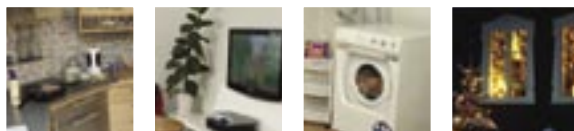




Spara el

Enkla & konkreta tips
på hur du bantar din elräkning!





Det går åt mindre energi om du kokar upp en liter vatten i **vattenkokaren** än på spisen.

Ha lock på kastrullen så ofta du kan och se till att kastrullen passar på plattan.

För att maten ska hålla sig väl bör frysen vara -18 grader och kylan +3 till +6 grader.

För varje grad temperaturen sänks ökar kylskåpets eller frysens energiförbrukning med upp till 5 %

Frosta av frysen 2-3 gånger per år och rengör bakom kyl och frys med jämna mellanrum så ökar du maskinernas effektivitet med upp till 25 %

- Låt maten **tina i kylan**.
- **Mikrovågsugnen** är 3-4 gånger så effektiv som spisen när det gäller uppvärmning av mindre portioner mat.

- **Diska inte** under rinnande vatten.
- **En full diskmaskin** med låg temperatur ger lägre energiförbrukning.
- Är diskmaskinen ansluten till kallvatten använder den vanligtvis 20 – 40 % mindre energi. **En varmvattenanslutning** kan i vissa fall vara bättre om vattnet värms med miljövänlig energi.

Kök



Bästa/Värsta

En ny kyl och frys har lägre driftskostnader vilket gör att du kan spara 3000 kronor på 10 år.

Visste du att

Elförbrukningen är upp till tre gånger så stor när du diskar för hand som när du kör diskmaskinen. Ungefär en fjärdedel av alla småhus i Sverige saknar diskmaskin.



Hemelektronik står för nästan en femtedel av all hushållsel.

Fråga efter energiförbrukningen när du köper en ny TV. En plasma tv förbrukar ofta mer energi än en LCD tv. Storleken har betydelse!

Aktivera energisparlägen på datorer och andra apparater.

Stäng av TV:n och datorn med strömbrytaren och dra ur batteriladdaren när den inte används.

Standbyfunktioner drar ström året runt och är därför stora energibovar trots deras låga effekt.

Vardagsrum



Bästa/Värsta

Standby förbrukningen kan vara så mycket som 10 % av den sammanlagda hushållsförbrukningen av el. Detta motsvarar ca 600 kr på din årliga elräkning.

Visste du att

Om alla hushåll i Sverige slog av strömbrytaren för att undvika standby förbrukningen skulle elbesparingen under ett år ungefär motsvara den årliga förbrukningen av hushållsel i 450 000 hushåll.

Tvättstuga

Torkutrustning drar ungefär 3 ggr mer energi än tvättmaskinen. **Hängtorka tvätten** utomhus på sommaren och i ett väl ventilerat rum på vintern. Genom att centrifugera med högt varvtal förkortar du torktiden.

Kombinerade tvätt / torkprodukter drar mycket el. Torktrumman är ofta för liten vilket leder till att maskinerna får köras halvfulla för att få tvätten torr.

Tvättutrustningens effektivitet utvecklas med tiden. Byt därför utrustning vart 10 år!

Välj **energisnåla** maskiner

Fyll maskinen!

Du kan oftast **strunta i förvtvätten** och använda ett sparprogram.



Bästa/Värsta

Under din torktumlares livstid betalar du ca 10 000 kronor enbart för dess energiförbrukning.

Visste du att

Genom att fylla maskinen, tvätta i lägre temperatur och centrifugera på högt varvtal kan du spara ca 400 kronor om året. Dessutom sparar du tid och minskar påfrestningarna på miljön.

Belysning

Släck ljuset när du lämnar rummet.

Transformatorn till halogenlampor drar ström även när lampan är släckt. Dra därför ur kontakten eller använd ett grenuttag med strömbrytare.

Belysningen utgör mer än en femtedel av den totala hushållselen.

Byt dina glödlampor mot lågenergilampor. Lysrör är också ett bra alternativ.

LED lampor använder mycket mindre energi än halogenlampor och de har lång livstid.



Bästa/Värsta

Du kan spara 5000 kr på tio år genom att byta 10 vanliga glödlampor mot lågenergilampor.

Visste du att

Om alla hushåll i Sverige byter 4 glödlampor mot lågenergilampor skulle elbesparingen under ett år ungefär motsvara den årliga förbrukningen av hushållsel i 150 000 hushåll.

Energimärkning

Hushållsel utgör ca 25 % av hushållets totala energiförbrukning och kan sammanfattas som den el som inte används för uppvärmning av huset eller varmvatten och inte behövs för byggnadens funktion.



Energimärkningssystemet gör att du lättare kan jämföra olika produkter med varandra. Alla vitvaror ska vara märkta med energimärket som du ser här bredvid. En produkt som har fått ett A är bäst ur energisynpunkt medan en produkt som har fått ett G är sämst. Kylar och frysar har även A + och A ++ där A ++ är det allra bästa.

Datorer och bildskärmar märkta med Svanen och EU blomman är bra val ur energi och miljösynpunkt. Vid köp av hemelektronik kan du också spana efter TCO-märket, vilket står för låg energianvändning och goda arbetsmiljöegenskaper.

Visste du att

Genom att använda marknadens mest energieffektiva produkter minskar elförbrukningen i ett genomsnittligt hushåll med 40 %.

Miljö

Klimatförändringarna medför att medeltemperaturen på jorden kommer att stiga. Hur mycket den stiger beror på hur effektivt vi kan minska utsläppen av koldioxid och andra växthusgaser. Att effektivisera elanvändningen i hushållen är ett mycket viktigt bidrag för miljön.

Checklista

Kök

- Rengör bakom kyl och frys.
- Frosta av frysen.
- Frysaren ska vara -18 grader och kylan +3 till +6 grader.
- Låt maten tina i kylan.
- Koka tevattnen i vattenkokaren.
- Ha lock på kastrullen så ofta du kan och se till att kastrullen passar på plattan.
- Värm mindre mat portioner i mikrovågsugnen.
- Diska inte under rinnande vatten.
- En full diskmaskin med låg temperatur ger lägre energiförbrukning.

Tvätt

- Byt tvättutrustning vart 10 år!
- Välj energisnål tvättmaskin.
- Fyll tvättmaskinen!
- Använd ett sparprogram när du tvättar.
- Centrifugera med högt varvtal.
- Lufttorka tvätten istället för att använda torkskåp eller torktumlare.


Belysning

- Byt till lågenergilampor.
- Välj LED lampa istället för halogenlampa.
- Dra ur kontakten till alla transformatorer, lampor, laddare etc.
- Släck ljuset när du lämnar rummet.

Kontor/Underhållning

- Fråga efter energiförbrukning när du köper ny TV.
- En plasma tv förbrukar oftast mer energi än en LCD tv.
- Aktivera energisparlägen på dator och andra apparater.
- Stäng av TV och datorn med strömbrytaren.
- Dra ur batteriladdaren när den inte används.






Vill du ha mer information om hur du kan minska din elförbrukning kontakta din lokala energirådgivare. Dessa når du genom kommunens växel eller via Energiråd Västs hemsida. www.energiradvast.se



Energiråd Väst är Västra Götalands Energikontor. De samordnar kommunala energirådgivarna och driver projekt för att främja en hållbar energianvändning.

Intelligent Energy  **Europe**

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not represent the opinion of the Community. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



kanENERGI

Broschyren är framtagen av Kan Energi Sweden AB i samråd med Energiråd Väst.