



Pinguaraq, Nuffit 2, 4, 6 og 8

Beboerhåndbog

Indhold

Din nye bæredygtige bolig.....	2
Indeklima – få en sundere indeluft.....	3
Indeklima – læs mere Ventilation og udluftning	3
Levende lys og juledekorationer	3
Ophængning af lamper i lofterne	3
Energi – få en lavere regning.....	3
Mere om energiforbrug.....	4
Varmeforbrug	4
Vandforbrug.....	4
EL forbrug	4
Brand – sov roligt om natten.....	5
Mere om brand.....	5
Flugtveje og forebyggelse.....	5
Affald – vær med til at genbruge.....	5
Mere om affald	5
Bæredygtighed – lær om bygningen	6
Tekniske installationer – læs mere.....	6
Varmeanlæg	6
Brugsvandsanlæg.....	6
Ventilationsanlæg.....	6
Konstruktioner og materialer – læs mere	6
Tegninger – find plantegning af boligen på Iserits hjemmeside.	7

Din nye bæredygtige bolig

Tillykke med din nye bolig.

Det tog 2 år at bygge, hvor håndværkerne sled i al slags vejr, og arkitekter og ingeniører gjorde sig umage for at sikre at konstruktioner og tekniske installationer virker som de skal. Desuden blev byggeriet bæredygtigheds-certificeret efter DGNB ordningen.

Nøglerne til din bolig er iLOQ nøgler, som er en slags digitale nøgler. De bruger ikke batteri, men den lille kinetiske energi der laves når man stikker nøglen i låsen. Hvis nøglen ikke vil låse op, så prøv at tage den ud af låsen og stik den ind igen lidt langsommere, så den får lidt mere energi. Loftrum er placeret i tagetagen, der er adgang fra den opgang som har lift.

For at sikre at din bolig bliver ved med at være sund, god og bæredygtig, er det vigtigt at overholde nogle få huskereglere om indeklima og energi.

I denne håndbog har vi samlet det der er værd at vide om din bolig og bygningen. Kapitlerne i håndbogen indeholder først en kort checkliste med huskereglene, og derefter en kort tekst hvor man kan læse mere.

Indeklima – få en sundere indeluft

- Du må ikke stoppe ventilationen til. Det giver IKKE en lavere regning.
- Ventilationen suger den fugtige luft ud, så der ikke gror skimmelsvamp i boligen.
- Fugten kommer fra bl.a badning og madlavning – i alt 4 liter vand pr. person i døgnet!
- Emhætten er en del af ventilationsanlægget, så fedtfilteret skal gøres rent med varmt vand og sæbe en gang om måneden, så det ikke stopper til.
- Rygning indendørs afgiver meget skadelige små partikler, som sætter sig i møbler mv.
- Levende lys afgiver også mange små partikler som er skadelige.

Indeklima – læs mere

Ventilation og udluftning

Bygningen er meget velisoleret og tæt. Det betyder at den fugt der kommer fra bl.a. badning og madlavning bliver i din bolig, hvis ikke den ventileres ud af det mekaniske ventilationssystem. Og det er ret meget fugt der er tale om – 4 liter pr. person i døgnet! Hvis ikke al denne fugt kommer ud af boligen, vil det give grobund for skimmelsvampe og husstøvmider i din bolig. Det er derfor en rigtig dårlig idé at stoppe ventilationen til, og det går også ud over dine naboer, fordi hele systemet er indreguleret til at alle lejlighederne skal ventileres, Hvis en eller flere lejligheder stoppes til, ændres balancen i systemet, og det virker dårligere eller slet ikke.

Desuden er det billigere at opvarme tør luft end fugtig luft. Så det giver IKKE en lavere varme regning at stoppe ventilationen til i en ny velisoleret bolig!

Ventilationen giver også en mere behagelig udluftning end at åbne vinduer og døre midt i vinterkulden, fordi der er varmegenvinding på den rene luft der pustes ind i boligen. Det betyder at varmen fra den brugte luft varmeveksles og forvarmer den kolde friske udeluft, som derefter pustes ind i alle boligerne.

Levende lys og juledekorationer

Levende lys står for halvdelen af al partikelforureningen i hjemmene. Det kan give hovedpine og luftvejsirritation, og det er også sundhedsskadeligt på længere sigt. Om lyset er et stearin- eller paraffinlys har ikke så stor betydning. Hvis stearinlys brænder med rolig og ikke-sodende flamme, så mindskes de sundhedsskadelige partikler så meget som muligt.

- Sørg for at lysene ikke står i træk, så de blafrer
- Klip vægen ned til 1 cm før lyset tændes, så soder det mindre
- Lav juledekorationer med ikke-brandbare materialer, fx sten fra naturen og glas

Ophængning af lamper i lofterne

Loftpladerne er lavet af træbeton, som er gode for lydisoleringen, men ikke så gode at hænge lamper i. Der er brædder oppe bagved alle samlingerne i loftpladerne, hvor man forsigtigt kan skrue en krog i til at hænge en lampe i. Der er allerede hængt en krog op i hvert rum, som viser hvordan det skal gøres.

Energi – få en lavere regning

- Hold en jævn temperatur i alle rum. Sæt fx radiator-termostaterne på 3 i alle rum.

- Ventilationen suger den fugtige luft ud, og puster tør, forvarmet luft ind. Tør luft er billigere at varme op end fugtig luft.
- Køb et termometer og mål temperaturen i stuen. Ved at gå bare 1 grad ned i temperatur, kan der spares ca. 5% på varmeregningen. Prøv fx at holde 20 grader i stedet for 21 grader.
- Spar på vandet ved at fylde vaskemaskinen helt op, bruge balje til opvasken og lade være med at lade hanen løbe for at få helt koldt vand. Køl det af i køleskabet i stedet.
- Tør tøj på et vaskestativ på altanen (surret fast) i stedet for i tørretumbleren.
- HUSK at installation af opvaskemaskine, vaskemaskine og tørreumbler skal foretages af autoriseret VVS-installatør.

Mere om energiforbrug

Din bolig er opvarmet med gulvvarme i entré og badeværelse, og med radiatorer i resten af rummene. Radiatorerne styres med termostater på hver radiator. Gulvvarmen styres af rumtermostater, som er placeret på væggen i hhv. entre og badeværelse. Varmemåleren i boligen er placeret i installationskassen, og aflæses elektronisk. Vær opmærksom på at ventilen der sidder ved varmemåleren kan lukke for varmen i lejligheden, så den skal stå åben.

Varmeforbrug

- Din bolig er meget velisoleret og tæt, og varmeregningen bør derfor være rimelig ved normal brug. Normal brug betyder at ventilationen kører, og at alle radiatorer og gulvvarmen i entré og badeværelse er indstillet på en middel temperatur.

Vandforbrug

- Dine vandhaner i boligen er allerede vandbesparende.
- Ved køb af opvaskemaskine – vælg en A+ mærket model med lavt vandforbrug, og et ECO program.
- Skrab madrester af i stedet for at skylle service af, inden det stilles i opvaskemaskinen, men husk at rengøre filteret jævnligt.
- Ved køb af vaskemaskine – vælg en A+ mærket model med lavt vandforbrug, og et ECO program.
- Undlad forvask i vaskemaskine, og brug mindre vaskepulver, da vi har blødt vand i Nuuk.
- Sluk for vandet mens du børster tænder.
- Hold øje med om vandhaner eller toilet drypper eller bruser, det skal repareres, for det kan blive dyrt i vandregninger.
- I din bolig er der en vandalarm, som er placeret gulvet i teknikskakten, ved den installationslåge som sidder i entréen. Vandalarmen bipper hvis der er utætheder på rørene. Det er vigtigt at give Iserits driftafdeling besked med det samme, hvis alarmen bipper. Ring på hovednr. 36 30 00. Alarmen slukkes ved at trykke på afbryderen foran.

EL forbrug

- Ved køb af lamper og EL pærer – vælg LED produkter.
- Ved køb af tørretumbler - vælg en A+ mærket model.
- Sluk for apparater på kontakten, EL apparater bruger strøm selv om de er slukket (på standby mode).

Brand – sov roligt om natten

- Flugtvejene i trapperummet skal holdes ryddet. Veje og stier skal også holdes frie, så beredskabet kan komme ind med deres brandbiler.
- Din røgalarm er sat op for din sikkerheds skyld. Den sidder i loftet i køkken/alrummet, og den er tilsluttet EL, men den har også et 12 Volt batteri for at den kan virke i tilfælde af EL forsyningen svigter. Sørg for at udskifte batteriet når røgalarmen begynder at bippe.
- Din bolig har en brand-slangevinde placeret i vaskeskabet på badeværelset. Den skal afprøves en gang om året. Rul den ud og tænd for vandet, evt. ud over altanen.
- Din emhætte har et filter som skal tages ud og rengøres mindst 1 gang om måneden.
- Pas på levende lys, især juledekorationer, som kan være meget brandfarlige.

Mere om brand

Flugtveje og forebyggelse

Brande er farlige og kan koste menneskeliv. Derfor skal vi alle forebygge at brande opstår:

- Ved at undlade rygning indendørs og begrænse brugen af levende lys
- Ved at undlade at opbevare brandfarlige ting som benzin, flaskegas og fyrværkeri
- Ved at passe godt på grill på altanen og bålsteder udendørs

I tilfælde af brand skal bygningen evakueres:

- Slå alarm ved at ringe til beredskabet på tlf. 113
- Ved røg i boligen og i trapperummet skal du kravle på gulvene, hvor røgen er mindst
- Ved ild i trapperummet skal du lukke døren til lejligheden, gå ud på altanen og lukke altandøren efter dig. Vent på altanen til beredskabet ankommer med stiger.

Flugtvejene er nemme at huske, enten kan der flygtes via trapperummet, eller også ud gennem altandøre og vinduer til beredskabets stiger.

Affald – vær med til at genbruge

- Metal kan afleveres til i Kommunens affaldsdepot i Nuuk (forbrændingsanlægget på Pukuffik)
- Glas kan afleveres til Kommunens affaldsdepot i Nuuk (forbrændingsanlægget på Pukuffik)
- Husholdningsaffald skal i affaldscontainerne, husk at lukke affaldsposen.
- Storskrald må KUN sættes frem udendørs når der er annonceret at der vil blive afhentet storskrald.
- Batterier er farligt affald og skal afleveres hvor det er købt eller på Kommunens affaldsdepot i Nuuk
- Elektronik skal afleveres hvor det er købt eller på Kommunens affaldsdepot i Nuuk

Mere om affald

- Verden er ved at løbe tør for mange metaller - derfor er det vigtigt at genbruge dem. Desuden spares der 11 kg CO₂ for hvert kg aluminium, der genbruges. Metaller fra Nuuk samles af ESANI og sejles til Danmark, hvor de sælges til genbrug.
- Metal fra fx tomatdåser kan smeltes om til nye produkter som cykler, gryder og dåser.
- Rene dåser er bedst. Få det sidste ud af tomatdåsen ved at hælde lidt vand i, og hæld så det hele ned i kødsovsen. Så er dåsen ren, og der er ikke madspild.

- Mad- og drikkevarer i glas skal også helst tømmes helt og renses før de kommer i glascontaineren. Glasset bliver knust og brugt som opfyld til byggeprojekter i Nuuk – det er for dyrt at sejle glasset til Danmark til genbrug.
- Elektronik samles sammen af ESANI og sejles til Danmark, hvor det sælges til genbrug.

Bæredygtighed – lær om bygningen

Bygningen er planlagt og bygget så den lever op til kravene i DGNB certificeringen. Det er en lang række krav, som kan ses i den endelige certificering, som vil blive lagt på Iserits hjemmeside. Bygningen har lift, så halvdelen af boligerne er tilgængelige for kørestolsbrugere. Liftet er langsommere end en elevator, og opmuntrer derfor til at tage trappen når man kan. Det giver daglig bevægelse som er god for sundheden.

- Bygningen er meget velsoleret, og har et beregnet energiforbrug på 50% af energirammen i det bygningsreglement der var gældende for planlægningen og udførelsen.
- Bygningen er blevet testet for tæthed og indeklima.
- Bygningens materialer og konstruktioner har dokumenteret lang levetid.

Tekniske installationer – læs mere

Varmeanlæg

Bygningen er forsynet med fjernvarme, som veksles til bygningens eget varmeanlæg. Varmeanlægget vedligeholdes af Iserit. Fjernvarmen produceres dels med elektricitet fra vandkraftværket ved Buksefjorden, dels fra affaldsforbrænding på forbrændingsanlægget i Pukuffik i Nuuk. Det er en bæredygtig varmeforsyning, men det er alligevel vigtigt at bruge varme med omtanke, fordi der er kapacitetsproblemer i Nuuk pga. den voksende befolkning.

Brugsvandsanlæg

Bygningens varmtvandsanlæg veksles også fra forsyningen med fjernvarme. Både varmt og koldt brugsvand kommer fra overfladevand fra søer omkring Nuuk. Det er derfor også vigtigt at bruge vand med omtanke.

Ventilationsanlæg

Bygningen er forsynet med et balanceret mekanisk ventilationsanlæg med genindvinding af varme fra den luft der suges ud. Anlægget vedligeholdes af Iserit. I hver bolig er der en ventil til udsugning i badeværelset, og emhætten i køkkenet. Desuden er der indblæsningsventiler i de øvrige rum. De skal rengøres mindst en gang om året.

Elektriske anlæg

Bygningen er forsynet med elektricitet fra vandkraftværket i Buksefjorden. EL måleren i boligen er placeret i entréen.

Konstruktioner og materialer – læs mere

Bygningen er bygget med følgende konstruktioner og materialer:

Fundamenter i beton, isolering med expanderet polystyren

Bærende konstruktioner i beton

Facader, Indvendig forsatsvæg med metalskelet og glasuld, DC paneler og træ/stålblader

Tag, tagkonstruktion i træ, tagdækning med grønlandsplader og svejst tagpap

Vinduer og altandøre i træ/alu med termoruder

Indvendige vægge, metalskelet og glasuld, fibercementplader

Gulve, Pergo trælaminatgulve

Badeværelser, præfabrikerede betonelementer med færdig indretning

Køkken, HTH elementer, Voss komfur, laminatbordplade

Maling, vægge, acrylplastmaling Sigmatex 10, offwhite, Ecolabel mærket. Maling træværk Plus Byg 40 acrylmaling træ & metal, hvid. Maling i øvrigt Sigmacryl-1 Supermatt, Offwhite.

Maling i badeværelse: Flügger Flutex 20, Hvid.

Vedligeholdelse af laminatbordplader i køkken og bad:

Bordpladerne skal rengøres med varmt vand og almindelig opvaskesæbe. Ved genstridige pletter kan der bruges koncentreret rengøringsmiddel. Brug ikke skurecreme, tørt skurepulver eller stålgydesvampe.

Vedligeholdelse af trælaminatgulve:

Sæt "dupper" på møbelben, så de ikke ridser gulvene. Gulvene kan vaskes med vand og almindeligt rengøringsmiddel, men gulvet skal tørres af bagefter. Genstridige pletter kan fjernes med neglelakfjerner. Brug ikke voks eller lak på gulvene.

[Tegninger – find plantegning af boligen på Iserits hjemmeside.](#)