

# HÅLLBART BOENDE

MED BOSTADEN

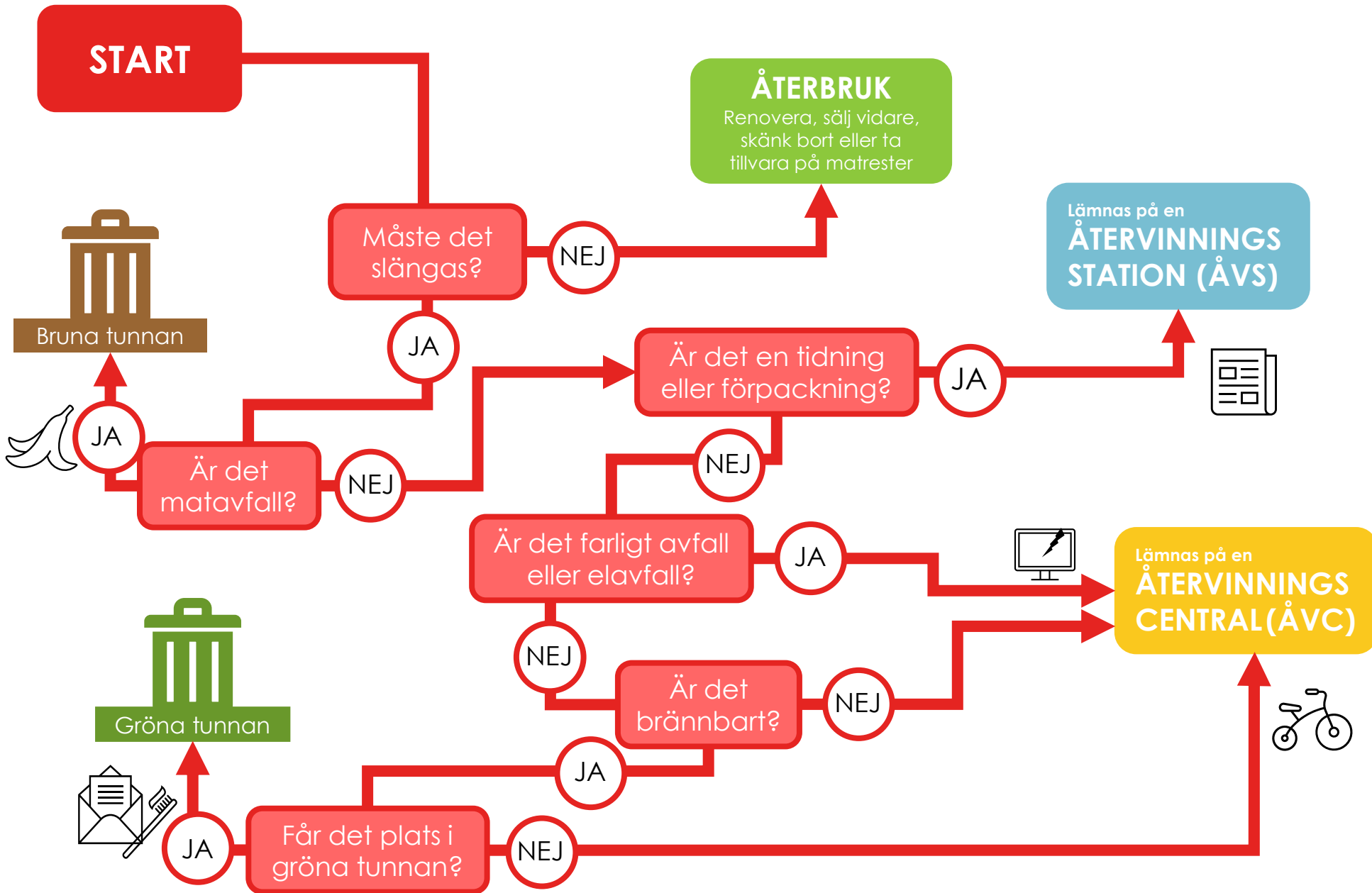


# Projektet “Hållbara tillsammans”



# Källsortering







## Olika sorteringskärl

Ordna bra sortering hemma för olika typer av förpackningar så blir det enkelt att slänga dom i soprummet senare



## Sortera materialen

Dela på förpackningar som är gjord av olika material. En mjölkförpackning sorteras som papper medan korken i plast



## Skölj förpackningar

Skölj ur kladdiga förpackningar för hygienens skull. Det räcker med att enkelt skölja dom, förpackningar behöver inte vara kliniskt rena



## Gör förpackning mindre

Spara plats genom att vika ihop eller platta till förpackningar. Det sparar både plats för dig och i sopkärlet, vilket gör att man inte behöver tömma lika ofta



## Byt matavfallet ofta

Byt papperspåsen minst var tredje dag. Låt matavfallet rinna av ordentligt i slasken före det slängs i papperspåsen



## Undvik plast

Se till att inte plast följer med ner i den bruna påsen och att du inte knyter en plastpåse runt den. Plast stör rötningsprocessen och kan bidra med spridning av plast i naturen



## Farligt avfall

Farligt avfall är skadligt för både natur och människor. Lämna därför alltid in det på en återvinningsstation

# Hantera matfett rätt



Fett stelnar när det blir kallt



Det skadar ledningar om det hälls ut i avloppen



Matfettet bildar en propp i avloppsrören som kan orsaka en översvämning

**En bra lösning är att hälla matfett i en vanlig PET-flaska**



# Tvättstuga



Byt språk genom att tryck på flaggan i menyn

Maskinen doserar  
tvätt- och sköljmedel  
som är godkänd av  
Astma- och  
allergiförbundet

Förprogrammerade alternativ.  
Fler program finns i menyn

Färgad tvätt

Vit tvätt

Sköljmedel

Mängd tvätt

Lyser lampan vid symbolen är  
alternativet valt







## Dosering av tvättmedel

Ungefär 30 ml (2 msk) tvättmedel behövs för en full maskin. För mycket tvättmedel gör inte tvätten renare, istället kan det leda till eksem och utslag för den som kommer i kontakt med plaggen



## Undvik helst sköljmedel

Det är vanligt att man använder sköljmedel när man tvättar, men det är egentligen en onödig produkt. Sköljmedel innehåller kemikalier som åker ut i avloppsvattnet och kan även skada kläderna som tvättas



## Rätt temperatur

Tvätt blir idag ren även på lägre temperaturer. Plaggen mår oftast bättre av att inte tvättas i för höga temperaturer i onödan



## Tvätta inte i onödan

Det finns saker man kan göra för att minska på antalet plagg i tvättkorgen. Exempelvis kan fläckar tas bort för hand och vädras utomhus för att ta bort dålig lukt. Det sliter mindre på kläderna och sparar energi



## Ta bort luddet

Se till att ta bort luddet i torktumblaren och i torkskåpet efter att du använt maskinerna



## Städa efter dig

Se till att städa undan efter att du använt tvättstugan. Det blir trevligare för nästa person som ska dit



## Respektera tvätttider

När tvätttiden är slut ska maskinen vara tömd och redo att användas av nästa hyresgäst

# Städning



# Rengör golvbrunn och vattenlås



# Rengöra ventilationsdon



# Rengöringsmedel

Det innehåller ofta mycket kemikalier som är skadligt för miljön och hälsan



Bra Miljöval



# Linoleumgolv



Dammsug och sopa golven i första hand



Våttorka bara golven bara vid behov

- Använd bara en fuktig golvmopp



Undvik:

- Hett vatten
- Såpa (bildar en fet hinna)
- Använda för mycket rengöringsmedel



Använd ett neutralt rengöringsmedel, t.ex. diskmedel, och ljummet vatten

# Parkettgolv



Dammsug och sopa golven i första hand



Våttorka bara golven bara vid behov

- Parkettgolv är känsliga för vatten
- Använd bara en fuktig golvmopp



**X** Undvik:

- Hett vatten
- Såpa (bildar en fet hinna)
- Använda för mycket rengöringsmedel







Använd ett neutralt rengöringsmedel, t.ex. diskmedel, och ljummet vatten



# Ta hand om lägeneten!

Du kan behöva betala om något behöver åtgärdas eller repareras

Det kan exempelvis vara:

-  Lägenheten måste saneras för att man har rökt inomhus
-  Vattenskador som hyresgästen har orsakat
-  Skadade dörrar och fönster
-  Ett låsbyte om en nyckel försvunnit





# Brandsäkerhet



Trapphus ska vara fritt från saker



**Brand efter en  
kvarglömd grill**



**Brand efter torrkokning**

El



# El i hemmet

- Om något inte fungerar, kontrollera säkringen i elcentralen
- Använd inte ett eluttag som är skadat eller lossnat
- Använd eller reparera inte trasiga elprodukter eller kablar
- Dra inte in skarvsladdar eller liknande i ett badrum



# Energianvändning



# Inomhustemperatur

- Bostaden försöker hålla 20 - 21 grader inomhus året runt
- Temperaturen kan påverkas om:
  - Elementen är täckta av exempelvis en soffa eller hylla. Lämna minst 10 – 15 cm mellanrum från element och möbel
  - Gardiner täcker termostaternas avkännare. Dra därför gardinerna åt sidan om de är framför ett element
  - Tätninglistor är trasiga runt fönster och balkongdörr. Säg till kvartersvärden om de behöver repareras



# Sval lägenhet på sommaren



## Stäng ute värmen på dagen

- Dra för persienner eller gardiner
- Håll fönster/dörr stängd dagtid när det är som varmast
- Använd en fläkt för att få luften att cirkulera i lägenheten

- Stäng av apparater som alstrar mycket värme, exempelvis datorer och TV



## Kyl ner lägenheten på natten

- Vädra bara kvällar och nätter
- Skapa korsdrag



## Undvik värmekällor inomhus

- Undvik att använda ugn, spis och diskmaskin när det är som varmast

## Håll dig själv sval



- Drick ordentligt med vatten
- Fyll frysen med is och glass att svalka dig med
- Duscha i ljummet eller kallt vatten
- Skölj handleder med kallt vatten
- Svalka nacke eller panna med en blöt handduk





## Lägg locket på

Att använda vattenkokare och lock på kastrullerna sparar energi. Kom ihåg att använda plattornas eftervärme!



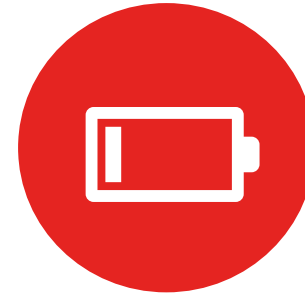
## Inget stand-by

Apparater i stand by står för mellan 10 till 20 procent av hushållselen. Koppla flera apparater till ett grenuttag så kan du enkelt stänga av dem inför natten



## Ät mer grönt

Byt ut några köträtter i veckan mot vegetariskt mat så minskar du dina utsläpp från mat rejält. Försök också att slänga mindre mat. Idag åker runt en fjärdedel av vår mat i soporna



## Ladda dagtid

Ladda inte din mobiltelefon eller dator på natten – det behövs sällan så lång tid. Glöm inte att dra ut laddaren efteråt, den förbrukar energi även på tomgång.



## Vädra snabbt

Det är bättre att vädra snabbt och rejält än att fönstret på glänt. Om du har ett element under vädringsfönstret – stäng av det under tiden du vädrar



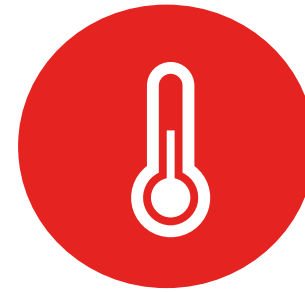
## Fyll maskinen

När du ska diska och tvätta, fyll maskinerna ordentligt och välj en så låg temperatur som möjligt



## Tina i kylan

Ta fram fryst mat i god tid och låt den tina i kylskåpet. På så vis håller du kylskåpet kallt helt gratis



## Fräscht i frysen

Se till att temperaturen är rätt i kyl och frys. Fropa av en gång per år. För att spara extra energi kan du damma eller dammsuga av gallret på baksidan

# Vattenanvändning





## Vattenkanna i kylan

Istället för att spola länge i kranen varje gång du fyller på ett glas vatten kan du ha en kanna med vatten i kylskåpet



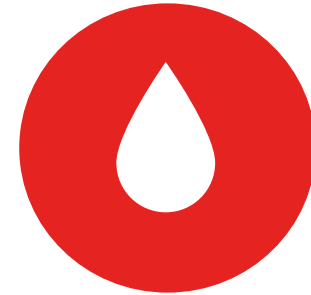
## Diska smart

Diska inte under rinnande vatten. Använd en diskpropp och disk i en fylld diskho istället



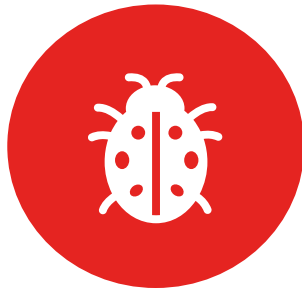
## Duscha snabbt

En 10 minuters dusch förbrukar cirka 120 liter vatten. Försök att duscha kort och att stänga av kranen medan du tvålar in dig



## Spola rätt

Spola bara ner kiss, bajs och toapapper i toaletten. Reningsverken är inte gjorda för att rena bort kemikalier, medicinrester, bomull eller hygienartiklar



## Dosera lagom

För att minska mängden kemikalier i vårt vatten – se till att inte använda onödigt mycket rengöringsmedel och att det är miljömärkt



## Stäng av kranen

Se till att kranen är avstängd medan du exempelvis borstar tänderna och tvålar in händerna



## Vattna med regnvatten

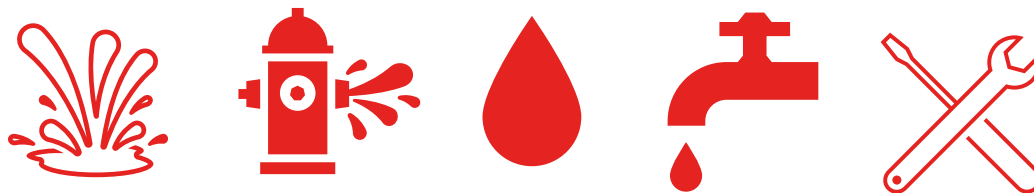
Har du möjlighet – samla in regnvatten och använd det till att vattna växter både inomhus och utomhus

# Vattenskador i hemmet



# Vattenskador och hur dom undviks

- Vattenskador leder till skador på fastighet och en ohälsosam boendemiljö
- Det kostar mycket pengar att åtgärda en vattenskada



**Risk för vattenskada på golvet om avfrostning  
sker utan uppsikt**



A close-up photograph of a white plastic surface, likely the interior of a refrigerator. A small, dark, circular drain hole is visible in the center. The area around the hole is heavily stained with brown, fuzzy mold growth that extends downwards and outwards. The surface is otherwise clean but shows some minor dust and small brown spots.

**Vattenskada kan ske om dräneringshålet  
i kylskåp inte hålls öppen**



**Gör inte hål i tätskiktet!**

**Vattenskada kan ske om duschslang används utanför duschutrymmet, t.ex. rengöra väggar och golv**





**Diskmaskin måste installeras fackmannamässigt.  
Annars kan en vattenskada ske**



**Vattenskada efter ett öppet  
fönster vid regn**

# Felanmälan



# Hur du felanmäler

- Det är viktigt att felanmäla direkt när något händer eller behöver repareras
- Du gör en felanmälan på Bostadens hemsida
  - Hittar det via "Mina sidor"
  - Ange uppgifter som efterfrågas. Skicka gärna in en bild på problemet
  - Kvartersvärden återkommer sedan till dig



## Fixa de vanligaste felen själv

---

Det finns mycket du kan göra för att förebygga att fel uppstår. Vissa av de vanligaste felen kan du även åtgärda själv. Här kommer några tips:

### Badrum

- Om det blir stopp i handfatet, kontrollera silen och vattenlåset innan du felanmäler.
- Om det blir stopp i golvbrunnen, rensa bort hår och dylikt på och under gallret i golvbrunnen innan du felanmäler. Golvbrunnen i badrummet går ofta att öppna i botten eller lyfta upp, så att du kommer åt hårtussar och liknande.
- Om vattnet rinner undan dåligt kan du använda en vaskrensare och pumpa i bottenventilen på avloppen. Du kan också använda en strumpsticka som hjälpmedel för att rensa ur bottenventilen på tvättstället.
- För att undvika att förstöra avloppsrören och vår miljö ska du **inte använda** kaustiksoda i avloppen.
- För att undvika stopp i avloppen ska du **inte** spola ner sanitära artiklar i toaletten.

### Kök

- För att fläkten ska fungera så bra som möjligt, se till att rengöra fläktfiltret minst en gång i månaden. Du kan till exempel lägga det i en långpanna (för ugnen) med hett vatten och diskmedel över natten. Spola sedan ur ordentligt.
- För att undvika stopp i avloppet i diskhon, undvik att hälla ut kaffesump och matolja.

# Skadedjur

- Det är viktigt att anmäla till Bostaden om man hittar skadedjur hemma.
- Skadedjur kan vara myror, vägglöss, kackerlackor, pälsängrar
- Det kostar inte något som hyresgäst att sanera lägenheten
- Det är viktigt att städa noga och ofta för att undvika skadedjur i hemmet



**TACK FÖR OSS**