

# Energismarta tips

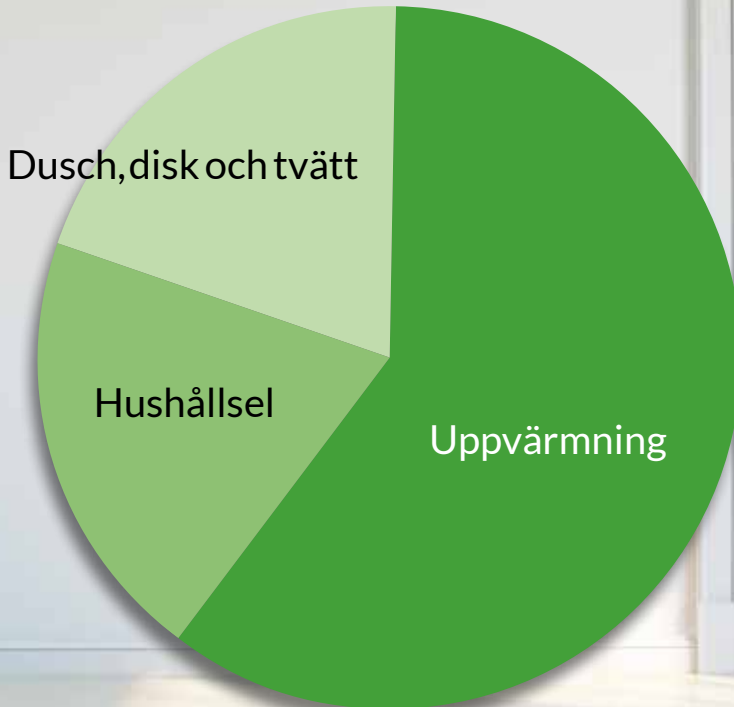
Bra för både klimatet och plånboken



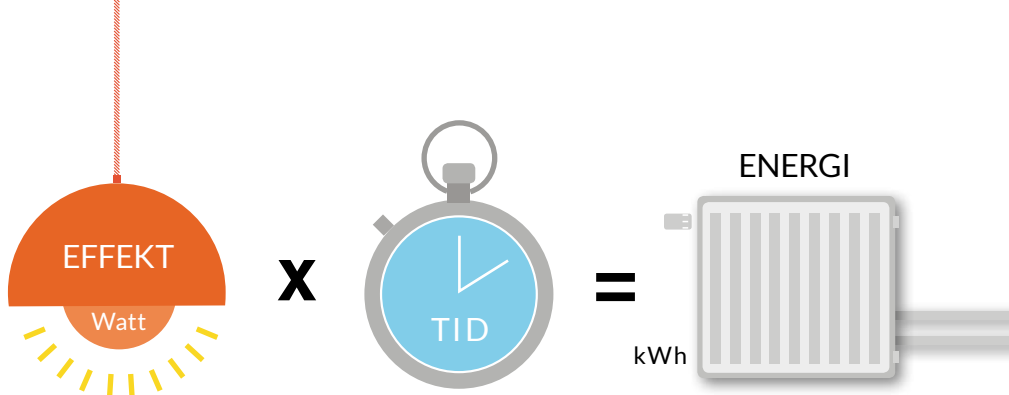


# Smarta energitips som både sparar pengar och är bra för klimatet.

Vet du att du gör en insats för miljön, bara genom att leva ditt vanliga vardagsliv? Det hus du bor i värms nämligen upp av Norrenergis fjärrvärme, som är märkt med Naturskyddsföreningens Bra Miljöval. Det innebär att värmen lever upp till mycket högt ställda miljökrav och att ditt hem bidrar till ett hållbart samhälle. Men visst finns det mer du kan göra. I den här foldern delar vi med oss av klimatsmarta tips, som hjälper dig att enkelt och medvetet spara mer energi. Det är bra både för klimatet och din egen plånbok.



*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

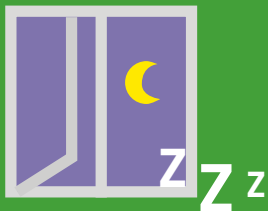
Energi mäts i kilowattimmar som förkortas kWh. Hur mycket energi du gör av med beror på vilken effekt din dammsugare, hårtork eller annan elektronik har, och hur länge du använder den.

### 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.



### Sover du med öppet fönster?

Tänk då på att sänka värmen på elementet. Annars går elementet igång när den kalla luften strömmar in i rummet, och drar mycket energi helt i onödan.

# 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 källarlokal. Men tänk på att inte stänga av helt eftersom det kan finnas risk att det fryser.

## **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.

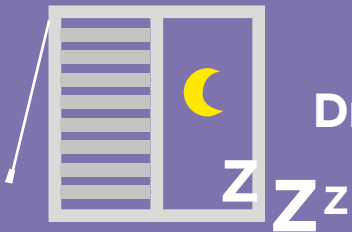
## **Kontrollera elementen**

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.

Sänk värmen 1 grad  
= 5 % lägre kostnad



Sänk värmen när du reser bort



Dra för persiennerna 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 motsvarar det 1000 kWh, eller 100 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.



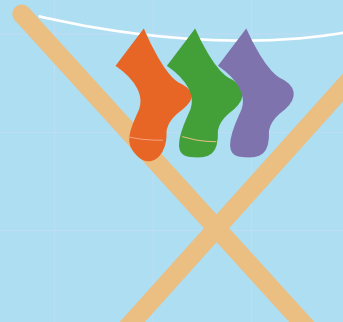
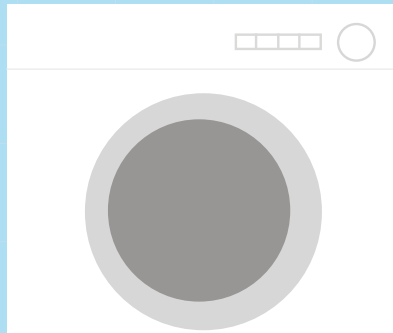
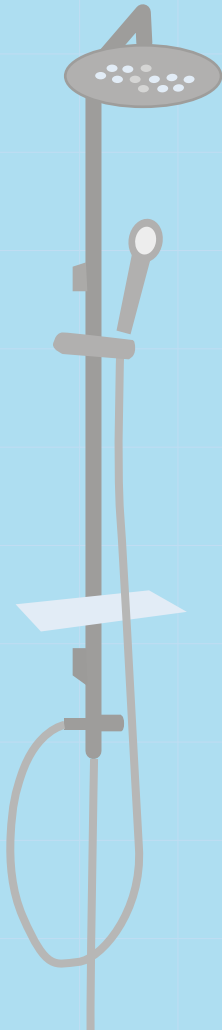
# Snålspolande duschmunstycke

👉 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. 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**

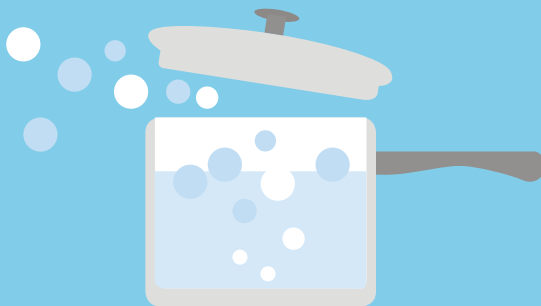
Byt till effektiv och bra belysning, som LED-lampor och lågenergilampor. Ju fler watt desto mer energi drar lampan när den är tänd. Släck när ljuset inte behövs och använd gärna dimmer.



Dra ur laddaren



Sätt locket på  
kastrullen



**Skippa standby-läge**

# Många bäckar små

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.



2019-01

**norrenergi**  
värme och kyla i kretslopp

Norrenergi AB. Besöksadress: Solna Strandväg 96. Postadress: Box 1177, 17123 Solna  
Kontakt: 08-475 04 40. E-post: [kontakt@norrenergi.se](mailto:kontakt@norrenergi.se) Hemsida: [www.norrenergi.se](http://www.norrenergi.se)