

# ● Säästä energiaa ja rahaa asumisessa!

## VEDENKULUTUS

- Korjauta vuotavat hanat sekä wc-pöntön huuhtelusäiliö.
- Ota lyhyitä suihkuja matalalla paineella. Sulje suihku saippuoinnin ajaksi.
- Hampaita pestessä käytä mukia, jotta vettä ei valu turhaan.
- Pese täysiä koneellisia pyykkiä sekä astioita. Käsin tiskatessa käytä vatia/tiskiallasta, myös huuhteluun – älä tiskaa juoksevan veden alla.



## VALAISTUS

- Sammuta turhat valot, kun poistut huoneesta.
- Vaihda hehkulamput energiansäästö- tai led-lamppuihin.
- Sijoita valaisimet fiksusti, jotta valo pääsee tarvittavaan paikkaan helposti, esim. työpöydän valaistus.
- Pese ikkunat 1–2 kertaa vuodessa, jotta luonnonvalo pääsee sisään.



## LÄMMITYS

- Älä peitä pattereiden termostaatteja huonekaluilla tai verhoilla – silloin termostaatti ei tunnista huonelämpötilaa oikein.
- Seuraa huonelämpötilaa mittarilla 1,5 m korkeudelta irti seinästä, ihanteellinen huonelämpötila on 20–22 °C.
- Tuuleta tehokkaasti ristivedolla ja mahdollisimman lyhyen aikaa.
- Tarkista ikkunoiden ja ovien tiivisteet.
- Sulje verhot kovilla pakkasilla – vähentää lämmön karkaamista.
- Pese ikkunat 1–2 kertaa vuodessa, jotta auringon tuottama lämpöenergia pääsee vaikuttamaan parhaiten.



## VIIHDELAITTEISTO

- Sulje viihdelaitteisto kokonaan, kun et käytä niitä. Älä jätä valmiustilaan.
- Hanki kytkimellä varustettu jatkojohto. Näin saat sähkövirran katkaistua laitteista kokonaan.

## KYLMÄLAITTEISTO

- Huolehdi, että ilma pääsee kiertämään jääkaapin ympärillä.
- Imuroi jääkaapin takaa kerran vuodessa.
- Jäähdytä ruoka ennen jääkaappiin laittamista.
- Riittävä lämpötila jääkaapissa on 5 °C.
- Älä täytä jääkaappia liian täyteen.
- Huolehdi jääkaapin ja pakastimen siivouksesta ja sulattamisesta säännöllisesti.



## YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLINEN SÄHKÖ

- Tue ympäristöystävällistä sähköä suosimalla sähkösopimuksessa uusiutuvilla energianlähteillä tuotettua sähköä – esim. vesi- tai tuulivoima.



Mikäli haluat tietää lisää ympäristöasioista, kysy ohjaajaltasi tai Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmältä  
✉ ymp@niemikoti.fi

**Niemikoti**  
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.



HELSINGIN SEUDUN  
ILMASTOPALKINTO  
2019

Niemikotisäätiö on myönnetty Etokompassi-sertifikaatti osoituksena määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Etokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O M P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysystyötä.

