

Det är mycket Du kan göra för att minska energikostnaderna hemma och samtidigt få bättre kontroll på din energianvändning. Prova dessa energitips så minskar du både miljö- och klimatbelastningen samtidigt som du får mer pengar över i plånboken!

## 1. Värme

- Sänk inomhustemperaturen en grad och minska energikostnaderna med upp till fem procent.
- Undvik att ha möbler framför radiatorerna, då når värmen ut i rummet bättre.

## 2. Varmvatten

- Duscha lite kortare varje dag – minska från 10 minuter till 5 så sparar du ungefär 800 kWh per år.
- Byt till snålspolande kranar och duschmunstycken och spara ungefär 25 procent av varmvattenenergin.
- Byt packning när kranen börjar droppa.

## 3. Apparater i standby

Många apparater som stängs av med en fjärrkontroll hamnar i standby-läge och drar då onödig energi.

- Stäng av alla apparater hemma med en grenkontakt. Då slösar du inte onödig energi.
- Dra ur mobilladdare ur kontakten när de inte används. Då minskar du även brandrisken!

## 4. Belysning

Den ineffektiva glödlampan är utfasad och det finns många bra, energieffektiva alternativ!

- Använd LED-lampor där det är möjligt. De är 80 procent mer effektiva jämfört med glödlampan.
- Använd styrning där det är lämpligt, exempelvis är närvaro- och dagsljusstyrning bra alternativ.
- Vill du ha glödlampans varma sken, välj färgtemperaturen 2 700 – 3 000 K. Tänk också på att färgåtergivningsindex, Ra, bör vara minst 80. Informationen står på lampförpackningen.
- Släck lampan efter dig!

## 5. Disk och tvätt

- Du sparar energi om du diskar i diskmaskin jämfört med att diska för hand – under förutsättning att du sköljer av disken i kallt vatten när du använder diskmaskin. Nya maskiner mår bra av lite fett – skrapa bara bort matresterna. Fyll maskinen!
- Tvätta kläder i 40 grader, endast hårt smutsad tvätt behöver 60 grader. Fyll maskinen!
- Följ alltid doseringen som rekommenderas i paketet. För mycket tvättmedel resulterar i mycket lödder och risk för att tvätten inte sköljs ur ordentligt vilket kan leda till allergi bland annat. För lite tvättmedel gör att tvätten inte blir ren.

## 6. Kyl och frys

Kylar och frysar använder mycket energi eftersom de är på hela tiden. Välj produkter med en bra energimärkning. Idag finns det produkter som är märkta med A++ och A+++.

- Ha rätt temperatur; -18 grader i frysen och ungefär +5 grader i kylan.
- Dammsug bort dammet på baksidan av kylan och frysen med jämna mellanrum. På så vis går det åt mindre mängd elenergi och brandrisken minskar.
- Kom ihåg att frosta av frysen regelbundet!

## 7. Matlagning

- Att värma vatten i en varmvattenkokare sparar energi. Har du en induktionsspis så är du också energieffektiv i matlagningen.
- Sätt lock på kastrullen så sparar du ungefär 30 procent jämfört med att värma och koka utan lock.
- Att tina fryst mat i kylan ger lägre energibehov i kylan.
- Utnyttja eftervärmen på spisplattorna, exempelvis kan du stänga av plattan och låta potatisen koka klart på eftervärmen.

## 8. Elräkningen

Produktion av el orsakar i många fall negativa effekter på miljö och klimat. Gör ett aktivt val och välj produktion av el från förnybara energikällor. Se över ditt elavtal och byt leverantör så kan du minska både dina kostnader och din miljöpåverkan. Välj el märkt med *Bra Miljöval* så får du förnybar el och bidrar till en bättre miljö.

## 9. Fundera på att byta värmesystem

Om du bor i ett hus där ni använder olja eller direktel som uppvärmning är det en god idé att fundera på att byta till ett annat, miljövänligare värmesystem. Undersök om du har möjlighet att koppla upp ert hus till fjärrvärme, bibränslepanna eller någon typ av värmepump. Innan ni byter, undersök först om det är möjligt att minska energibehovet genom exempelvis tätning av fönster, tilläggsisolering eller byte av fönster.

## 10. Transporter

- Välj en miljöbil när du köper en ny bil. Med sparsam körning, rätt däcktryck och en bra miljöbil kan du minska bränsleförbrukningen med 20 procent.
- Välj ett däck med energimärkning A när du köper nya. Kom ihåg att kolla däcktrycket.
- Cykla mer! Den bästa milen körs i cykelfilen!
- Samåk eller åk kollektivt till jobbet! Trevligt och bra för miljön.