

## Spara energi i vardagen

Att spara energi är varken svårt eller jobbigt. Det handlar om att se över hur du använder energin och ändra dina vanor. Här hittar du enkla tips på hur du kan minska din energianvändning i vardagen.

### Uppvärmning

» Hur inomhusklimatet upplevs beror på flera faktorer. Termometern kan visa 21 °C, men man kan ändå uppleva det som kallt beroende på drag, kallstrålning eller kallras.

» Tänk på att inte sätta stora möbler precis framför elementen, då sprids inte värmen som den ska.

» Om elementen inte är varma överallt kan de behöva luftas.

» Vid vädring - öppna mycket och vädra under en kort stund, i stället för att vädra lite under lång tid. Stäng av termostaterna på elementen under tiden.

» Byt ut gamla tätningslister runt fönster och dörrar, dessa har generell en livslängd på 10 år.

### Matlagning

» Sätt lock på kastrullen, då använder du bara 1/3 så mycket energi jämfört med om du inte använder lock.

» Köksfläkten drar inte mycket el, men det går åt mycket energi för att ersätta den uppvärmda inomhusluften som sugts ut. Stäng av köksfläkten när den inte behövs.

» Använd vattenkokare eller mikro när du ska koka upp eller värma vatten, om inte du har en induktionsspis.

» Frosta av frysen med jämna mellanrum.

» I vanliga hushållsskylar ska temperaturen vara + 5 °C och frysen -18 °C. Sänks temperaturen 1 grad använder kylan eller frysen fem procent mer energi.

Ta hjälp av energimärkningen vid köp av ny ugn, kyl eller frys. Energiklass A är mest effektiv.

### Vad är en kilowattimme?

Apparater som använder el är märkta med antal Watt (W), dvs apparatens effekt. Energin som går åt när apparaten används mäts i Wattimmar (Wh).

Effekt (W) x tid (h) = energi (Wh)

Exempel: En dammsugare (effekt 1400 W) som är igång 1 timme: 1400 W \* 1 h = 1400 Wh (1,4 kWh)

Hur långt räcker en kWh?

Kaffekokare (800 W): 1h 15 min

LCD-tv (50 W): 20 h

Vattenkokare (1500 W): 40 min

LED-lampa (7 W ~ 40 W glödlampa): 143 h

Mobilladdare (12 W) som sitter i uttaget: 83 h

## Vatten

- » Tvätta i fylld maskin.
- » En torktumlare använder två till fyra gånger mer energi än en tvättmaskin. Lufttorka därför tvätten om det är möjligt.
- » Åtgärda droppande kranar och läckande toaletter.
- » Genom att byta till snålspolande duschmunstycke och blandare med energisparfunktion kan man minska vattenanvändningen med 40 %.
- » Stäng av kranen när du borstar tänderna.
- » Om du diskar för hand så skölj disken i en balja och inte under rinnande vatten.

## Bilen

- » Lasta ur saker du inte behöver ur bilen, extra last ökar bränsleanvändningen.
- » Tillbehör som takräcke, skidbox och cykelställ ökar bilens luftmotstånd och därmed bränsleanvändningen, speciellt vid höga hastigheter. Plocka bort dem om de inte behövs.
- » Använd motorvärmare, i stället för att låta bilen gå på tomgång medan du skrapar rutorna.

- » Vid köp av nya odubbade däck, titta på energimärkningen. Vid byte till nya däck med högsta energiklass kan du minska bränsleanvändningen med upp till 10 %.
- » Överväg att ersätta kortare bilresor med att cykla eller gå i stället.

## Belysning

- » Släck efter dig när du lämnar ett rum.
- » Överväg styrning av belysningen. Det finns olika sätt, t.ex. med hjälp av exempelvis rörelsevakt (känner av när någon är i närheten) eller skymnings-sensor (styrs av tillgången på dagsljus).
- » Kom ihåg att alla lampor ska lämnas till återvinning.

## Elektronik

- » Ställ in datorn så att den går ner i viloläge när den inte används på ett tag.
- » Stäng av datorn helt när du är klar med den för dagen.
- » Dra ut mobiladdaren ur vägguttaget när den inte används.
- » Många elektriska apparater drar mycket energi även när de står i

standby. Stäng därför av apparaterna helt.

- » Koppla gärna apparater till ett grenuttag, då kan du enkelt stänga av alla samtidigt.

## Kontakta din rådgivare och följ oss på Facebook

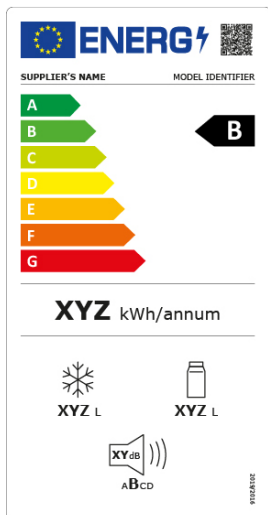
Vill du ha mer tips och råd? Kontaktuppgifter till din lokala rådgivare hittar du på vår hemsida [www.ekrs.se](http://www.ekrs.se). Varmt välkommen att kontakta oss!



[ekrs.se](http://ekrs.se)

## Glöm inte att gilla oss på Facebook!

Sök efter "Energi- och klimatrådgivarna Syd" för att hitta oss och ta del av nyheter och våra evenemang.



## Energimärkning

*Energimärkning finns på en rad olika produkter och hjälper dig att välja energismarta alternativ. Här är ett exempel från en kyl och frys.*

Pilarna från grönt till rött med bokstäver, visar på effektiviteten. Den översta gröna pilen är effektivast, i exemplet till höger motsvarar det bokstaven A. Den svarta pilen visar var den aktuella produkten hamnar. Märkningen visar produktens faktiska energianvändning i kWh per år.

Annan nyttig information som är olika för varje produktkategori, exempelvis bullernivå, kapacitet på tvättmaskinen eller hur bra diskmaskinen torkar disken.

Här visas också volym på kylan, volymen på frysen samt bullernivå.

## Vi ger dig opartiska råd

Den kommunala energi- och klimatrådgivningen ger lokal, opartisk och gratis rådgivning om energieffektivisering och förnybar energi till hushåll, föreningar och företag. Rådgivningen finansieras med stöd av Energimyndigheten. Kontaktuppgifter finns på [www.ekrs.se](http://www.ekrs.se). Varmt välkommen att kontakta oss!

Informationsbladet är framtaget av Energi- och klimatrådgivarna i Syd, uppdaterat augusti 2022.