

Energismarta tips

Bra för både klimatet och plånboken

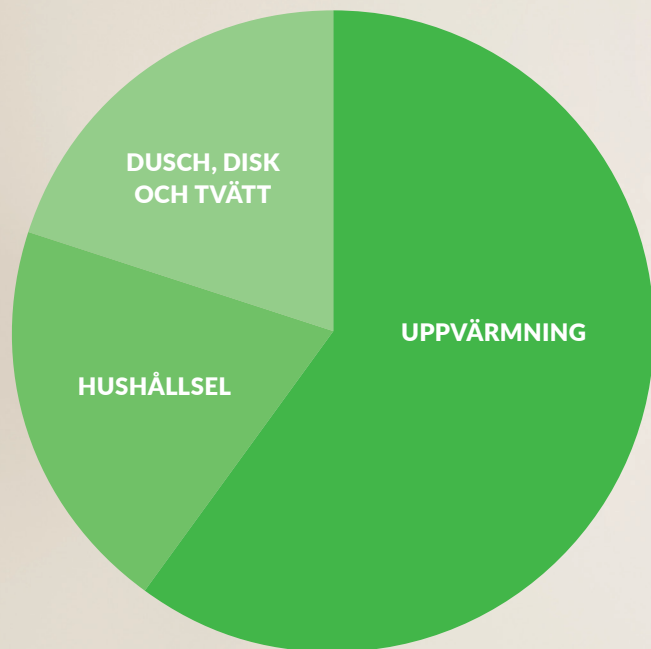




Lätt att göra rätt

Vi är många som vill göra kloka val när vi nu alla måste hjälpas åt med stora och små insatser för klimatet. Med Norrenergi är det lätt att göra rätt, vår energi är märkt med Naturskyddsföreningens Bra Miljöval. Det innebär att värmen du streamar från oss lever upp till högt ställda miljökrav. Dessutom baseras den på återvunnen och förnybar energi.

Det ska vara lätt att göra rätt och vägen till ett friskare klimat börjar för de flesta av oss i vardagen. Här ger vi smarta tips som är bra för klimatet samtidigt som det inte direkt gör ditt liv svårare. Tvärtom kanske, eftersom det som är bra för klimatet även kan vara bra för din plånbok. Tillsammans förändrar vi det stora med att göra det lilla.



Visste du att uppvärmningen står för ungefär 60 % av hushållets energianvändning? Dusch, disk och tvätt står för cirka 20 % och hushållsel för resterande 20 %.



Energi mäts i kilowattimmar

Energi mäts i kilowattimmar som förkortas kWh. Hur mycket energi du gör av med beror på vilken effekt din dammsugare, hårtork eller annan elektronik har, och hur länge du använder den. Eller hur varmt du har inne och hur länge du duschar.

Var kan du enklast spara energi?

Uppvärmningen står för cirka 60 procent av ett hushålls energianvändning. Med våra tips

och genom att sänka inomhustemperaturen någon grad, kan du dra ditt strå till stacken för att minska uppvärmningskostnaden.

Disk, tvätt och dusch står för cirka 20 procent av energianvändningen, medan hemelektronik, belysning, spis, kyl och frys, tvättmaskin och andra hushållsapparater står för de sista 20 procenten. Här kan du genom små enkla insatser dra ner förbrukningen och därmed vara snäll både mot miljön och din egen plånbok.

Lufta elementen

När element fungerar som de ska är den övre halvan varmare än den nedre. Om det finns luft i systemet blir det istället tvärtom. Då är det dags att lufta elementen. Gör gärna det med jämna mellanrum och särskilt på hösten när värmen sätts igång igen.



Uppvärmning

Uppvärmning är det som drar mest energi i ditt hem. Att ha rätt temperatur i olika rum är både behagligt och energismart. Rekommenderad temperatur i vardagsrummet är mellan 20 och 23 grader, något lägre i sovrummet och i förråd mellan 10 och 15 grader.

Sänk inomhustemperaturen ett par grader

Varje grads sänkning av inomhustemperaturen motsvarar cirka fem procents sänkning av årsförbrukningen.

Sänk värmen när du reser bort

När du reser bort kan du sänka temperaturen till cirka 15 grader. Du kan också sänka värmen i utrymmen där du inte vistas så ofta, som i förråd och i fastighetens trapphus och källarlokaler. Men tänk på att inte stänga av helt eftersom det kan finnas risk att det fryser.

Kontrollera elementen

Det är viktigt att termostatventilerna på elementen fungerar så att det inte går åt mer värme än vad som behövs. Om elementen till exempel går för fullt när solen skiner in genom fönstren, kan det vara ett tecken på dåligt fungerande termostatventiler.

Vädra snabbt med tvärdrag

Fem minuters ordentlig vädring fräschar upp luften inomhus och sparar energi jämfört med om du ständigt låter fönstren stå på glänt. Glöm inte stänga av elementet under tiden! Om du har fönstret på glänt kyls termostaten och då går elementet på högvarv för att kompensera det.

Fritt framför elementen

Ställ inga möbler direkt framför elementen, då hindras värmen från att komma ut i rummet. Rummet upplevs då som kallare, och det kan få dig att höja värmen på elementet.

Dra för på natten

Fäll ner persiennerna kalla nätter och de helger du inte är hemma. På så sätt ökar du fönstrets motståndskraft mot värmeförluster.

Stäng portar, dörrar och fönster

Se till att fönster, balkongdörrar och portar stänger ordentligt. Byt ut gamla och dåliga tätningslister, men se till att det inte blir för tätt – det måste fortfarande finnas ventilation i huset.



**Sänk värmen 1 grad
= 5 % lägre kostnad**



Sänk värmen när du reser bort



Dra för persienner på natten

Dusch, disk och tvätt

Att spara på varmvattnet i badrum och kök sparar mycket energi. En droppande kran kan verka oskyldig, men kan bli dyrbar, och det är faktiskt mer energisnålt att diska i diskmaskin än för hand.

Duscha smartare

Byt till snålspolande duschmunstycke och blandare med energisparfunktion. Med effektiva kranar i kök och badrum kan du minska vattenanvändningen med upp till 40 procent. Ett annat sätt är att korta ner duschen. Om du duschar fem minuter istället för en kvart kan du minska energianvändningen för varmvatten med 500 kWh per år.

Täta droppande kranar

Byt packning om kranen börjar droppa. En droppande kran kan på en dag dra lika mycket energi och vatten som en dusch. Under ett år kan det motsvara upp till 700 kWh, eller 90 fyllda badkar med vatten, helt i onödan.

Maskindisk istället för handdisk

Det är mer energismart att diska i maskin än för hand. Undvik att skölja disken under rinnande varmt vatten innan du sätter in

den i maskinen, ofta räcker det att skrapa av matresterna. Om du diskar för hand så skölj disken i balja istället för under rinnande vatten.

Tvätta i rätt temperatur

Tvätta inte i högre temperatur än vad som behövs. Ofta räcker det att tvätta i 40 grader istället för 60, det kan nästan halvera energianvändningen. Och se till att tvätta fulla maskiner – om du har kläder som ska tvättas i olika temperaturer så välj det lägsta gradtalet.

Lufttorka istället för torktumlare

Lufttorka tvätten istället för att använda torkskåp eller torktumlare. En torktumlare använder två till fyra gånger mer energi för att torka tvätten jämfört med att tvätta den.

**Snålspolande
duschmunstycke**

Droppande kran?

**40°C
Full maskin
Lufttorka**



Hushållsel

Att använda köksmaskiner på rätt sätt är också något som sparar mycket energi. Även hemelektronik som inte används drar mycket energi – hela 10 procent av all hushållsel i Sverige går till hemelektronik som står i standby.

Rätt temperatur i kyl och frys

Ställ in rätt temperatur i både kyl och frys. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader. Varje extra grad kallare ökar energianvändningen med 3–5 procent för kylan/frysen. Ha för vana att fundera över och planera vad du vill ta ut ur kylskåpet och gör det snabbt. Du kan spara runt 4 procent el genom att alltid stänga snabbt.

Vattenkokare spar energi

Använd vattenkokare när du kokar vatten. Det spar både energi och tid. Även om du har en induktionshäll tyder tester på att det är mer energisnålt att använda vattenkokare. Om du bara ska värma en kopp tevännen är mikron ett bra alternativ. Om du använder kastrull, tänk på att sätta på locket. Då använder du ungefär 30 procent mindre energi jämfört med om locket är av.

Reglera den elektriska handdukstorken

Har du en elektrisk handdukstork i badrummet som står på året runt, kan den dra så mycket som 600 kWh per år. Har du golvvärme kan du dra ner under dagtid om ingen använder badrummet. Du kan också oftast stänga av den under sommaren.

Stäng av med strömbrytaren

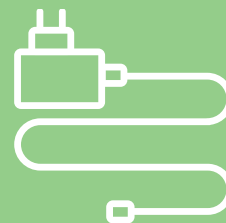
Stäng av dator, TV och annan elektronik med strömbrytaren, eftersom de använder energi även när de står i standby-läge.

Dra ur laddarna

Dra ut alla laddare som inte används. De drar ström även när de inte laddar något.

Byt till LED- eller lågenergilampor

Byt till effektiv och bra belysning, som LED-lampor och lågenergilampor. Ju fler watt desto mer energi drar lampan när den är tänd. Släck när ljuset inte behövs och använd gärna dimmer.



Dra ur laddaren



Sätt locket på kastrullen



Skippa standby-läge

Tillsammans skapar vi bättre klimat

När du är energismart bidrar du till en hållbar miljö samtidigt som du sänker dina egna kostnader. Det behöver inte alls vara krångligt – tvärtom. Börja gärna med tipsen du får här. När du väl börjat tänka i energispartankar, blir det ännu roligare när du upptäcker dina egna energitjuvar.



norrenergi

streamad värme och kyla

Norrenergi AB. Besöksadress: Solna Strandväg 96. Postadress: Box 1177, 171 23 Solna
Kontakt: 08-475 04 40. E-post: kontakt@norrenergi.se Hemsida: www.norrenergi.se