På [deas.dk](https://deas.dk) kan du finde flere informationer og gode råd om det at bo bæredygtigt i en DEAS-ejendom.

Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte os. Du finder dine kontaktpersoner på [deas.dk/kontaktpersoner](https://deas.dk/kontaktpersoner) eller via vores app DEAS 24syv.

# TAK FOR DIN GRØNNE INDSATS OG DIN OMTANKE FOR MILJØET!



## Vil du vide mere?

På DEAS.dk kan du finde flere informationer og gode råd om det at bo mere bæredygtigt.

Har du spørgsmål til viceværten, kan du kontakte HP Ejendomsservice

DEAS A/S  
København  
Dirch Passers Allé 76  
DK-2000 Frederiksberg

Aalborg  
Skibbrogade 3  
DK-9000 Aalborg

Aarhus  
Søren Fichs Vej 50  
DK-8230 Åbyhøj