



# Nyhetsbrev

22-10-12

Här kommer lite tips för att hålla nere din och vår energiförbrukning.

Energismarta vanor som påverkar din egen elräkning:

## Sänk inomhustemperaturen

En grad minskar energianvändningen med 5 procent. Se till att du inte ställer möbler i vägen för elementen och termostaterna.

## Svalare i vissa rum

De flesta sover bättre i ett svalt sovrum. Du kan även sänka temperaturen i de rum som inte används under längre stunder.

## Släck lampor i rum du inte är i

Byt till LED-lampor. En LED-lampa använder fyra till fem gånger mindre energi än en halogenlampa och den håller upp till 15 000 timmar.

## Diska i diskmaskin

Undvik att spola av disken före. Välj Eco-programmet.

Fyll diskmaskinen. En diskmaskin drar samma mängd vatten och el oavsett om du har fyllt den helt eller inte. Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin. Om du handdiskar så undvik att göra det under rinnande vatten.

## Tvätta i fylld tvättmaskin

Välj inte högre temperatur än nödvändigt. Väljer du eko-programmet får du både låg energianvändning och ren tvätt.

## Använd en torkställning

Häng kläderna för att torka när det går i stället för att använda torktumlare.

## Använd torktumlaren så lite som möjligt

De gamla kondensstorktumlarna har en energiförbrukning som är ungefär dubbelt så hög jämfört med de nya värmepumpstumlarna. Men fortfarande är det en stor energiförbrukare.



# Nyhetsbrev

22-10-12

## Vädra smart

När du behöver vädra: öppna mycket och vädra under kort tid, i stället för att vädra lite under lång tid. Stäng av termostaterna på elementen under tiden.

## Skippa standby

Stäng av apparaterna helt när du inte använder dem. Och dra ur laddare när de inte används. Många av våra apparater står i "Stand-by" läge alla dagar året runt till ingen nytta. En 42 tums LED-tv i standby-läge drar till exempel mellan 18 till 26 kWh per år. Idag har dessutom många fler än en tv och andra apparater som också drivs av el, vilket innebär att du kan betala för upp till 500 kWh per år helt i onödan. Koppla ihop flera apparater i ett grenuttag med strömbrytare så blir det lätt att stänga av.

## Välj viloläge på datorn

Sätt dator i viloläge eller annat energisparläge om de inte ska användas på en stund, så drar de mindre el. En stationär dator förbrukar 200 till 500 watt vid normalt bruk, medan den i viloläget drar cirka 5 till 10 watt. Glöm inte att stänga av helt när du är klar.

## Ställ in rätt temperatur i kyl och frys

+5°C i kylan och -18 °C i frysen. Då får du både bra matförvaring och låg energianvändning. Har du en grad kallare i frysen, det vill säga -19 grader, ökar energianvändningen med fem procent.

## Frosta ur frysen

Frosta av frysen med jämna mellanrum, speciellt om det är is i den. Isen ökar energianvändningen och ger sämre matförvaring. Det är också bra att dammsuga baksidan på kylan och frysen – minskar både energiåtgången och brandrisken.

## Torka av baksidan av kylan och frysen

Se så att kondensorn hålls dammfri. Även dammet gör att elanvändningen ökar.

## Tänk på hur du möblerar

Undvik stora möbler framför elementet. Värmen kan inte komma ut i rummet om du ställer till exempel en soffa eller säng framför elementet. Långa och allt för täckande gardiner framför elementet bör också undvikas.



# Nyhetsbrev

22-10-12

## Sätt locket på kastrullen

Använd locket på kastrullen när du lagar mat så kokar det snabbare och du sparar runt 30 procent mer energi. Visste du att det ofta räcker med lite vatten i botten, exempelvis när du kokar potatis och grönsaker. Maten blir kokt av ångan.

## Tina fryst mat i kylan i stället för i mikrovågsugnen

Om du ska tina upp mat från din frys ska du låta den tina i kylan i stället för i mikrovågsugnen. Låt även den varma maten svalna innan du lägger in den i kylan eller fryser in den.

## Ladda lätt med en laddningsstation

Så länge mobilladdaren sitter kvar i eluttaget drar den ström, även om mobilen är bortkopplad. Det är dessutom en brandrisk. Ordna en laddningsstation för alla uppladdningsbara leksaker, mobiltelefoner och spel. Använd en grenkontakt med strömbrytare så är det lätt att stänga av så fort den inte används. Det är inte bara energieffektivt utan smidigt – och du vet alltid var du har laddaren.

## Golvvärme

Låt inte notan för golvvärme i exempelvis kök, hall eller badrum dra iväg i onödan. Ställ in golvvärmens timer eller starta värmen när du behöver den.



# Nyhetsbrev

22-10-12

Energismarta vanor som påverkar vår gemensamma elförbrukning -  
betalas via månadsavgiften:

**Tvättstugan - Tvätta i fylld tvättmaskin**  
Välj inte högre temperatur än nödvändigt.

**Duscha kortare tid**  
Halverar du din duschtid så halverar du också energi- och vattenförbrukningen.

**Stäng av vattnet när du borstar tänderna**  
Många av oss borstar våra tänder och rakar oss medan kranen står och rinner. Om du stänger av kranen under de tre minuterna du borstar tänderna så sparar du 36 liter vatten. Och eftersom vi alla borstar tänderna två gånger per dag, så betyder det 72 liter per dag.

**Har du en läckande kran eller toalett?**  
En droppande kran kan på ett år motsvara 100 fyllda badkar med vatten. I en läckande toalett kan 1000 liter vatten per dygn försvinna i onödan. Därför är det viktigt att snabbt åtgärda det när det inträffar.

## Vitvaror

Även om det kostar mer att köpa effektiv utrustning så lönar det sig på lång sikt både för plånbok och miljö, eftersom de förbrukar mindre energi och vatten. Det är inte bara inköpspriset som kostar, driftkostnaden är upp till 80 procent av totalkostnaden under produktens liv.

### Kolla energimärkningen

Ta reda på hur mycket el produkten drar innan du köper den genom att kolla energimärkningen. Välj helst en som är A-klassad.

### Välj rätt frys

Satsa på en självavfrostande frys, så slipper du besväret med avfrostning och säkerställer därmed att den alltid är energieffektiv.

### Välj en effektiv diskmaskin

Baserat på energimärkningen och anslut diskmaskinen till kallvattnet. Diskmaskinen värmer själv upp vattnet i diskmomentet och sista sköljningen



# Nyhetsbrev

22-10-12

och du sparar 20-30 procent energi i jämförelse med att ansluta den till varmvattnet.

## Välj rätt spis

Induktionshällen underlättar matlagningen och är dessutom energieffektiv. Den drar cirka 40 procent mindre energi jämfört med gjutjärnsplattor och cirka 20 procent mindre än glaskeramikhällen när du kokar upp en liter vatten.

## Så länge räcker 1 kilowattimme

En kilowattimme (kWh) räcker till olika mycket beroende på vilken effekt apparaten har. Här visar vi några exempel på vad du kan göra med 1 kilowattimme.

<b>Du kan använda en</b>	<b>med effekten</b>	<b>1 kWh räcker i</b>	<b>Tid</b>
<i>Adventslysstake</i>	21 W	50	timmar
<i>Adventslysstake (LED)</i>	2 W	500	timmar
<i>Brödrost</i>	1 000 W	1	timmar
<i>Dammsugare</i>	1 400 W	43	minuter
<i>Lågenergilampa</i>	9 W (motsvarar 60 W)	111	timmar
<i>LED-lampa</i>	5 W (motsvarar 60 W)	200	timmar
<i>Hårtork</i>	1 600 W	37,5	minuter
<i>Infravärme</i>	2 000 W	30	minuter
<i>Kaffebryggare</i>	1000 W	1	timmar
<i>Laddare till mobilen som sitter i uttag</i>	5 W	200	timmar
<i>Mikrovågsugn</i>	1 500 W	40	minuter
<i>Spisplatta</i>	1 500 W	40	minuter
<i>Vattenkokare</i>	1 500 W	40	minuter
<i>LED-tv 42 tum</i>	80 W	12,5	timmar
<i>Digitalbox</i>	9 W	111	timmar
<i>Stationär dator</i>	500 W	2	timmar