

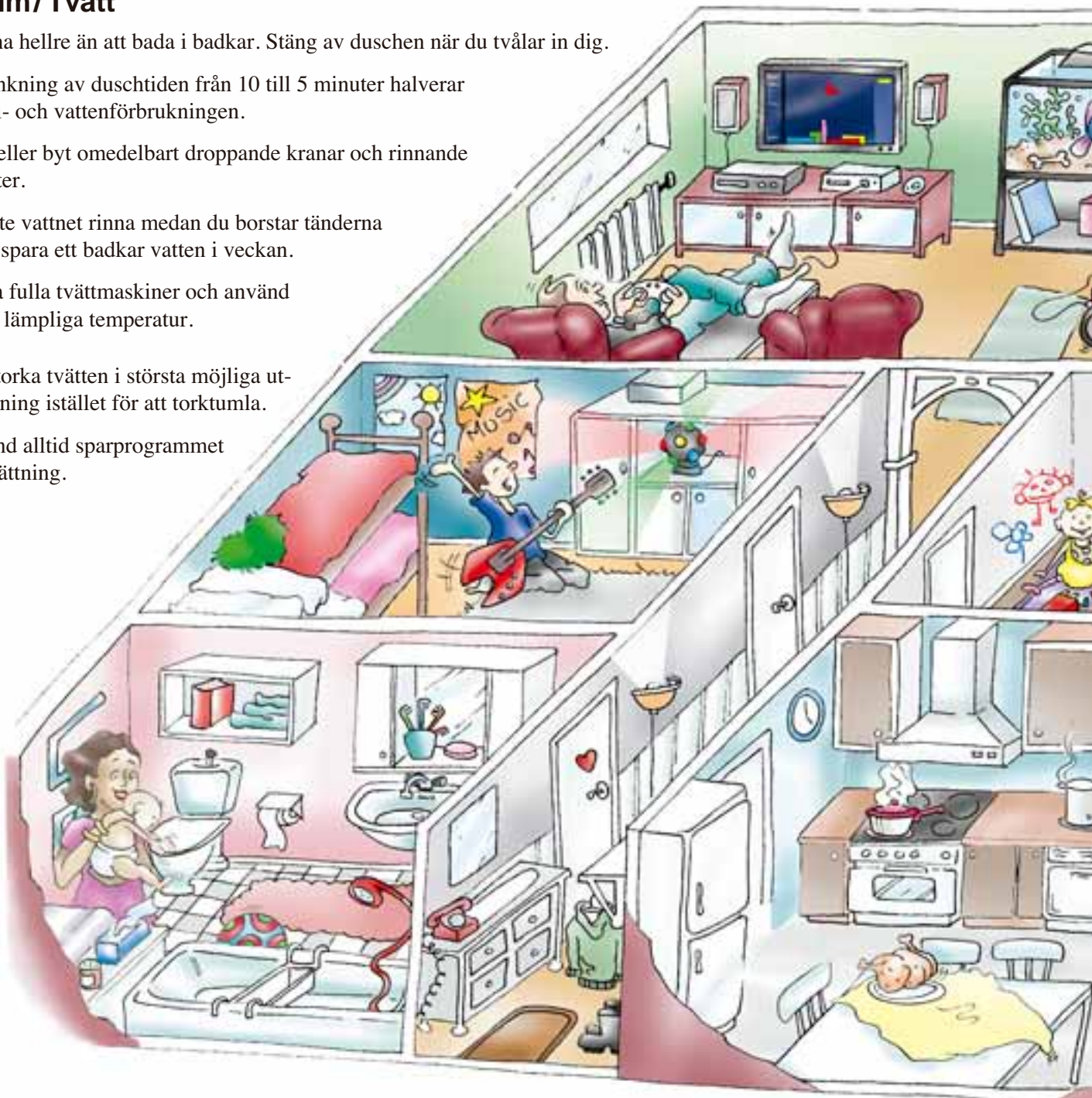


**Spara energi**  
– och dryga ut hushållskassan

# Smarta energispartips som

## Badrum/Tvätt

- » Duscha hellre än att bada i badkar. Stäng av duschen när du tvålar in dig.
- » En sänkning av duschtiden från 10 till 5 minuter halverar energi- och vattenförbrukningen.
- » Laga eller byt omedelbart droppande kranar och rinnande toaletter.
- » Låt inte vattnet rinna medan du borstar tänderna – och spara ett badkar vatten i veckan.
- » Tvätta fulla tvättmaskiner och använd lägsta lämpliga temperatur.
- » Hängtorka tvätten i största möjliga utsträckning istället för att torktumla.
- » Använd alltid sparprogrammet vid tvättning.



## Kök

- » Kylskåpet ska hålla temperaturen  $+5^{\circ}\text{C}$  och frysen  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- » Frosta av kyl och frys minst en gång om året.
- » Städa och dammsug regelbundet baksidan av kyl och frys.
- » Tina fryst mat i kylan i stället för i varmvatten eller i mikrovågsugn.
- » Låt varm mat svalna till rumstemperatur innan du ställer in den i kyl och frys.
- » Använd aldrig kastruller som är mindre än spisplattan och använd alltid lock.
- » Vatten värmer du energisnålast i vattenkokare eller mikrovågsugn.
- » Använd ugnen till bakning i samband med matlagning.



# m sparar pengar och miljö



## Vardagsrum/Sovrum

- » Byt till lågenergilampor eller LED-lampor och släck dem när du lämnar rummet. Dyrare i inköp men det tjänar du in på minskad energiförbrukning!
- » Vädra effektivt med snabbt tvärdrag en kortare tid.
- » Använd timer till växtbelysning, akvarier och övrigt som inte behöver vara på dygnet runt.
- » Håll inomhustemperaturen 20°C, gärna lägre i sovrum. Reser du bort räcker 15°C.
- » Samla alla elektriska kontakter i en grendosa med strömbrytare, så slipper standby-funktionen stjäla el.
- » Ta ur batteriladdare och transformatorer ur eluttaget när de inte används.
- » Byt till uppladdningsbara batterier i barnens leksaker.

- » Stäng av ugnen om den står tom i mer än 30 minuter.
- » Skölj disken i diskbalja eller diskho med propp.
- » Diska bara fulla diskmaskiner. Använd en lägre disktemperatur, det räcker ofta för ett lika bra resultat.

## Elförbrukning

Apparat	Användning	Årskostnad
Diskmaskin	1 gång/dygn	613 kr
Mikrovågsugn	7 min/dygn	76 kr
Dammsugare	1 h/vecka	62 kr
Kyl	24 h/dygn	200 kr
Frys	24 h/dygn	465 kr
Kaffebryggare	1 h/dygn	350 kr
Tvättmaskin	2 h/dygn	1 752 kr
Torktumlare	1 h/dygn	876 kr
Strykjärn	1 h/vecka	62 kr
Hårtork	1 h/vecka	62 kr
Akvarium	24 h/dygn	631 kr
TV (plasma/LCD)	3 h/dygn	329 kr
TV (bildrör)	3 h/dygn	184 kr
10 glödlampor	5 h/dygn	1 314 kr
10 lågenergilampor	5 h/dygn	241 kr

(Beräknat på elpris, inklusive alla avgifter = 1,20 kr/kWh)



# Dryga ut hushållskassan

Alla vill ha mer pengar i plånboken. Ett bra sätt är att spara energi i vardagslivet, i din hemmiljö. Det kan ge många extra hundralappar i plånboken varje år. Och samtidigt som hushållskassan räcker längre bidrar du till en bättre miljö och att kommande generationer kan få chansen att leva i ett långsiktigt hållbart samhälle.

Energimyndigheten, Energikontor Sydost, kommuner, bostadsföretag och organisationer har tillsammans sammanställt den här informationsbroschyren, som innehåller de bästa och smartaste energispartipsen. För att så många som möjligt ska kunna ta del av informationen är broschyren översatt till tio olika språk – arabiska, engelska, finska, kurdiska, persiska, turkiska, tyska, somaliska, sorani och spanska.

Läs den noga. Det vinner både din ekonomi och vår miljö på.

**Läs mer om energi och miljö:**

- » [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)
- » [www.energi-kontorsydost.se](http://www.energi-kontorsydost.se)
- » [www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se)