

ENERGIAN SÄÄSTÖ OHJEITA

1. Hallitse huonelämpötiloja

Sisäilmastotutkimusten mukaan suurin osa ihmisistä on tyytyväisiä, kun oleskelutilojen huonelämpötila on hieman yli 21 °C. Sitä pidetään myös terveellisenä ja energiataloudellisena lämpötilana. Makuuhuoneessa nukkuu paremmin, kun lämpötila on tämän allekin.

Mittaa lämpötila keskeltä huonetta, reilun metrin korkeudelta lattiasta.

Kodin tilojen suositeltavat lämpötilat vedottomissa olosuhteissa:

- oleskelutilat 20 - 21 °C
- makuuhuoneet 18 - 20 °C
- kerrostalojen porrashuoneet 17 - 18 °C
- varasto 12 °C
- autotalli 5 °C

Tiesitkö tämän? 1 °C huonelämpötilassa = 5 % lämmityskuluissa

1.1. Hyvä ja terveellinen sisäilma

Energiataloudelliset lämpötilat asuinhuoneissa parantavat asumisviihtyvyyttä ja sisäilman laatua monella tavalla. Liian lämpimässä vireystila laskee ja lämmityskaudella sisäilma on kuivempaa. Matalampi lämpötila myös pienentää rakennusmateriaalien haitallisia päästöjä.

Lämpötilan lasku 24 °C:sta 21 °C:een vähentää useimmiten sisäilmaoireiden määrää ⅓:lla. Huoneilman lämpötilan jyrkkää muutosta kesken lämmityskauden kannattaa välttää: ihminen tottuu 0,5 - 1,0 asteen suuruiseen huonelämpötilanpudotukseen noin viikossa.

1.2. Viilennä viisaasti kesällä

Energiataloudellisesti järkevintä on alentaa huonelämpötiloja helteellä vähentämällä sisäisiä lämpökuormia, joten vältä saunan ja uunin lämmitystä. Suojaa ikkunat verhoilla tai kaihtimilla ja hyödyntämällä yön ja aamun viileyttä tuuletuksessa.

2. Hyvä ilmanvaihto

Ilmanvaihdolla varmistetaan, että talossa on hyvä ja puhdas sisäilma. Ilmanvaihtojärjestelmästä riippumatta voit asukkaana vaikuttaa hyvään sisäilman laatuun ja energiatehokkuuteen. Selvitä, millainen ilmanvaihtoratkaisu kotonasi on, ja huolehdi riittävästä ilmanvaihdosta.

Puutteellisesti ja huonosti toimiva ilmanvaihto aiheuttaa usein erilaisia terveysongelmia, kuten kroonista nuhaa ja yskää, ihon kuivumista, päänsärkyä ja väsymystä. Erityisesti allergiakodeissa ilmanvaihdon toimivuudesta on huolehdittava kunnolla.

3. Keittiö ja kodinhoito

Säädä säilytyslämpötilat oikein:

Pakastin -18 °C, jääkaappi +2 - +6 °C ja viileäkaappi +10 - +14 °C. Ilman tulee päästä vapaasti kiertämään jääkaapin tai pakastimen lauhduttimen ympärillä.

4. Lamput ja valaistus

Energiatehokas valaistus kannattaa ja maksaa itsensä takaisin pitkän käyttöiän myötä. Led-lamput korvaavat nopeasti muut lampputekniikat, ja erilaisiin valaisimiin sopivia vaihtoehtoja on jo runsaasti saatavilla maltilliseen hintaan. Ledien käyttöikä on energiansäästölamppuakin pitempi ja jopa 50-kertainen hehkulamppuun verrattuna.

Erittäin energiatehokkaat ja kestävät ledit soveltuvat lähes jokaiseen käyttökohteeseen kotona ja pihavalaistuksessa. Valitse valaisimeen ja käyttökohteeseen sopiva lamppu tarvittavan valomäärän (ilmaistaan lumenina) ja haluamasi valon värisävyn perusteella (ilmaistaan kelvininä). Lamppupakkauksesta löydät kaikki olennaiset tiedot laadukkaam lampun valintaan energialuokasta värinointokykyyn.

4.1 Lampun ja valaisimen energiamerkki



5. Sauna ja kylpyhuone

Kertalämmitteinen sähkökiuas on teholtaan kodin ylivoimaisesti suurin yksittäinen sähkölaite. Sähkösaunassa yli 50 % sähköstä kuluu saunan esilämmittämiseen ja loput lämmön ylläpitämiseen. Tämän takia sauna kannattaa lämmittää yhdellä kertaa koko perheelle. Turhinta tuhlausta on saunan pitäminen lämpimänä tyhjillään.

Sanominen näkyy suoraan sähkölaskussa. Lämmityskertojen lisäksi saunomisen kesto ja lämpötila vaikuttavat energiankulutukseen.

Hyvin toteutettu ilmanvaihto auttaa pitämään tasaisen lämpötilan, jolloin kiukaan termostaatti voidaan säätää pienemmälle tinkimättä hyvistä löylyistä.

Vähennä saunomisen sähkönkulutusta näin:

- Vähennä saunan ilmanvaihtoa, kun aloitat lämmittämisen
- Lämmitä sauna kerralla koko seurueelle.
- Saunaan kannattaa mennä heti, kun se on valmis.
- Energiataloudellisimmin saunan lämpötila on 70 - 80 °C. Saunan lämmittäminen 100 °C:een nostaa sähkön kulutusta 20 - 30 %.
- Sammuta kiuas saunomisen päätyttyä. Jälkilämpö ja ilmanvaihto riittävät kuivattamaan saunan.
- Lisää saunan ilmanvaihtoa, kun lopetat saunomisen.

6. Vedenkulutus

Keskimääräinen vedenkulutus Suomessa on 140 l/asukas/vrk. Kotitalouksissa kuitenkin kulutetaan vettä hyvin vaihtelevia määriä. Toiset pärjäävät hieman vajaalla sadalla litralla vuorokaudessa, kun taas joillakin kuluu vuorokauden mittaan lähemmäs kolmesataa litraa.

Järkevät käyttötottumukset sekä oikein säädetty käyttövesijärjestelmä auttavat pienentämään vedenkulutusta jopa kymmeniä prosentteja. Vesimaksu on kokonaiskustannus käytetystä puhtaasta vedestä ja syntyvästä jätevedestä.

6.1 Kylpyhuoneessa läträtään

Kulutamme vettä, varsinkin lämmintä vettä, eniten peseytymiseen. Vedenkulutusta voi säädellä monella tavoin, kuten hankkimalla suihkuun veden virtaamaa pienentävän suuttimen. Helpoin ja myös halvin tapa vedensäästöön on kuitenkin omien vedenkäyttötapojen muuttaminen.

WC ja kylpyhuone kannattaa siis laittaa erityisen tarkkailun alle, kun vedenkulutusta aletaan puntaroida kotitaloudessa.

6.2 Vesi maksaa eniten lämpimänä

Vesimaksu on kokonaiskustannus käytetystä puhtaasta vedestä ja tuotetusta jätevedestä. Lämmin käyttövesi voi olla jopa kaksi kertaa kalliimpaa kuin kylmä vesi.

Jopa 30 % rakennuksen vuotuisesta lämmitysenergian kulutuksesta menee käyttöveden lämmitykseen. Myös raakaveden hankinta, puhdistus ja pumppaus sekä jätevesien käsittely vaativat runsaasti energiaa.

6.3 Käyttötottumukset ratkaisevat

Kotitalouksien käyttöveden lämmitykseen kuluu useimmiten 800 - 1 300 kWh/asukas vuodessa. Se on viidennes kunkin henkilökohtaisesta energiankulutuksesta kotona. Nykyaikaiset vettä säästävät hanat ja WC-istuimet huolehtivat vain osittain kulutuksen pienentämisestä. Merkittävintä on, kuinka huolettomasti käytät vettä.

Voit vähentää vedenkulutusta näin:

- Valitse mieluummin suihku kuin ammekylpy.
- Vältä veden turhaa juoksumista.
- Korjauta heti vuotava hana tai WC-istuin. WC-istuimen jatkuva vuoto voi aiheuttaa tuhansien eurojen lisälaskun.

Taloyhtiöissä, joissa sadeveden keräys on mahdollista, voi sitä käyttää muun muassa istutusten tai nurmikkojen kasteluun, jolloin puhdasta vettä säästyy.

7. Viihde- ja elektroniikkalaitteet

Viihde-elektroniikan määrä kotona lisääntyy jatkuvasti ja niitä myös uusitaan nopeassa tahdissa. Uusi yksittäinen laite kuluttaa hyvin vähän sähköä, mutta yhteensä ne lohkaisevat jo 7 % kotitaloussähkön käytöstä – enemmän kuin ruoan kylmäsäilytys. Laitteiden käytön energiatehokkuuden varmistaminen on omassa käsissäsi.

Tärkein kotona vaikuttava teko on huolehtia kaikkien viihdelaitteiden sammuttamisesta käytön päätyttyä.

8. Lämmitys ja ilmanvaihto

- Tarkista huonelämpötilat ja säädä termostaatit oleskelutiloissa noin 20 asteeseen, makuuhuoneissa 18 asteeseen. Alenna reilusti lämpötilaa huoneista, joissa ei oleskella. Etenkin varastoissa, porraskäytävissä ja autotalleissa lämpöä voi huoletta laskea 7–12 asteeseen. Jos huonetilassa on vesiputkia tai vesikalusteita, huolehdi siitä että putket eivät jäädy. Huomioi erityisesti vanhan talon kohdalla vesiputken läpiviennit ja vesimittaritila jäätyneen varalta.
- Muista tarpeenmukainen koneellisen ilmanvaihdon puhallusteho etenkin pakkaskaudella. Tuuleta tuuletusikkunoiden kautta nopeasti läpivedolla.
- Lämpöhukkaa voi ehkäistä sälekaihtimien ja verhojen avulla. Varo kuitenkin peittämästä verhoilla lämpöpattereita ja termostaatteja.

9. Taloyhtiöt – yhdessä energiatehokkaasti

Asumisen perusedellytyksiä ovat lämpö, sähkö ja vesi. Asukkaat tarvitsevat niitä asumiseen ja asuinkiinteistön laitteet vaativat sähköä toimiakseen.

Taloyhtiössä energiatehokkuus onnistuu hallinnon, asukkaiden ja kiinteistöhuollon sujuvalla yhteistyöllä. Kun asenne on kunnossa, käyttötottumukset energiaa säästävät ja kiinteistöhuolto toimii tarkoituksenmukaisesti, taloyhtiö pääsee pitkälle energiansäästön tiellä.

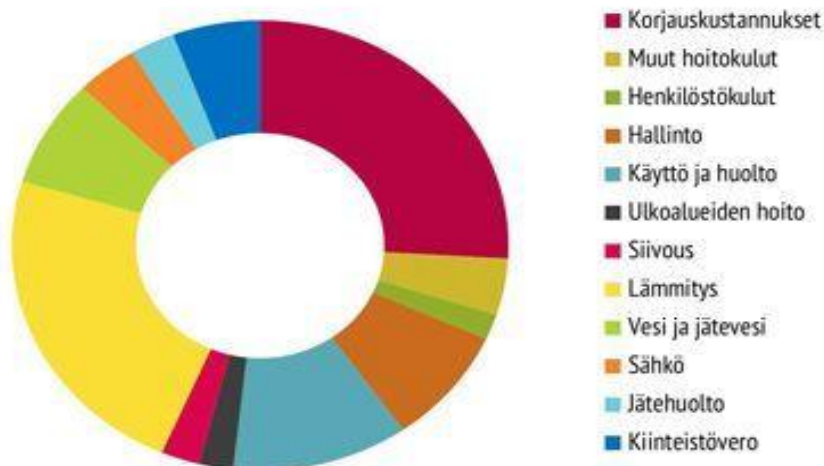
Kerros- tai rivitalon hoitokustannuksista noin 40 prosenttia muodostuu energian- ja vedenkulutuksesta. Kulutusta on mahdollista vähentää hyvällä kiinteistön energiataloudellisella ylläpidolla. Samalla parannetaan yleensä myös asumisen viihtyvyyttä, kun vähennetään esimerkiksi suuria lämpötilaeroja rakennuksen eri osissa.

Kun energian- ja vedenkulutusta saadaan vähennettyä, paine vastikkeiden ja vuokrien nostamiseen pienenee. Seuraamalla säännöllisesti energian- ja vedenkulutusta taloyhtiön hallinto pysyy ajan tasalla siitä, että tehdyt säästö- ja tehostamistoimet purevat. Seuranta on myös työkalu kulutuspoikkeamien havaitsemiseen, jolloin päästään nopeasti tekemään tarpeelliset korjaus- ja huoltotyöt.

10. Energia- ja vesikustannusten vaikutus taloyhtiön hoitokuluihin

Taloyhtiöiden hoitokuluista merkittävä osuus käytetään energia- ja vesikustannusten kattamiseen. Keskimäärin vuonna 2011 taloyhtiöiden hoitokuluista lämmitykseen käytettiin 24 %, vesi- ja jätevesimaksuihin 8 % ja kiinteistösähköön 4 %. Tyypillisesti energia- ja vesikustannukset haukkaavat hoitokuluista 30-40 %. Niillä on merkittävä vaikutus asukkaiden maksamiin hoitovastikkeisiin tai vuokriin eli asumiskustannuksiin.

Kiinteistöhoitokulut asunto-osakeyhtiömuotoisissa kerrostaloissa koko maassa vuonna 2012



Vedenkulutuksesta aiheutuvat keskimääräiset kustannukset ovat tosiasiasa suuremmat kuin edellä esitetty 8 %. Tämä on seurausta lämpimän käyttöveden kulutuksesta, jolloin osa lämmityskuluista kuuluu vedenkäytön kustannuksiin. Kun huomioidaan myös lämpimän käyttöveden lämmitys, niin vedenkäytön osuus keskimääräisistä hoitokuluista on 13 - 15 %. On tärkeää tutustua oman taloyhtiön hoitokuluihin ja verrata niitä vastaavan tyyppisten taloyhtiöiden tietoihin.