

SÅ SPARAR DU ENERGI!

Nedan listar vi några bra tips på vad du kan göra för att spara energi i din egen bostad, vilket i sin tur minskar din elkostnad och gör dig till en större miljövän.

Spara el - sänk temperaturen

Uppvärmningen står för en betydande del av ett hushålls elförbrukning. Här finns mycket energi och pengar att spara. Uppvärmningen av en bostad förbrukar cirka 75-125 kWh per kvadratmeter och år. Variationen beror på husets ålder, isoleringen, klimatet på orten, inomhusklimatet och de boendes energivanor. Tänk på att bara en grads sänkning minskar uppvärmningskostnaderna med cirka 5 procent.

Några enkla energispartips för att spara på uppvärmning

1. Täta dragiga fönster och ytterdörrar. Genom att använda tätningslister kan du enkelt minska oönskad kall luft som kommer in i hemmet, via fönster eller dörrar. Öppna fönster och dörrar och inspektera tätningslisterna. Är listerna dåliga så kontakta områdesansvarig fastighetsskötare i ditt område för åtgärd. OBS! Samtliga tilluftsventilerna ska fortsatta vara öppna.
2. Undvik att täcka elementen med möbler eller stora gardiner. Luften i rummen behöver cirkulera för att på bästa sätt kunna värma upp ditt hem.
3. Sänk värmen i rum som sällan används, som till exempel i hallen eller i ett gästrum. En lägre temperatur i sovrummet bidrar dessutom ofta till en bättre sömn.
4. När du reser bort behöver du inte ha så varmt hemma. Dra ner värmen på elementen något, och stäng av handdukstork och golvvärme om du har det.
5. Dra för gardinerna eller fäll ner persiennerna på nätterna. Då behåller du värme i rummet och sparar energi. Se dock till att gardinen inte hänger framför termostaten eftersom den då inte kan känna av temperaturen i rummet.
6. Vädra med tvärdrag några minuter istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen. Du får då snabbt in fräsch luft utan att släppa ut värme i onödan.
7. Stäng inte tilluftsventilerna. Bostaden är byggd för att ha en fungerande cirkulation av luft. Om ventiler är stängda eller igensatta slutar luftväxlingen att fungera effektivt, och halten av skadliga ämnen i luften stiger.

Ta till vara på energin genom att spara varmvatten

En familj på fyra personer förbrukar i genomsnitt nästan 5000 kWh per år på vattenuppvärmning. Det går att sänka förbrukningen genom ändrade vanor.

Några enkla energispartips för att spara på varmvatten

1. Duscha snabbt och effektivt istället för att bada i badkaret. Genom att minska duschtiden från 15 till 5 minuter, sparar du 6 kronor per dusch.
2. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig, schamponerar håret eller borstar tänderna.
3. Byt packning på otäta kranar. En kran som droppar kan leda till ökad energiförbrukning motsvarande 700 kWh varje år. Det motsvarar cirka 1000 kronor som går åt helt i onödan. Om du upptäcker en droppande kran så kontakta snarast områdesansvarig fastighetsskötare i ditt område, för åtgärd.
4. Spola inte av disken i varmt vatten, det räcker oftast med att skrapa av matresterna i stället.
5. Spara energi genom att diska i diskmaskin istället för att diska för hand
6. Handdiska inte under rinnande vatten utan använd istället diskpropp eller balja. Under en kvarts handdisk i rinnande vatten går det åt ca 75 liter vatten.

Sänk din elförbrukning med rätt belysning

Glödlampor drar onödigt mycket energi, och belysning står för mer än en femtedel av hushållens el i Sverige. De gamla glödlamporna är extremt ineffektiva då bara 10 procent av energin till en glödlampa blir ljus, resten blir värme.

Några enkla energispartips för att spara på belysning

1. Att ha rätt belysning på rätt ställe gör skillnad. Det kan till exempel innebära starkare belysning där du arbetar och mer begränsad allmänbelysning.
2. I vissa rum kan det vara en smart investering att installera en dimmer. Du sparar energi samtidigt som du får en mer harmonisk och mysig stämning i rummet.
3. Släck alltid lamporna när du lämnar ett rum.
4. Din utomhusbelysning kan du antingen släcka manuellt alternativt installera en lampa med inbyggt skymningsrelä som släcker lamporna när dagsljuset är tillräckligt starkt.
5. Genom att byta ut dina gamla glödlampor mot nya LED-lampor reduceras din elförbrukning högst väsentligt. LED-lampor kräver en bråkdel så mycket energi som t.ex. en halogenlampa och har dessutom en väldigt lång livslängd.

Tvätt och torkning med lägre energianvändning

Det går att påverka energiförbrukningen från tvätt och tork genom ändrade vanor.

Några enkla energispartips för tvättstugan

1. Tvätta med full maskin. Det är onödigt att maskintvätta enstaka plagg för sig. Tvättmaskinen förbrukar nästan lika mycket energi halvfull som full.
2. Slopa förtvätten om du har lätt smutsad tvätt och använd istället sparprogrammet på din tvättmaskin.
3. Välj om möjligt lägre tvättemperatur. Att tvätta i 40 grader istället för 60 grader halverar nästan energiförbrukningen.
4. Anpassa torktiden i torktumlaren åt mängden kläder. Mindre kläder torkar snabbare än en full torktumlare.

Kyl och frys med energifokus

Temperaturen i kylskåpet bör ligga på +5 grader och i frysen -18 grader. Varje extra grad kallare ökar energianvändningen med cirka 5 procent.

Några enkla energispartips för kyl och frys

1. Låt maten svalna och täck den väl innan den ställs in i kylan eller frysen. Om varm mat ställs in i kylan går det åt onödig energi åt att kyla ned den.
2. Håll rent bakom din kyl och frys. Att regelbundet dammsuga gallret bakom kylan och frysen motverkar att kylaggregat pressas till att jobba hårdare.
3. Frosta av frysen när det är is i den. Fyra gånger per år brukar vara lagom. En isbelagd frys drar betydligt mycket mer energi än en som är avfrostad.
4. Ska du tina upp mat från frysen? Ta ut den i god tid och låt den tina i kylan så tar du tillvara kylan och sparar energi.
5. Se till att kylan och frysen har täta dörrar. Är gummilisterna trasiga så kontakta områdesansvarig fastighetsskötare i ditt område, för åtgärd.

Spara energi vid spisen

Spisar med glaskeramikhäll och induktionshäll drar mindre energi än en traditionell häll med gjutjärnsplattor. Om du dessutom använder lock vid kokning går det åt 30 procent mindre energi än utan lock.

Några enkla energispartips för på och omkring spisen

1. Utnyttja eftervärmen – stäng av ugn eller platta några minuter innan maten är färdig.
2. Använd inte köksfläkten längre än nödvändigt – den drar ut stora mängder varmluft. Dra igång köksfläkten om du steker osande mat eller lök, annars kan du pröva att låta köksfläkten vara. Genom att inte suga ut värmen från spisen och ugnen kan uppvärmningen jobba mindre, och du sparar värdefull energi.
3. Sätt lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten.
4. Använd vattenkokaren istället för spisen.
5. Spara energi genom att hälla upp kaffet i termos när det är klart istället för att låta kaffet stå på i kaffebyggaren

Håll koll på energiförbrukningen för hemelektronik

Hemelektronik står för en femtedel av hushållselen. Alla apparater i hemmet som inte är avstängda med strömbrytaren förbrukar energi när de står i standby-läge. Tänk också på att stänga av datorn och alla tillbehör med strömbrytaren, och att dra ur batteriladdaren när den inte används.

Några enkla energispartips vid användning av hemelektronik

1. Stäng av TV, video, DVD-spelare, digitalbox, dator, stereo och TV-spel med strömbrytaren och inte endast med fjärrkontrollen.
2. Dra ur laddaren ur kontakten om den inte används. En laddare drar ström även när den apparat som ska laddas inte är inkopplad.
3. Koppla gärna in apparaterna till ett grenuttag med en strömbrytare. Du kan då enkelt stänga av flera apparater samtidigt.
4. Datorer som står i viloläge konsumerar el. Det är därför optimalt att stänga ner datorn då den inte används.
5. Nya TV-apparater har ofta energisparlägen som automatiskt kan anpassa bilden efter ljuset i rummet med hjälp av en ljussensor. Det bidrar till att energiförbrukningen kan minska med omkring 50 procent om det är mörkt i rummet.
6. Välj energimärkt. Svanen, Energy Star och TCO-märket är exempel på energimärkningar för hemelektronik.