

Daha iyi yaşamak

Daha fazla konfor için
ipuçları ve püf noktaları





İpucu

“Diğer bilgiler” altındaki QR kodlarını akıllı telefonunuzun kamerasıyla tarayın, ardından doğrudan bağlantılı web sayfalarına ve broşürlere yönlendirilirsiniz.

EnergieSchweiz tarafından yayınlanan tüm broşürleri www.bundespublikationen.admin.ch adresi üzerinden ilgili yazı numarasıyla sipariş edebilirsiniz.

Bu broşür hakkında

Günümüzde televizyon, elektrikli diş fırçası, bisiklet gibi her şey için bir kılavuz vardır. Bunlarda aletlerin neler yapabildiği ve nasıl kullanılması gerektiği okunabilir. Tabi ki herkes kullanım kılavuzlarını severek okumaz. Ancak bir şey istenildiği şekilde çalışmadığında memnuniyetle kullanılırlar çünkü problemi çözmeye yardım ederler.

Peki ya ev olması gerektiği gibi çalışmazsa? O zaman bu broşür size tipik ev problemlerinden kaçınmak veya bunları çözmek için size yardımcı olacak basit ipuçları ve notlar sağlar. Ve işin iyi tarafı: İpuçlarına riayet ederseniz yalnızca evinizde huzurlu oturmakla kalmazsınız aynı zamanda çok daha az enerjiye ihtiyaç duyarsınız.

Broşürü çok geniş kapsamlı tutmamak için en yaygın konularla sınırlandırılmıştır. Buna çok yüksek ve çok düşük oda sıcaklıkları, çok kuru veya çok nemli hava, kötü kokular, küf yayılımı ve diğer ipuçları dahildir.

Yaz ve kış için ipuçları bulunmaktadır. Bazıları ek olarak gündüz veya gece ile ilgilidir, bunu aşağıdaki sembollerde görebilirsiniz:



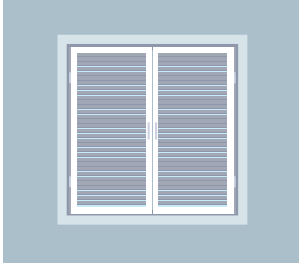
Mevsim veya günün vakti bilgileri bulunmuyorsa her zaman işe yarayan ipuçları söz konusudur.

Eski pencereyi bir binada oturan herkes için bir not: Bu durumda, odanın ortasına kıyasla pencerelerin yakınında daha soğuk olabilir ve olmasına izin verilir. Bu durum dairenin bir eksikliği değildir. Bu yüzden pencerenin yanında çok soğuk hissediyorsanız sandalye, koltuk veya çekyatı buradan biraz uzağa çekin.

Yaşam konforunuzu optimize etme sırasında başarılar dileriz!

Çok sıcak

Yazın



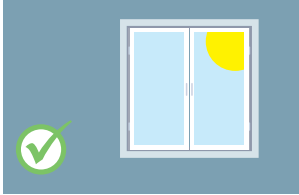
Güneş korumasını kapatın

Güneş pencereden içeri vuruyorsa odayı ısıtır. Bu nedenle: Gündüz tenteleri veya panjurları kapatın. Güneş koruması pencerenin dışında monte edildiğinde en iyi şekilde etki eder.



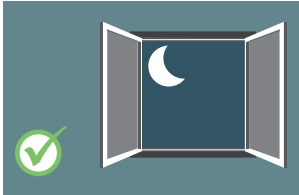
Diğer bilgiler

“Yazın aşırı ısınmadan kaçınma” rehberi



Pencereyi gündüzleri kapatın

Sıcaklığı dışarıda tutmak için gündüzleri pencereyi kapalı tutun.



Pencereyi gece açın

Serin havayı içeri alabilmek için pencereyi gece açın.



Diğer bilgiler

“Hoş bir oda havası: Yaz için 5 ipucu” rehberi



Hafif kıyafetler giyin

Kıyafetler vücudu sıcak tutar, ne kadar sıcak tutacağı ise üretildiği malzemeye ve dokusuna bağlıdır. Bu nedenle: Hafif kıyafetler giyin, böylece serinletici hava vücuda temas eder.



Diğer bilgiler

“Günlük hayatta enerji tasarrufu” broşürü



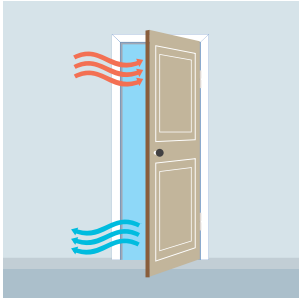


Elektrikli cihazları ve aydınlatmayı kapatın

Her elektrikli alet ısı üretir. Bu nedenle: Kullanmadığınızda cihazları kapatın ve şarj aletlerini prizden çekin. Böylece odanın ısınmaya devam etmesini önleyebilirsiniz.



Diğer bilgiler
“Yazın aşırı ısınmadan kaçınma” rehberi

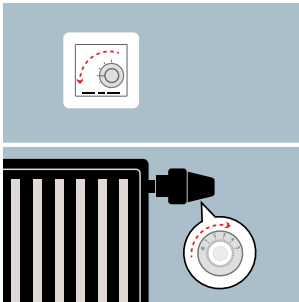


Komşu odaların kapılarını açın

Açık kapılar odalar arasındaki sıcaklığı dengeler. Bu nedenle: Sıcak olanı soğutmak için iki oda arasındaki kapıyı açın.



Kışın



Kaloriferi kısın

Kalorifer çok mu ısıtıyor? Regülatörü bir kademe düşüğe ayarlayın. 12 saat sonra hala çok sıcaksa regülatörü bir kademe daha düşük ayarlayın. Sıcaklık uyana kadar bunu tekrarlayın.

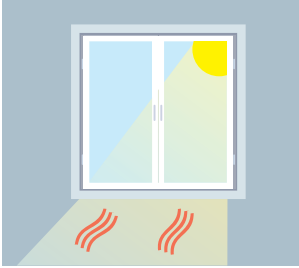


Diğer bilgiler
“Enerji el kitabı”
broşürü



Çok soğuk

Yazın ve kışın



Güneş korumasını açın

Güneş pencereden içeri vuruyorsa odayı ısıtır. Bu nedenle: Tenteleri ve panjurları açın.



Sıcak tutan kıyafetler giyin

Kıyafetler vücudu sıcak tutar, ne kadar sıcak tutacağı ise üretildiği malzemeye ve dokusuna bağlıdır. Bu nedenle: Biraz daha sıcak tutan kıyafetler giyin.



Diğer bilgiler

"Günlük hayatta enerji tasarrufu" broşürü



Kışın



Kalorifer çalışıyor mu?

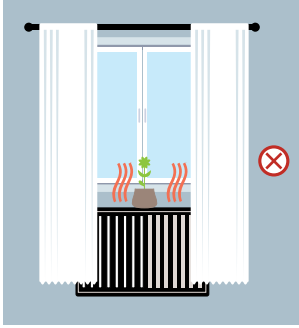
Modern kaloriferler ancak belirli bir dış ortam sıcaklığından itibaren çalışmaya başlar. Bu sıcaklıklar çoğu zaman 10–15 °C'dir. Evinizin herhangi bir odasındaki kaloriferin çalışıp çalışmadığını kontrol edin. Çalışmıyorsa kapıcıyla iletişime geçin. Kaloriferin ne zamandan itibaren açılacağını sorun ve gerekirse kontrol edilmesini talep edin.



Diğer bilgiler

"Enerji el kitapçığı" broşürü



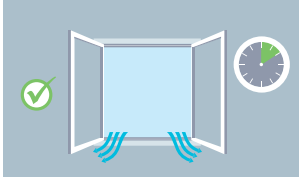


Radyatör serbest mi?

Bir radyatör yakınında duran her şey sıcak hava vermeyi engeller. Radyatör üstüne hiçbir şey koymayın. Mobilyaları, örtüleri, perdeleri radyatörlerden uzak tutun, bu şekilde ısı engellenmeden odaya dağılıbilir. Yerden ısıtma sisteminiz mi var? O zaman kalın halıların ısı vermeyi engellememesine dikkat edin.



Diğer bilgiler
“Günlük hayatta enerji tasarrufu” broşürü

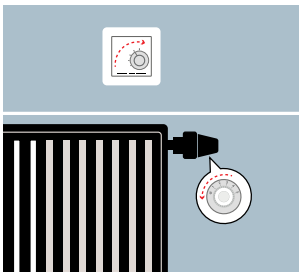
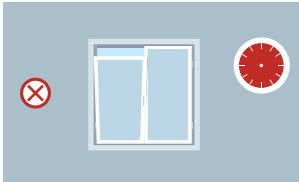


Doğru şekilde havalandırın

Sürekli yarım açık pencereler nedeniyle çok fazla ısı kaybolur. Doğru havalandırma şu şekilde: günde en az 3 kez evdeki tüm pencereleri 5 ilâ 10 dakika boyunca tamamen açın ve daha sonra tekrar kapatın. Bu şekilde odayı soğutmadan havayı değiştirebilirsiniz. Havalandırma sisteminiz varsa ek olarak pencereyle havalandırmayın.



Diğer bilgiler
“Günlük hayatta enerji tasarrufu” broşürü



Kaloriferin ayarını yükseltin

Kalorifer çok zayıf mı ısıtıyor? Regülatörü bir kademe yükseğe ayarlayın. 12 saat sonra hala çok soğuksa regülatörü bir kademe daha yüksek ayarlayın. Sıcaklık uyana kadar bunu tekrarlayın.

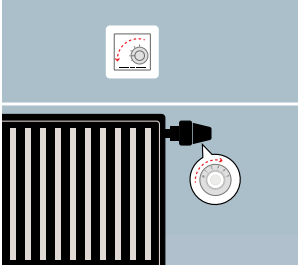


Diğer bilgiler
“Enerji el kitapçığı” broşürü



Çok kuru

Kışın

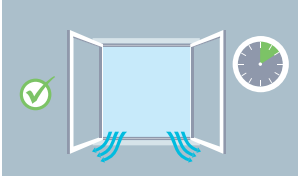


Kaloriferi kışın

Bir odadaki hava ne kadar sıcaksa oda o kadar kuru olur. Bu yüzden oda sıcaklığını düşürün. Bunu nasıl yapacağınızı 5. sayfadaki “Çok sıcak – kışın” bölümünde bulabilirsiniz.



Diğer bilgiler
“Enerji el kitapçığı”
broşürü

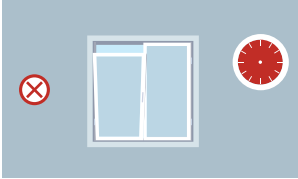


Doğru şekilde havalandırın

Sürekli olarak yarım açık pencere üzerinden yalnızca sıcaklık değil aynı zamanda hava nemi de kaybolur. Günde en az 3 kere tüm pencereleri 5 ilâ 10 dakika boyunca açın. Dış ortam sıcaklığı ne kadar düşükse o kadar kısa süre havalandırabilirsiniz. Evinizde havalandırma sistemi varsa regülatörü bir kademe düşürün.

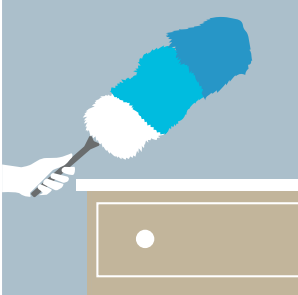


Diğer bilgiler
“Günlük hayatta enerji
tasarrufu” broşürü



Daha sık toz alın

Tozlu hava kuru olmasa bile kuru etki eder. Ayrıca normal ev tozu zararlı maddeler, alerjen maddeler veya zararlı bakteriler bulundurur. Bu yüzden düzenli olarak elektrikli süpürgeyle ve nemli bir bezle yüzeylerdeki tozları silin.



Diğer bilgiler
Federal Sağlık Bakanlığı BAG
web sayfası → Sağlıklı yaşamak



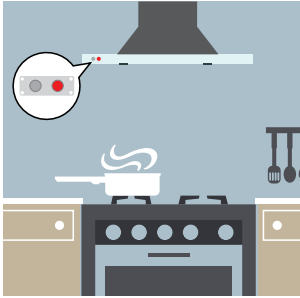


Bitkiler yerleştirin

Bitkiler havaya nem verir. Oturma odasına birkaç yeşil ev arkadaşı yerleştirin – havaya ücretsiz hoş bir nem sağlarlar.



Diğer bilgiler
“Hava nemi” rehberi



Aspiratörü çalıştırmayın

Suyla pişirmek havaya nem verir. Aspiratörü kapalı tutarsanız havadaki nem artar. Dikkat: Ancak katı veya sıvı yağ ile pişiriyorsanız aksi takdirde odanın her yerine bir yağ tabakası yerleşebileceği için aspiratörü çalıştırın.



Diğer bilgiler
“Yemek pişirilen ortamı
havalandırma” rehberi

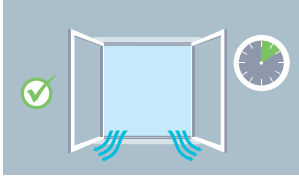


Duştan veya banyodan sonra banyo kapısının açılması.

Duştan veya banyodan sonra banyonun kapısını açın. Böylece nem evin diğer odalarına yayılabilir.

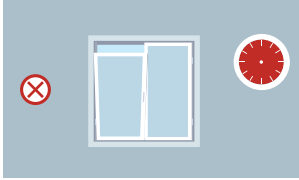
Çok nemli veya küflü

Kışın



Doğru şekilde havalandırın

Çok az havalandırıldığında odadaki havada nem birikir. Sürekli yarım açık pencereyle havalandırmayın, bu şekilde çok fazla ısı kaybolur ve küf oluşabilir. Günde en az 3 kere tüm pencereleri 5 ilâ 10 dakika boyunca açın. Evinizde havalandırma sistemi varsa regülatörü bir kademe yükseltin.



Diğer bilgiler
“Günlük hayatta enerji tasarrufu” broşürü

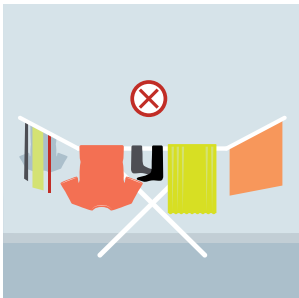


Bitkiler yerleştirin

Bitkiler havaya nem verir. Bazılarını kaldırmak havadaki nemi de düşürür.



Diğer bilgiler
“Hava nemi” rehberi



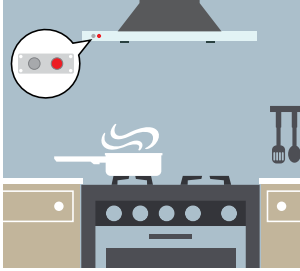
Evin içinde çamaşır kurutmayın

Çamaşır kurutmak odadaki havaya nem verir. Bu yüzden çamaşırlarınızı evin içinde değil kurutma odasında kurutun.



Diğer bilgiler
“Hava nemi” rehberi





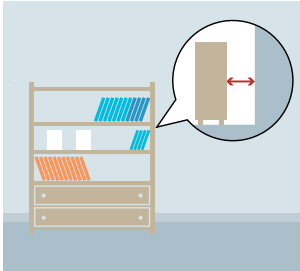
Aspiratörü çalıştırın

Yemek pişirirken odanın havasına su buharı yayılır. Aspiratörü çalıştırın, fazla nemi kaynağında emer.



Diğer bilgiler

“Yemek pişirilen ortamı havalandırma” rehberi



Mobilyanın duvara olan mesafesini dikkate alın

Mobilyayı doğrudan cephe duvarının yakınına konumlandırmak arkasında nem birikmesine ve küf oluşumuna neden olur. Bu nedenle tüm büyük eşyaları cephe duvarından en az 10 ilâ 15 cm uzaklaştırın.



Diğer bilgiler

“Enerji el kitapçığı” broşürü



Önemli: Evde küf sağlıksızdır ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde giderilmelidir. Küf yayılımının birçok çeşitli nedeni olduğu için nedenlerin mümkün olduğunca hızlı ortadan kaldırılması gerekir. Bu nedenle: Küf yayılımı 10 x 10 cm üzerindeyse derhal yönetimi, kapıcıyı veya ev sahibini bilgilendirin. Bunu yapmazsanız sonucunda oluşacak zararlardan siz sorumlu olursunuz.

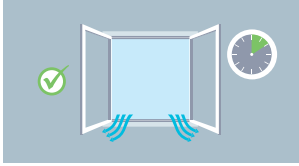
Diğer bilgiler

“Yaşam alanlarında küf” broşürü



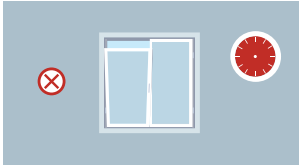
Rahatsız edici kokular

Yazın ve kışın



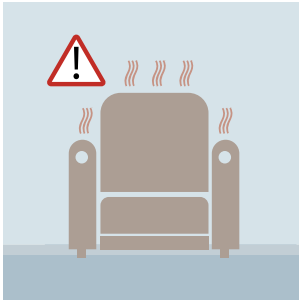
Doğru şekilde havalandırın

Çok az havalandırıldığında odadaki havada nem birikir. Sürekli yarım açık pencereyle havalandırmayın, bu şekilde çok fazla ısı kaybolur ve küf oluşabilir. Günde en az 3 kere tüm pencereleri 5 ilâ 10 dakika boyunca açın. Evinizde havalandırma sistemi varsa regülatörü bir kademe yükseltin.



Diğer bilgiler

“Günlük hayatta enerji tasarrufu” broşürü



Mobilyalar, kıyafetler, elektronik cihazlar

Veya plastik cisimler gibi yeni ürünler güzel kokmayan maddeler terleyebilir. Mümkün olduğunca güzel olmayan koku terlemesi yapmayan ürünleri satın alın. Yeni ürünleri eve yerleştirirken iyi havalandırın.

Diğer bilgiler

Federal Sağlık Bakanlığı BAG web sayfası → Sağlıklı yaşamak



Kimyasallara dikkat!

Temizlik maddeleri, cilalar ya da yapıştırıcılar gibi evsel ürünler kısmen sağlığa zararlı kimyasallar barındırır. Bunlar buharlaşır ve havaya karışır. Bu nedenle bu tür ürünleri az kullanın. Kullandığınızda ortamı iyi havalandırın.

Diğer bilgiler

Federal Sağlık Bakanlığı BAG web sayfası → Sağlıklı yaşamak



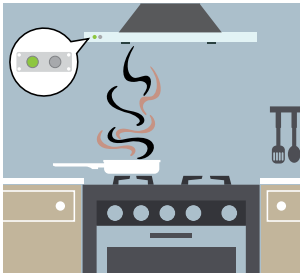


Gider bakımı

Lavaboların, duşların, küvetlerin vb. giderlerinde yemek artıkları, temizlik ve cilt bakım ürünleri veya benzerleri birikebilir. Bu tür kalıntılar zamanla kötü kokabilir. Kötü kokular kurumuş sifonlardan da gelebilir. Giderleri her üç ayda bir kontrol edin ve gerekirse temizleyin. Sifonu doldurmak için içine bir litre su dökün.

Diğer bilgiler

Web sayfası
hausinfo.ch



Aspiratörü çalıştırın

Yemek pişirirken genellikle koku oluşur, bunlar hoş ve daha az hoş kokulardır. Aspiratörü çalıştırın ve kötü kokuları kaynağında giderin.

Diğer bilgiler

“Yemek pişirilen ortamı
havalandırma” rehberi



Diğer ipuçları

Yazın ve kışın

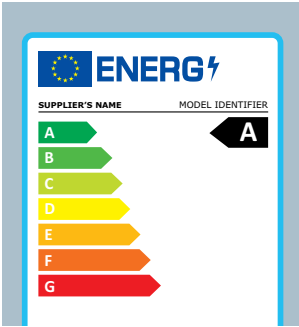


Eve geri döndükten sonra: Su borularını durulayın
Uzun bir süre borularda bekleyen su “çürümüş” veya çok sağlıklı olmayabilir. Bu nedenle: 3 günden daha uzun bir süreliğine evden ayrıldığınızda tüm muslukları açın ve sabit bir sıcaklıkta su gelene kadar suyu akıtın. Bu, hem sıcak hem de soğuk su için geçerlidir.

Diğer bilgiler

Federal

Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Bakanlığı
BLV web sayfası → İçme, duş ve banyo suyu güvenliği

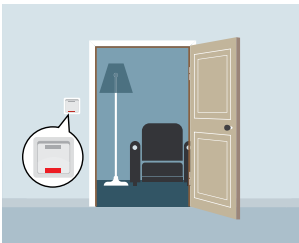


Enerji verimliliği olan cihazlar satın alın

Yeni bir elektrikli cihaz satın alırken enerji etiketini dikkate almak önemlidir. En yüksek enerji verimliliği sınıfına sahip cihazları seçin!

Diğer bilgiler

İlk on, www.newlabel.ch,
Energy Star, enerji etiketi,
“Hanede enerji verimliliği”
broşürü



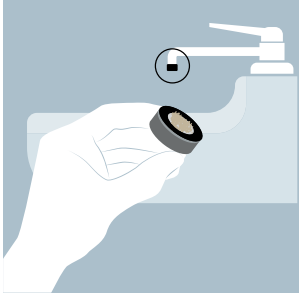
Kullanmadığınız odaların ışıklarını kapatın

Yeni LED lambalar ampullere kıyasla çok daha az elektrige ihtiyaç duyuyor. Yine de: Kullanmadığınız odalardaki lambaları kapatın.

Diğer bilgiler

“Evde verimli aydınlatma”
broşürü





Musluk süzgeçlerini temizleyin

Sular kesildiyse ve daha sonra tekrar geldiyse borulardan musluklardaki süzgeçleri tıkayabilen küçük parçacıklar kopabilir. Bu nedenle her kesintiden sonra musluk süzgeçlerini temizleyin.

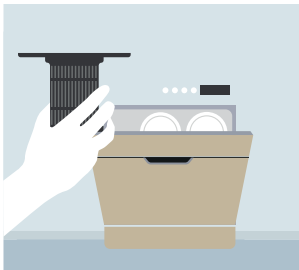
Diğer bilgiler
Web sayfası
hausinfo.ch



Aspiratörün filtresini temizleyin veya değiştirin

Her aspiratör sıvı ve katı yağları tutmak için bir filtreye sahiptir. Ayda 1 ilâ 2 kez kontrol edin ve gerekirse temizleyin. Bu şekilde aspiratör doğru şekilde çalışır. Aspiratörler kokuları tutmak için ek bir filtreye sahiptir. Belli bir süre sonra bunun değiştirilmesi gerekir. Bu konu hakkında daha net bilgileri cihazın el kitapçığında bulabilirsiniz.

Diğer bilgiler
“Yemek pişirilen ortamı
havalandırma” rehberi



Bulaşık makinesinin su filtresini temizleyin

Bulaşık makineleri, durulama suyundan kaba kirleri ayıran bir filtreye sahiptir. Bu filtre tıkanırsa makine artık temiz yıkamaz. Ayrıca bu nedenle kötü kokular oluşabilir. Bu yüzden filtreyi ayda en az iki kez temizleyin.

İçeriği hazırlayan

Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Destekleyen

Hauseigentümergeverband Schweiz
Minergie Schweiz
Stadt Zürich, Amt für Hochbauten
Faktor Journalisten AG
Keystone-SDA

EnergieSchweiz
Bundesamt für Energie BFE
Pulverstrasse 13
CH-3063 Ittigen
Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444
infoline.energieschweiz.ch

energieschweiz.ch
energieschweiz@bfe.admin.ch
twitter.com/energieschweiz

Dagitim:
bundespublikationen.admin.ch
Yazi numarasi 805.116.TUR