



## *Energispartips!*

**Få koll på hur mycket energi som går åt i rummen där hemma och var de vanligaste energibovarna finns, oavsett om du bor i hus eller i en lägenhet.**





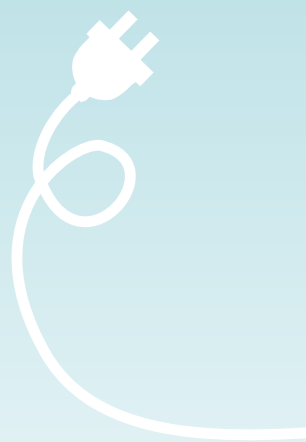
## *Spara energi- inte så svårt om man vet hur!*

Man kan minska sin användning av energi på många olika sätt. Enkla åtgärder som kan ge stora besparingar både för miljön och hushållskassan om man bara tänker till.

## *Den billigaste kilowattimmen är den som aldrig används!*

I den här broschyren får du koll på hur mycket energi som går åt i rummen hemma och var de vanligaste energitjuvarna finns, oavsett om du bor i hus eller lägenhet.

Du hittar dessutom vardagsknep som hjälper dig att använda kilowattimmarna där de verkligen behövs, utan att det är blir alltför kännbart. Det tar faktiskt bara tre veckor att ändra på gamla vanor och mönster — så börja redan nu!



Miss inte aktuell information från oss  
- **anmäl dig till vårt nyhetsbrev!**  
Vid frågor kan du alltid maila oss på  
[info@skovdeenergi.se](mailto:info@skovdeenergi.se)

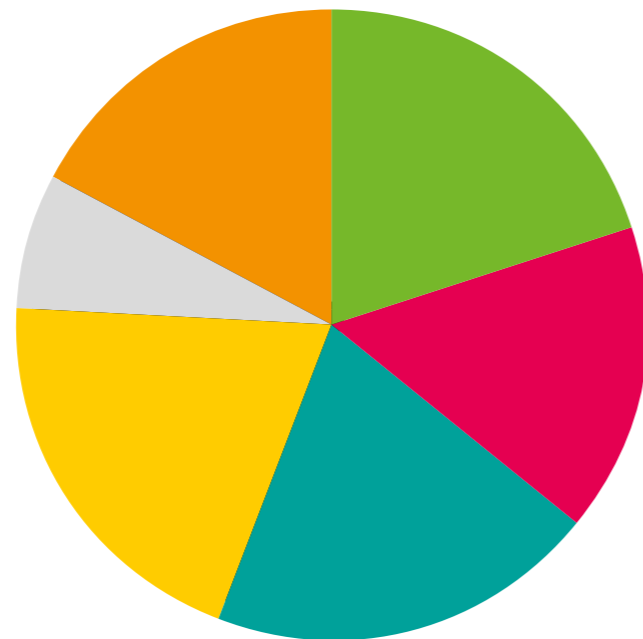


## Hur mycket energi går det åt i ett hus?

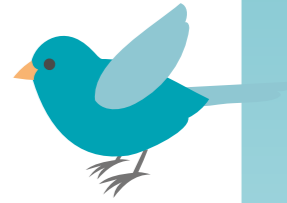
Energiförbrukningen i en genomsnittlig villa/radhus i Sverige med direktverkande el uppgår till cirka 25 000 kWh per år.

Nedan ser du hur användningen av hushållsel (allt utom uppvärmning) fördelar sig mellan olika områden.

- Belysning 1 000 kWh
- Elektroniska apparater 850 kWh
- Matlagning 800 kWh
- Kyl och frys 1 000 kWh
- Disk 350 kWh
- Tvätt och tork cirka 1 000 kWh



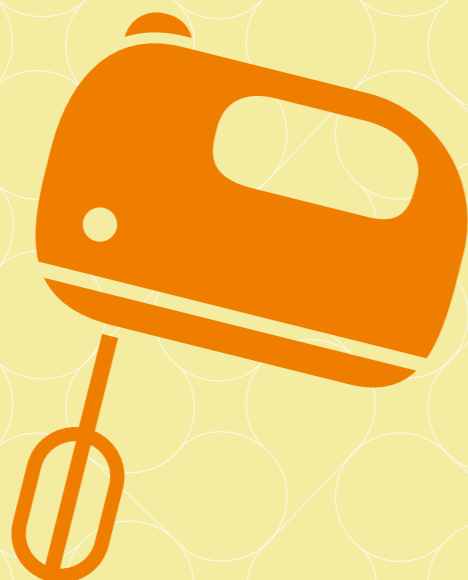
## Hur mycket energi går det åt i en lägenhet?



Energiförbrukningen i en genomsnittlig lägenhet uppgår till cirka 3 500 kWh per år. Nedan ser du hur elförbrukningen fördelar sig mellan hushållets olika områden. För lägenheter som har tvätt- och torkmöjligheter tillkommer ungefär 500 kWh per år.

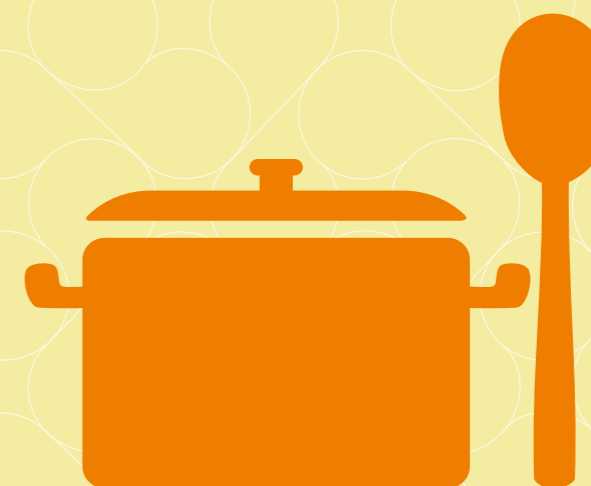
- Belysning 700 kWh
- Elektroniska apparater 650 kWh
- Matlagning 800 kWh
- Kyl och frys 1 000 kWh
- Disk 350 kWh





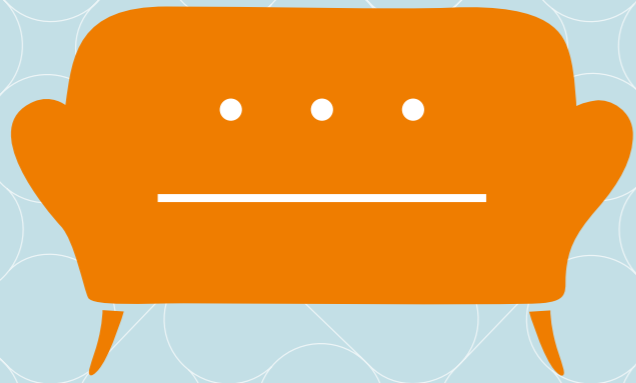
## Köket

- 🔌 **Ställ in rätt temperatur i kyl och frys.** +4 grader Celsius i kylan och -18 grader Celsius i frysen är perfekt. Då får du både bra matförvaring och låg energiförbrukning.
- 🔌 **Frosta ur frysen med jämna mellanrum.** Isen som bildas ökar energiförbrukningen och ger sämre matförvaring.
- 🔌 **Använd propp eller balja när du diskar för hand.** Detta är ett enkelt sätt att spara på varmvattnet.
- 🔌 **Droppande varmvattenkranar kan läcka 500 kWh om året.** Spar pengarna till något roligare!
- 🔌 **Diska i diskmaskin, välj ECO-programmet och spola inte av disken före.** Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin.







- 🔌 **Använd alltid mikron i stället för spisen** när du ska värma upp en portion eller en mindre mängd mat.
- 🔌 **Ha alltid lock på grytor och kastruller när du kokar upp.** Då håller värmen sig kvar inne i grytan.
- 🔌 **Om möjligt, välj alltid energimärkta vitvaror.**
- 🔌 **Tina inte upp fryst mat i mikron.** Låt det frysta tina upp i kylan över natten.
- 🔌 **Kör bara fulla diskmaskiner.**
- 🔌 **Torka eller dammsug baksidan av kylan och frysen så att kondensorn hålls dammfri.** Dammet gör att elförbrukningen kan öka.





## Vardagsrummet

-  **Släck lampor.** Låt det bara lysa i de rum du befinner dig i.
-  **Undvik standby-läge.** Du kan spara upp till 200 kWh per år genom att stänga av helt. Det enklaste sättet är att ansluta apparaterna till en förgreningsladd med strömbrytare.
-  **Ställ inget framför elementen.** Då når värmen inte ut i rummet. Möbler som står framför elementen kan göra att termostaten lurats att tro att det är varmare i rummet än vad det är, och stänger av elementen. Det går åt mindre energi, men rummet känns kallt.
-  **Att ansluta sig till fjärrvärmenätet är en åtgärd på lite längre sikt.** Då förbrukas ingen el till uppvärmning och varmvatten i din fastighet. Ta reda på om det finns möjlighet att ansluta din fastighet till fjärrvärmenätet – hör av dig till oss!



## Sovrummet

-  **Dra ut kontakten till laddaren.** När laddaren sitter i eluttaget kan den fortsätta att dra ström. Det gäller alla laddare – till exempel mobil, ipad och eltandborste. Laddaren kan dessutom överhettas och utgöra brandrisk.
-  **Byt till energieffektiva lampor.** LED-, halogen- eller lågenergilampor är de bästa alternativen. De har en stor inverkan på hushållets elförbrukning. Visste du att en LED-lampa bara använder 20 procent av den el en vanlig glödlampa behöver?
-  **Sänk inomhustemperaturen någon grad.** En enda grads sänkning av inomhustemperaturen minskar energiförbrukningen med cirka 5 procent.
-  **Mät, täta och stäng.** Mät temperaturen med termometrar på olika ställen i huset. Täta dragiga fönster och ytterdörrar och stäng dörrar till kalla utrymmen. Men försäkra dig om att du fortfarande har en god ventilation.
-  **Vädra snabbt och smart.** Ett snabbt tvädrag är effektivare än att låta ett fönster stå på glänt.





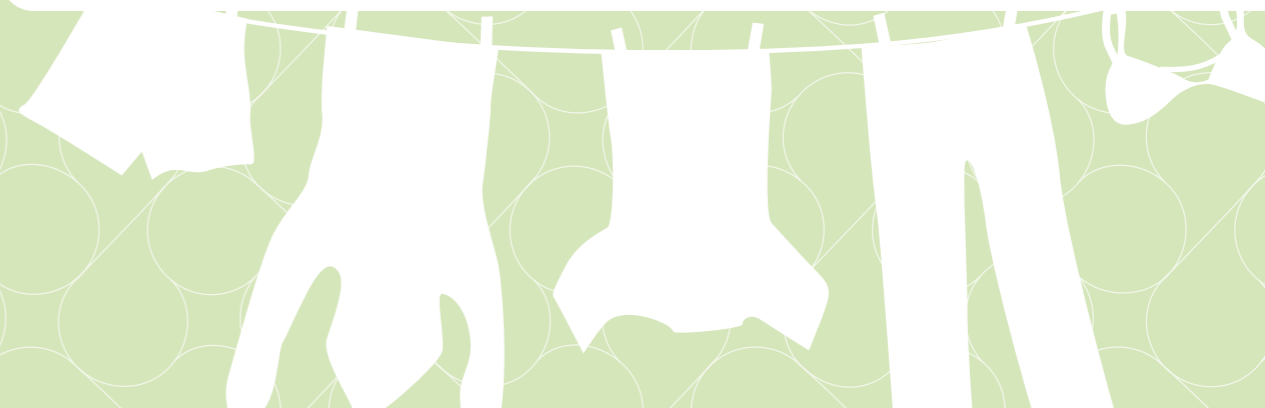
## Badrummet

- 🔧 **Duscha eller bada?** En dusch på 12,5 minuter motsvarar samma varmvattenmängd som behövs för ett bad. Vill du duscha längre än så, är det faktiskt mer energismart att bada!
- 🔧 **Duscha kort och stäng av duschen när du tvålar in dig.** Visste du att 10 minuters duschande förbrukar drygt 5 kWh?
- 🔧 **Byt till snålspolande duschmunstycken.** På så sätt kan du spara 50–80% av både vattenåtgången och kostnaden för uppvärmningen beroende på vilka munstycken du har idag.
- 🔧 **Byt dåliga packningar direkt.**
- 🔧 **Stäng av handdukstorken.** Det kan vara en bra idé att installera en timer som stänger av den automatiskt när den inte behöver användas.




## Tvättstugan


- 🔧 **Tvätta endast fulla maskiner.**
- 🔧 **Prova att sänka temperaturen.** I de allra flesta fall blir kläderna lika rena i 30°C eller 40°C. Det finns även särskilda tvättmedel anpassade för låga temperaturer.
- 🔧 **Byt ut gamla tvättmaskiner och torktumlare.** En ny tvättmaskin förbrukar både mindre energi och vatten. Torktumlare förbrukar upp till fyra gånger så mycket energi som tvättmaskiner, men de nyare modellerna är mer energieffektiva än de äldre.
- 🔧 **Hängtorka kläderna.** Centrifugera bort så mycket vatten som möjligt i tvättmaskinen, och investera i en torkställning så att du kan hängtorka även under vinterhalvåret. Tvättar du 200 gånger om året kan du då spara cirka 1 000 kWh per år.
- 🔧 **Använd alltid sparprogrammet.** Då vet du att din maskin använder energin så effektivt som det bara går.



# Utomhus

-  **Elbil - se till att din laddbox har lastbalansering.** Det gör att du kan ladda så snabbt som möjligt vid varje givet tillfälle samtidigt som det förhindrar överbelastning och att husets huvudsäkring går.

Styr laddningen av elbilen när elanvändningen från industri, offentlig verksamhet och hushåll är som lägst. Det vill säga på natten och på helgen.

-  **Badtunna och spabad - ett spabad eller badtunna kan förbruka så mycket som 5000 kWh under ett år.** Se över om du kan styra uppvärmningen alternativt stänga av badet under en period.

Om du funderar över att köpa ett spabad eller badtunna kan det vara värt att undersöka olika typer av uppvärmning. Det finns till exempel alternativ där badtunnan kopplas till husets värmesystem med en värmeväxlare.

Se vår film  
om Effekttaxa

