# Energia- ja olosuhdetiedon yhteyteen liitettävät rakennusten käyttövinkit

**Perussetti 11 kpl**

1. Sammuta valot - Valot ja lamput kannattaa sammuttaa aina, kun tila on käyttämättä yli 10 minuuttia.
2. Muista, että viimeinen illalla sammuttaa valot myös käytävistä ja muista yhteisistä tiloista.
3. Sammuta sähkölaitteet, kun niitä ei tarvita, esim. viikonloput ja illat.
4. Ota energiansäästötilat käyttöön: valmiustila, automaattiset toiminnot (sammutus, lepotila), keskitä tulostukset, muista yhteiset toimintatavat ja ohjeistus.
5. Erilaisten hajustettujen tuotteiden kuten ilmanraikastimien ja hajuvesien käyttö kuormittaa sisäilmaa. Ne voivat aiheuttaa joillekin myös allergisia reaktioita. Tupakoitsijan mukana voi kantautua hajua sisätiloihin useiksi minuuteiksi.
6. Tuuletus poistaa huoneesta hiilidioksidia ja tekee ilmasta raikkaampaa. Suosi kuitenkin pikaista läpivetotuuletusta, äläkä tuuleta yli puolta tuntia kerrallaan.
7. Ota säädöissä, huolloissa ja vikatilanteissa viipymättä yhteyttä kiinteistönhoitoon: patteriverkoston perussäädöt, termostaattien toimivuus, ikkunoiden ja ovien tiivistys jne.
8. Lämpimän veden tuottaminen vaatii paljon energiaa, älä juoksuta vettä turhaan. Lämmin vesi on kolme kertaa ”arvokkaampaa” kuin kylmä vesi
9. Älä juoksuta vettä vesihanasta tai suihkusta täydellä paineella – pieni virtaamakin riittää.
10. Ilmoita heti henkilökunnalle, jos näet tiloissa esimerkiksi vuotavan hanan tai WC:n.
11. Ilmoitathan heti henkilökunnalle, jos jossain päin rakennusta valot eivät sammu.

**Kesäkausi (esim. huhtikuu-syyskuu)**

1. Etenkin keväisin ikkunoita ei kannata pitää auki liian pitkiä aikoja, tai siitepöly ja katupöly pääsevät leviämään sisälle ja voivat aiheuttaa ikäviä oireita, kuten yskää ja silmien kutinaa.
2. Vähennä lämpökuormaa kesällä: sulje verhot ja kaihtimet, kun aurinko paahtaa, tuuleta varjon puolelta ja sammuta turhaan päällä olevat laitteet.
3. Ethän jäähdytä ja lämmitä samaan aikaan! Tarkista, että lämmitys on pois päältä kesäkaudella.
4. Sisäilman kosteus vaihtelee vuoden kierron ja ulkoilman lämpötilan mukaan: Kesäkaudella sisätilojen suhteellinen kosteus on noin 45-60 %.

**Talvikausi (esim. lokakuu-maaliskuu)**

1. Sulje ikkunat ja ovet, vältä turhaa lämmönhukkaa talvella.
2. Tavoitteellinen huonelämpötila on 21-23ºC. Tätä korkeampi lämpötila aiheuttaa energian turhaa kulutusta ja samalla saattaa esiintyä sisäilmaan liittyvää oireilua, kuten kuivuuden ja tunkkaisuuden tunnetta.
3. Sisäilman kosteus vaihtelee vuoden kierron ja ulkoilman lämpötilan mukaan: Talvella sisäilman suhteellinen kosteus on noin 15–35 prosenttia