

*Hållbara
tillsammans*

boende i praktiken



Hållbart boende i praktiken

Lägenheten som du hyr tillhör allmännyttan, den ägs av alla medborgare i Sundsvalls kommun. Att hyra en lägenhet betyder att du har rätt att nyttja den men också ett ansvar att ta hand om den. Därför är det viktigt att du tar hand om din lägenhet för att undvika kostsamma skador.

Lägenheter slits naturligt av att man bor i dem men onormalt slitage får man som hyresgäst bekosta själv när man flyttar ut. Därför görs en besiktning när du flyttar in och när du flyttar ut.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta felanmälan.



Exempel på saker som du kan bli ersättningskyldig för

- Om lägenheten behöver saneras på grund att man rökt inomhus.
- Vattenskador som du vållat
- Låsbyte om du tappat bort nyckel
- Skadade dörrar och fönster

I hyreskontaktet och i lagen står det att hyresgästen är ansvarig för att vårda lägenheten och det som hör till den.

Exempel på saker som du som hyresgäst förväntas göra själv

- Enklare åtgärder i lägenheten, som att skruva fast en lös skruv eller liknande.
- Byta glödlampor,
- Vådra och skotta balkong, uteplats, parkeringsplats eller egen entré om du har det.
- Byta säkringar.

kök

Att göra

- Frosta av frysen en gång per år.
- Rengör fläkten med jämna mellanrum.
- Städa köket så att du undviker skadedjur.
- Diska med miljömärkta diskmedel.
- Torka av fett i kastruller med hushållspapper innan de diskas.



Att inte göra

- Häll inte ut fett i avloppet.
- Spola inte ner matrester i avloppet.
- Diska inte under rinnande vatten.
- Samla inte sopor inomhus.
- Lämna inte ugnsluckan öppen när ugnen är på.
- Spola inte ner kaffesump.



Slänga fett

Fett stelnar när det blir kallt. Det betyder att om du häller ut fett i avloppet så kommer det att stelna i ledningen. Det kan bilda en propp och till slut orsaka en översvämning.

Gör så här:

Skruva fast en fettratt på en vanlig PET-flaska och häll det svalnade fett från matlagning i flaskan. När flaskan är full skruvar du av fettratten, sätter tillbaka korken och kastar flaskan som brännbart hushållsavfall.



Rengöra köksfläkten

Köksfläkten är en del av ventilationssystemet i lägenheten. Både fett och damm fastnar i filtret, och då fungerar inte ventilationen ordentligt. Ett smutsigt filter i fläkten kan också vara brandfarligt.

Gör så här:

Ta loss gallret genom att hålla in de två knapparna och vinkla ner gallret.

Ta lös filtret genom att hålla ner de två piggarna. Tvätta filtret med diskmedel och varmt vatten.

Sätt tillbaka filtret och hållaren på gallret. Sätt sedan tillbaka gallret, med bakkanten först. Tryck sedan fast det i framkant.



Frosta av frysen

När frysen är full av is drar den mer el. Därför är det bra att frosta av den, minst en gång om året. Förutom att det blir billigare när den drar mindre el så håller maten bättre. Det kan vara en bra idé att frosta av frysen under vintern, då kan de frysta matvarorna hålla sig frysta utomhus under tiden.

Titta till frysen emellanåt så att det inte rinner vatten ut på golvet.

Gör så här:

Ta ut maten ur frysen. Stäng av frysen och ställ upp frysdörren.

Låt nedersta lådan sitta kvar och samla upp smältvattnet. Lägg en handduk på golvet framför. Låt isen smälta och ramla loss av sig själv. Försök inte att hacka bort den med vassa föremål, då kan frysen gå sönder.

Se till att frysen är helt torr innan du slår på den igen. Lägg tillbaka matvarorna när den nått rätt temperatur.



badrum

Att göra

- Stäng av kranen under tiden du borstar tänderna.
- Ta korta duschar istället för att bada eller ta en lång dusch.
- Använd duschdraperi för att hålla vattnet i duschen.
- Ha en sopkorg inne på toaletten så att det inte slängs skräp i avloppet.



Att inte göra

- Du får inte installera handdusch
- Borra inga hål i badrumsväggen, det kan orsaka fuktskada.
- Spruta inte vatten över hela badrummet som ett sätt att städa
- Spola inte ner annat än kiss, bajs och toalettpapper
- Använd inte propplösare som Kaustiksoda



Vattenlås och golvbrunn

Om vattnet rinner undan sakta från handfatet eller duschen beror det nästan alltid på att hårstrån, tvålrester och smuts fastnat och bildat en propp. Den hindrar vattnet att rinna undan.

Gör så här för tvättstället:

Täck för avrinningshålet med tummen eller en tejpbitt. Tryck vaskrensaren över avloppshålet. Fyll halva handfatet med vatten och pumpa upp och ner med vaskrensaren. Om inte vaskrensaren hjälper, eller att du inte har en vaskrensare, prova att rensa vattenlåset.

Ställ en hink under handfatet för att förhindra att smutsigt vatten hamnar på golvet. Skruva loss underdelen av vattenlåset för hand. Använd inga verktyg, då kan den gå sönder.

Skruva sedan noggrant tillbaka underdelen. Var noga med att se till att tätningslisten finns kvar och kontrollera att det är tätt. Om vattnet fortfarande inte rinner undan, kontakta felanmälan.



Gör så här för duschen:

Lyft upp silen, där sitter det ett vattenlås. Lyft det rakt upp och rensa bort allt hår och annat som sitter fast inuti. Sätt sedan tillbaka vattenlåset igen och tryck fast det ordentligt.

Om du har en annan sorts golvbrunn kan det vara så att den inte går att rengöra på det här sättet. Hör då av dig till felanmälan för mer information.



Spola bara ner kiss, bajs och toalettpapper.

Allting annat är avfall och ska slängas i soporna. Skräp som spolas ner är inte bara ett problem för avloppsreningen, det kan också leda till översvämning hos dig själv och dina grannar om skräpet fastnar i rören.

Undvik vattenskador

Badrum är det vanligaste stället att få fuktskador och mögel. Mögel är farligt för hälsan och att reparera en fuktskada kostar mycket pengar. Därför är det viktigt att vi försöker undvika fukt- och vattenskador.

En vanlig anledning till vattenskador är felaktig städning av badrum.

- Borra inte hål i väggen, det förstör tätskiktet och släpper in fukt i väggen där det kan bilda mögel.
- Spola inte av väggarna i hela badrummet med duschslangen. Använd istället golvmopp och skurtrasa.
- När det har kommit vatten på golvet utanför duschen, använd en golvskrapa för att leda vattnet till avloppet eller torka upp med en handduk.



Spara på vattnet

I många av Mitthems lägenheter får hyresgästen själv fakturan för det vatten som de har använt. Genom att minska användningen av vatten kan man spara både energi och pengar.

- Ta korta duschar istället för att bada.
- Stäng av vattnet medan du borstar tänderna.
- Diska och tvätta med fulla maskiner.
- Använd balja om du handdiskar.
- Anmäl droppande kranar och toalettstolar till felanmälan.



Stänga av vattnet

Om du får ett läckage i lägenheten och behöver stänga av vattnet har du möjlighet att göra detta i badrummet.

Gör så här:

Hos de hyresgäster som har en vägghängd toalettstol finns det en lucka i väggen ovanför toaletten. Den sitter fast med magneter. Innanför luckan finns en röd och en blå ventil där du kan stänga av vattnet. Ring sedan felanmälan.

Om du har en toalett som står på golvet kan du inte själv stänga av vattnet i lägenheten. Då ringer du felanmälan direkt om du har ett läckage i lägenheten.



Vatteninstallationer

Som hyresgäst får man inte göra några egna vatteninstallationer som till exempel installera en handdusch i handfatet. Felaktigt installerade handduschar är en stor anledning till varför det uppstår vattenskador. Om du har några frågor, kontakta felanmälan.



el och värme

Att göra

- Släck lamporna när du lämnar rummet.
- Frosta av frysen en gång per år för att minska elförbrukningen.
- Låt elementen vara fria från möbler framför, så värmen kan spridas.
- Vädra snabbt istället för att låta fönster stå öppna.



Att inte göra

- Om en sak inte har stickpropp får du inte installera det själv.
- Du får inte dra egen el, som till exempel fler uttag.
- Du får inte laga trasiga säkringar. Det är inte säkert.
- Skarvsladd får inte användas för att få el utomhus eller på balkong.
- Kläm inte sladdar och kablar i dörrar eller fönster.



Byta säkring

Proppskåp innehåller säkringar som skyddar mot överbelastning. Om du har för många elapparater igång samtidigt kan en eller flera säkringar lösa ut och strömmen bryts.

Gör så här:

Titta efter den lilla färgpricken i änden av säkringen. Om färgpricken har lossnat så är säkringen trasig. Byt ut den trasiga säkringen mot en ny vars färgprick har samma färg som bottenplattan i säkringshållaren. Försök aldrig laga trasiga säkringar – det kan börja brinna!

Vissa lägenheter har automatsäkringar. När du har hittat och åtgärdat orsaken till överbelastningen, återställer du därefter säkringen genom att trycka upp den säkringsknapp som fallit ner.



Om det inte har en stickpropp

Som hyresgäst får du bara ansluta saker som kan anslutas med stickpropp. Andra typer av anslutningar får bara behöriga elektriker göra. Om du har några frågor angående elektriska anslutningar, kontakta felanmälan.

Jordfelsbrytare

I många lägenheter finns jordfelsbrytare. Den känner av om någonting är fel i elsystemet och stänger då av strömmen för att skydda ditt hem.

Gör så här:

Slå på jordfelsbrytaren igen. Om den löser ut igen, dra ut den apparat som du senast kopplade i om du vet vilken det där och slå på jordfelsbrytaren igen.

Om du inte vet vilken den senast inkopplade apparaten är, skruva ur/stäng av alla säkringar och slå på jordfelsbrytaren igen. Skruva i/tryck upp säkringarna en i taget tills jordfelsbrytaren löser igen. Den felande apparaten är kopplad till den säkringen. Gör samma sak med alla inkopplade apparater till den säkringen. När jordfelsbrytaren löser vet du vilken apparat som orsakar det.

Om jordfelsbrytaren löser ut även om du inte har några säkringar iskruvade/på, kontakta felanmälan.



Varför löser jordfelsbrytaren?

Vanligaste anledningen till att en jordfelsbrytare löser är att någon elektrisk utrustning har kommit i kontakt med fukt. Därför är det vanligt att det är någon av dessa apparater som är anledningen.

- Vattenkokare
- Kaffebryggare
- Strykjärn
- Mobilladdare
- Apparater som är inkopplade i uttag på balkong

Värme

Mitthems lägenheter ska hålla en temperatur på minimum 20 grader mitt i rummet.

När termostaten på elementen känner av att det är 21°C i rummet, stängs vattenflödet igenom elementet av. Elementet svalnar tillfälligt och det är därför som elementet ibland kan kännas kallt trots att det är minusgrader ute.

Om du tycker att det är för kallt, gör så här:

- Värmen kan inte komma ut i rummet om du ställer stora möbler eller har långa gardiner framför dina element. Det behövs minst 40 cm fri yta framför ett element för att det ska fungera rätt.
- Säg till om tätningslisterna runt fönster och balkongdörrar är trasiga eller saknas - här läcker annars värmen ut. Kolla dina tätningslistor och kontakta felanmälan om tätningslisterna är trasiga eller saknas.
- Stäng inte luftventilerna i din lägenhet. Ett hyreshus är byggt för att ha en fungerande cirkulation av luft. Om ventilerna är stängda eller igensatta slutar luftväxlingen att fungera effektivt.



Kallt element?

Det är inte säkert att alla element är varma. Ibland behövs inte mer än något element för att temperaturen i rummet ska vara 20 grader. Därför är det viktigt att du kollar vad du har för temperatur mitt i rummet.

Det är inte alltid hela elementet är varmt. Är det varmare upptill, är allt i sin ordning. Är det däremot bara varmt nertill eller om det porlar, låter som det rinner inuti elementet? Då kan elementet behöva luftas. Kontakta felanmälan.

avfall

Att göra

- Köp bara saker som du behöver. Allt blir avfall till slut.
- Gör matlåda av rester.
- Källsortera allt ditt avfall.
- Handla begagnat istället för nytt. Det minskar avfallsmängderna.



Att inte göra

- Slänga avfall på marken.
- Ta hem saker som andra har slängt.
- Ställa avfall i andra gemensamma utrymmen som tex trapphuset
- Slänga slaktavfall i soprum.
- Slänga medicin i soporna, de ska tas till ett apotek.
- Slänga plastpåsar i samma tunna som matavfallet.
- Köp inte produkter med onödiga förpackningar.



Sortera matavfall

Om det finns en brun tunna för matavfall där du kastar sopor så ska du sortera matavfall. Matavfallet som samlas in blir till biogas för fordonsdrift.

Gör så här:

Släng ditt matavfall i en brun papperspåse som är avsedd för matavfallsinsamling. När du är redo att kasta påsen gör du det i den bruna tunnan. Det kan vara efter några dagar eller så snart påsen är full upp till den streckade linjen. Om du fyller den mer kan den bli svår att stänga.

För att påsen ska fungera som det är tänkt ska man använda papperspåsen i sin hållare. Om du inte har en hållare hemma så hör av dig till felanmälan.

Det är viktigt att det inte hamnar annat, som plast, metall och glas i den bruna tunnan.



Det här är matavfall:

- Matrester (råa eller tillagade)
- Bröd
- Grönsaker, rotsaker och frukt
- Kaffesump och kaffefilter, tesump och tepåsar
- Ris, mjöl och pasta
- Ägg och äggskal
- Skal från skaldjur
- Mindre ben från kött, fisk och fågel
- Blommor och blad (men inte jord)

Källsortera och återvinna

I varje soprum eller miljöhus finns ett antal blå kärl. De är till för att sortera förpackningar från det brännbara så att de kan återvinnas och bli till nya saker och då använda mindre av jordens resurser.

Gör så här:

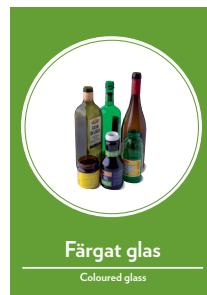
Förpackningar ska inte kastas som brännbart avfall utan sorteras ut för att återvinnas. Om du köpte saken för dess innehåll, som du gör med tex en ketchupflaska eller en syltburk, så är det en förpackning.

Förpackningar och tidningar kastar man i blå tunnor utefter vilket material de till störst del består av. Det finns sex olika typer som ska sorteras

- Pappersförpackningar
- Plastsförpackningar
- Metallförpackningar
- Färgade glasförpackningar
- Ofärgade glasförpackningar
- Tidningar

Saker som inte är en förpackning, som inte köpts för sitt innehålls skull, hör inte hemma i de blå tunnorna. Det är brännbara hushållssopor och slängs i den gröna tunnan eller i djupbehållaren för brännbara hushållssopor.

Utöver de blå tunnorna så finns det också behållare för batterier, ljuskällor och småelektronik. Det ska också sorteras ut från de brännbara hushållssoporna.



Grovsopor

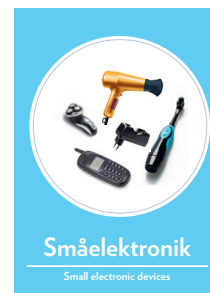
Grovsopor är stora saker som möber, cyklar och tv-apparater. Grovsopor får inte lämnas i det vanliga soprummet, de ska du ta till någon av kommunens återvinningscentraler. I vissa av våra fastigheter finns det grovsoprum.

Farligt avfall

Om det som du ska kasta kan låta, lysa eller röra på sig så innehåller det elektronik. Det gör det till farligt avfall och får inte kastas i soporna utan ska lämnas till återvinning. Det råder brist på vissa metaller som används för att tillverka elektronik och därför är det viktigt att vi sorterar så att de kan återvinnas.

Gör så här:

Om det finns behållare för småelektronik, batterier och ljuskällor i ditt soprum kan du lämna det där. Om du har tillgång till ett grovsoprum kan du där även lämna större elektronik som tv-apparater. Om du inte har tillgång till detta så ska du lämna din elektronik, ljuskällor och batterier på en återvinningscentral. Du kan också lämna in batterier på vissa matvarubutiker.



Kemikalier

Om det du ska kasta är en kemikalie, som till exempel färg eller lampolja så är det farligt avfall. Även saker som nagellack och hårspray räknas som farligt avfall. Kemikalier som slängs på fel ställe betyder större risk för brand i sopbilen eller grovsoprummet. Lämna därför in dina kemikalier på någon av Sundsvalls tre bemannade återvinningscentraler.

tvättstuga

Att göra

- Välj ett tvättmedel som är miljömärkt.
- Använd bara så mycket tvättmedel som behövs.
- Använd inget sköljmedel, det är varken bra för miljön eller kläderna.
- Lämna tvättstugan i ett gott skick till den som tvättar efter dig.
- Ta bort luddet från torktumlarfiltret.



Att inte göra

- Fyll inte tvättmaskinen med vatten. Den fyller sig själv med vatten.
- Använd inte tvättstugan till annat än att tvätta kläder.
- Tvätta inte bh:ar i maskinerna utan tvättpåse.



Tvätta i tvättstuga

Alla tvättmaskiner fyller på vatten själva och en del doserar även tvättmedel själva. Det är viktigt att alla håller sina tider och inte tvättar på någon annans bokade pass.

Gör så här:

För en full maskin så använder man ungefär 70 ml tvättmedel. Att hälla i mer tvättmedel kommer inte göra din tvätt renare utan kan betyda att det blir rester av tvättmedel kvar i kläderna.

Det är vanligt att man använder sköljmedel men egentligen är det en onödig produkt. Var varsam om hur du använder det. Undvik att använda kemikalier som du egentligen inte behöver.

För att spara på resurser är det bra att man fyller maskinen men det är också viktigt att man inte fyller maskinerna för mycket. Då kan de gå sönder. Det är också viktigt att man använder tvättpåse om man tvättar plagg som har byglar, hakar eller haspar, som en bh.



Så här lämnar du tvättstugan i gott skick

- Respektera tvätttiden genom att vara klar i tid.
- Ta bort luddet i torktumlaren.
- Rengör torkskåpet.
- Sopa och våttorka golvet.
- Torka av tvättmaskiner och tvätthö.



allmänt

Att göra

- Kolla brandvarnaren med jämna mellanrum.
- Anmäl direkt om ni misstänker skadedjur.
- Var försiktig med väggar och golv i lägenheten.
- Håll dina husdjur kopplade utomhus.
- Plocka upp efter dina husdjur när de uträttat sina behov.



Att inte göra

- Ställ inte saker i trappuppgången, det är en brandrisk.
- Använd inte klorin, det är dåligt för miljön.
- Rök inte i anslutning till entréer eller andra gemensamma utrymmen.
- I rökfria hus gäller rökförbud i hela fastigheten.



Städning

Eftersom ytorna i en lägenhet är olika ska de städas på olika sätt. Vissa är känsligare än andra och för att undvika skador så är det viktigt att man städar på rätt sätt.

Gör så här:

Trägolv är känsliga för vatten. Därför ska de dammsugas med jämna mellanrum för att förhindra att smuts fastnar. Om du ändå behöver rengöra ett trägolv ska du använda så lite vatten som möjligt på trasan. Den ska bara vara fuktig, inte blöt. Om du måste använda rengöringsmedel så använd såpa. Se alltid till att allt vatten torkats upp från golvet.



Städprodukter

Ju färre kemikalier vi använder hemma, desto bättre är det. Om du vill använda städkemikalier är det bra om du väljer en produkt som är märkt med Bra Miljöval, Svanen eller EU Ecolabel. Märkningen betyder att produkten har miljöanpassats.



Bra Miljöval



Klorin

Klorin är dåligt eftersom det innehåller natriumhypoklorit. Det dödar bakterier, vilket låter bra men det betyder att det också dödar de goda bakterierna som renar vårt vatten.

Det finns många rengöringsmedel som är bättre för miljön men som också rengör. Välj ett rengöringsmedel som är miljömärkt och var sparsam med användningen.



Brandsäkerhet

För allas säkerhet har alla lägenheter brandvarnare. Om din brandvarnare piper en gång och sedan är tyst en längre stund innan nästa pip så betyder det att batteriet i brandvarnaren håller på att ta slut. Endera byter du själv batteriet eller kontaktar felanmälan så kommer kvartersvärden och byter ditt batteri. Vissa lägenheter har brandvarnare med inbyggda batterier.

Du kan testa din brandvarnare genom att hålla in testknappen. Om batteriet och högtalaren fungerar ska den börja pipa.

Gör så här:

Lossa brandvarnaren från sitt fäste genom att vrida den åt höger. Ta ur batteriet som sitter fast på baksidan av brandvarnaren och sätt dit det nya. När du sätter tillbaka brandvarnaren, se till att piggarna hamnar rätt i skåran. Vrid åt vänster tills den sitter fast igen. Testa så att det fungerar.



Sätt att undvika brand på

- Ha uppsyn över levande ljus.
- Starta inte hushållsmaskiner när du inte är hemma.
- Kolla att du stängt av spisen innan du lämnar hemmet.
- Rengör köksfläkten.
- Ställ inte saker i trapphuset.
- Ladda inte telefoner på nätterna.
- Koppla ur laddare när du inte använder dem.



Skadedjur

Kackelackor och vägglöss sprids lätt och därför är det viktigt att alla tillsammans jobbar för att de ska försvinna. Kontakta felanmälan omedelbart om du misstänker att ditt hem har blivit drabbat av skadedjur.

Det kostar dig inget att få ditt hem skadedjursanerat.

Skadedjuren dras till mat och därför är det ett bra sätt att undvika det genom att se till att det är städat hemma och att det inte ligger matrester framme.



Anmäl skadedjur direkt!

Om du har skadedjur hemma hos dig är det viktigt att du omedelbart kontaktar felanmälan på 060-13 95 00.



Hållbara tillsammans är ett EU-projekt där MittSverige Vatten & Avfall och Mitthem samarbetar för en mer hållbar framtid.

Genom vår flerspråkiga Hållbarhetsskola vill vi stärka integrationen och inspirera till bra miljöval i vardagen. Målet är att minska avfallsmängderna samt användningen av vatten och energi på utvalda adresser i Nacksta och Skönsberg.

Ett annat viktigt mål är att utveckla en modell för praktik och handledning som kan användas för integration i arbetslivet.



Trycksaken är finansierad av projektet Hållbara tillsammans med stöd av EUs regionala utvecklingsfond.



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden