

# Tips från Byggtekniska på fler effektiviseringsåtgärder för värme, varmvatten och hushållsel

## Värme

Har du rum som du sällan använder? Sänk värmen med några grader.

När du reser bort kan du sänka temperaturen inne till cirka 15 grader.

Byt ut termostaterna efter 10-15 år eller när de går sönder.

Håll dörren stängd mot kalla utrymmen, t ex vind och veranda.

Täta dragiga fönster och ytterdörrar. Lämna några decimeter i överkant utan tätning så att frisk luft kan komma in.

Dra för gardinerna eller fäll ner persiennerna på nätterna. Då behåller du värmen bättre i rummet.

Ställ inte möbler för nära elementet. Då får värmen svårt att nå ut till resten av rummet.

När du vädrar huset. Gör det kort och effektivt, gärna med korsdrag så att luften byts ut utan att väggar och möbler kyls ner.

## Varmvatten

Duscha snabbt och effektivt istället för att bada i badkaret.

Stäng av duschen när du tvålar in dig.

Stäng av vattnet då du borstar tänderna.

Skölj rakhyveln under kallt vatten.

Byt till snålspolande duschmunstycke och till perlatorer på andra kranar.

Byt packningen när kranen börjar droppa.

Skölj disken i en balja, eller i ho med diskpropp, istället för under rinnande vatten när du diskar för hand.

Anslut diskmaskinen till kallvattnet. Då värmer diskmaskinen bara upp så mycket som behövs och du använder inte varmvatten för sköljning.

Temperaturen i varmvattenberedaren bör vara 60 grader för att minimera risken för skadliga legionellabakterier. Men det behöver inte vara mer eftersom det då går åt mer energi.

## Hushållsel

Generellt så gäller att du alltid ska fråga efter energimärkning eller energiförbrukning när du köper ny elektrisk utrustning, såsom t ex TV, dator, diskmaskin, tvättmaskin, torktumlare etc. Standbyförbrukningen ska vara så låg som möjligt.

## Kyl och frys

Ha rätt temperatur i frys (-18) och kyl (+5). Varje extra grad kallare ökar energianvändningen med cirka 5 %.

Frosta av frys regelbundet, minst en gång om året.

Tina mat i kylskåpet.

Se till att kylen och frysen har täta dörrar eller luckor.

Skrapa av matrester innan du ställer in disken i diskmaskinen (om du måste skölja så gör det med kallt vatten).

Kör inte diskmaskinen förrän den är full, välj en låg disktemperatur och koppla ifrån torkfunktionen om det går.

## Matlagning och disk

Använd kastruller med jämn botten och kastrull med samma diameter på botten som på spisplattan.

Använd lock på kastrullen.

Använd vattenkokare för att koka upp vatten. Det går fortare och ger mycket lite energispill.

Använd mikrovågsugn när mindre mängder mat eller vätska ska värmas.

Använd inte spisfläkten i onödan. Den suger ut mängder med varm luft.

## Belysning

Byt glödlampor till lågenergilampor, LED-lampor eller effektiva halogenlampor.

Släck onödig belysning. Det finns flera olika metoder för att se till att lampor är släckta när de inte behövs. Det kan exempelvis vara ljussensorer, rörelsevakter och timer.

En del lampor drar ström även när de är släckta. Det gäller halogenlampornas transformator, den lilla lådan som sitter på stickproppen. Dra ut kontakten när du släcker lampan eller koppla den till vägguttaget via ett grenuttag med strömbrytare.

## Underhållningselektronik

Du kan själv ställa in att din dator ska stänga av skärmen och hårddisken när du inte använt den på en stund. Inställningen brukar heta "viloläge" eller "vänteläge".

Använd en grenkontakt med strömbrytare till dator och dess tillhörande utrustning, så att du enkelt kan stänga av allt på en gång. Gör likadant med TV:n och all tillhörande utrustning.

Dra ur batteriladdare, mobilladdare mm då de inte används eller koppla dem på en grenkontakt med strömbrytare.

## Tvätt och tork

Undvik halvfulla tvättmaskiner, fyll maskinen innan du kör den. Tips: väg tvätten innan du tvättar, så att du vet hur mycket du kan fylla maskinen!

Använd inte onödigt hög tvättemperatur. Tvätt som inte är smutsig blir ofta ren redan vid 40 grader Celsius utan för tvätt. Bomullsplagg som du bär närmast kroppen bör av hygieniska skäl tvättas i 60 grader Celsius.

Om det finns så använd sparprogrammet på tvättmaskinen.

Högt varvtal på centrifugen minskar torktiden och energiåtgången.

Om det finns en separat centrifug i tvättstugan – använd den!

Om du har möjlighet och vädret tillåter så lufttorka gärna tvätten utomhus istället för att använda torkskåp eller torktumlare.

Torkning av tvätt med luftavfuktare är energieffektivare än både torktumlare och torkskåp, men det tar längre tid.

Torktumlare är oftast effektivare än torkskåp.

– Gå gärna in på [energimyndigheten.se](http://energimyndigheten.se) för mer information och tips.