

## Energi- och miljöbesparingar



**Energi är idag en stor del av kostnaden för ditt hem, men med enkla medel går det att spara energi och därmed pengar. Vi tipsar här om några enkla råd, som direkt ger resultat.**

### **Spara vatten**

I en familj på fyra personer går mellan 3500 – 6500 kilowattimmar varje år åt till varmvatten, dvs. 1/5 av all energi i ditt hem går till varmvatten.

### **Vattenkran**

- Ha en vattenkran där du måste föra handtaget åt sidan för att få varmare vatten.
- Köp kranar och duschmunstycken som är energisnåla.
- Duscha snabbt istället för att bada i badkar.
- Om kranen droppar sätt i en ny packning.

### **Varmvattenberedaren**

Om du har ett eget hus värms vattnet i en varmvattenberedare. Den ska vara isolerad, så att ingen värme läcker ut från den. Äldre varmvattenberedare släpper ofta ut mer värme än nya.

### **Tvättmaskinen**

- Tvätta när du kan fylla hela maskinen med smutsig tvätt.
- Använd sparprogrammet utan förtvätt.
- Låt tvätten lufttorka, inte i torkskåp eller i torktumlare.

## Disken

- Om du diskar förhand, skölj disken i en balja istället för under rinnande vatten
- Om du använder diskmaskin – diska endast i fulla maskiner.
- Koppla bort torkfunktionen om det går.
- Koppla diskmaskinen till kallvattenkranen, då värmer diskmaskinen upp sitt eget vatten.

## Värmen

Normaltemperatur på radiatorerna är ca + 20°C. Du kan själv reglera rumstemperaturen med termostatventilen.

- Tänk på att du sparar pengar, för varje grad du sänker på termostaten. 1 grads sänkning = ca 5 % sänkning av värmekostnaden.
- Stäng av värmen på radiatorerna när du vädrar. Speciellt de radiatorer som står under det öppna fönstret. Ett kallras på radiatorn gör att termostaten drar upp värmen till max helt i onödan.
- Ska du vädra, så gör det snabbt med korsdrag.
- Har du rum som du sällan använder? Sänk värmen lite mer där.
- När du reser bort kan du sänka temperaturen inne till ca 15 grader.
- Täck inte radiatorerna eller möblerna för nära dem och låt inte gardinerna hänga över dem. Detta hindrar värmen att spridas i rummet.
- Täck inte termostaten, då kan den inte känna av rätt temperatur vilket kan ge ökade uppvärmningskostnader.
- Täck för fönster på nätterna, eftersom persienner, gardiner samt rullgardiner hjälper till att behålla värmen.

## Matlagning

- Använd endast fläkten vid matlagning. Står den på en längre tid suger den ut stora mängder uppvärmd luft.
- Använd plana kokkärl på en lagom stor platta och koka under lock.
- Låt maten svalna innan du ställer in den i kylen eller frysen.

## Belysning

Använd lågenergilampor, de drar mindre energi och håller längre än vanliga glödlampor. För mer information läs även artikeln från Energimyndigheten "Glödlampan fasas ut" under denna flik.

### Så här kan du spara el:

- Släck alltid lampan när du lämnar rummet.
- Använd en timer som släcker och tänder lamporna vid ett visst klockslag automatiskt.
- Använd sensorer som släcker lamporna så fort någon lämnat rummet.

### Köp lågenergilampor:

- Lågenergilamporna räcker längre tid än vanliga glödlampor.
- 1 kilowattimme el får en lågenergilampa att lysa i 111 timmar.
- En vanlig glödlampa lyser bara i 25 timmar på 1 kilowattimme el.
- Lysrör använder mindre energi än vanliga lampor.

### Byt ut halogenlampan:

Se efter om du kan byta halogenlampan mot en LED-lampa. LED-lampor använder mindre el och kommer att bli vanligare i framtiden.

## Dra ut kontakten:

Halogenlampornas transformatorer använder el även om du har släckt lampan. Transformatorn är den lilla lådan som sitter i kontakten. Dra ut kontakten när du släcker halogenlampan. Enklast är att sätta kontakten i ett grenuttag med strömbrytare, då stänger du av strömbrytaren på grenuttaget istället för att dra ur kontakten.

## Elektriska apparater

Du kan spara el och pengar genom att tänka på följande:

- Stäng av TV och dator med strömbrytaren.
- Dra ur batteriladdaren när du inte laddar.
- När en apparat står stand-by, drar den el. Apparater som står i stand-by läge svara för ca 10% av hemmets energikostnader.
- En TV med inbyggd digitalbox använder mindre el än en TV där digitalboxen står bredvid. Digitalboxen går ofta inte att stänga av, men är den inbyggd stängs den av när du stänger av TV:n.
- Du kan ställa in din dator på viloläge, dvs. att skärmen släcks när du inte har använt datorn på ett tag.
- Stora skärmar dra mer el, t.ex. en 40 tum TV kan dra så mycket som 300 watt.
- Datorer, bildskärmar och skrivare som är TCO-märkta har lägre strålning och drar mindre el.

## Kyl och fry

### Ha rätt temperatur

Kylen ska ha + 5 °C och Frysen ska ha - 18 °C.

Om du sänker en grad använder frysen eller kylen 5 % mer el.

### Frosta av

Frosta av frysen när det är is i den.

### Tina mat i kylen

Om du ska tina mat från frysen, låt den ligga i kylen länge innan du ska använda den.

### Stoppa läckande kyla

Se till att den inte läcker ut kall luft från kylen eller frysen. Om gummilisterna som sitter runt dörren har gått i sönder bör du byta dem.

### Ska du köpa ny kyl eller fry?

Köp en som är energimärkt med A, A+ eller A++.

A++ är det mest energisnåla alternativet.

### Hur länge räcker en kilowattimme?

Infravärmare	= 30 minuter
Hårtork	= 37,5 minuter
Spisplatta	= 40 minuter
Mikrovågsugn	= 40 minuter
Vattenkokare	= 40 minuter
Dammsugare	= 43 minuter
Brödrost	= 1 timme
Kaffebryggare	= 1 timme, 15 minuter
Glödlampa 40W	= 25 minuter
Lågenergilampa 9W	= 111 timmar
Mobilladdare	= 200 timmar
Plasma TV 42 tum på 220 W	= 4 timmar, 30 minuter
LCD TV på 42 tum på 128 W	= 7 timmar, 48 minuter
Digitalbox	= 111 timmar

Källa: [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)