

Energi: Tips och råd

Du kan göra mycket som sparar både pengar och miljön

Vill du se över din energianvändning och sänka dina energikostnader? Du kan spara mycket pengar genom att energieffektivisera ditt hus i kombination med ändrade vanor.

Till vad används energi i huset?

- **Hushållselen** står för cirka 20 procent av en bostads energianvändning. Genom de boendes goda energivanor kan kostnaderna minska.
- **Värme** är en annan stor utgift. Under vintern är det skönt och mysigt om det är varmt inomhus. Varma sommardagar vill vi istället ha svalt inne. För att uppnå detta är det viktigt att huset på vintern är välisolerat och inte läcker värme – och att huset på sommaren inte släpper in för mycket värme.
- **Vattenförbrukningen** tar också mycket energi. I genomsnitt använder varje svensk 200 liter vatten om dagen. I ett hushåll är cirka 35 procent av tappvattnet uppvärmt.

Hur ändrar jag mina vanor på bästa sätt?

Genom goda energivanor kan kostnaderna minska. Alla apparater i hemmet som inte är avstängda med strömbrytare stjälar energi när de står i standby-läge. Dra även ut alla laddare ut kontakten, till exempel till mobilen, när de inte används. När du köper ny utrustning såsom vitvaror, kontrollera energimärkningen.

Genom att sänka inomhustemperaturen med en grad kan energianvändningen minska med cirka fem procent. Reglering av värmesystemet kan också bidra till att energikostnaderna minskar samt att komforten ökar för de boende genom en jämnare inomhustemperatur.

Varför läcker hus värme?

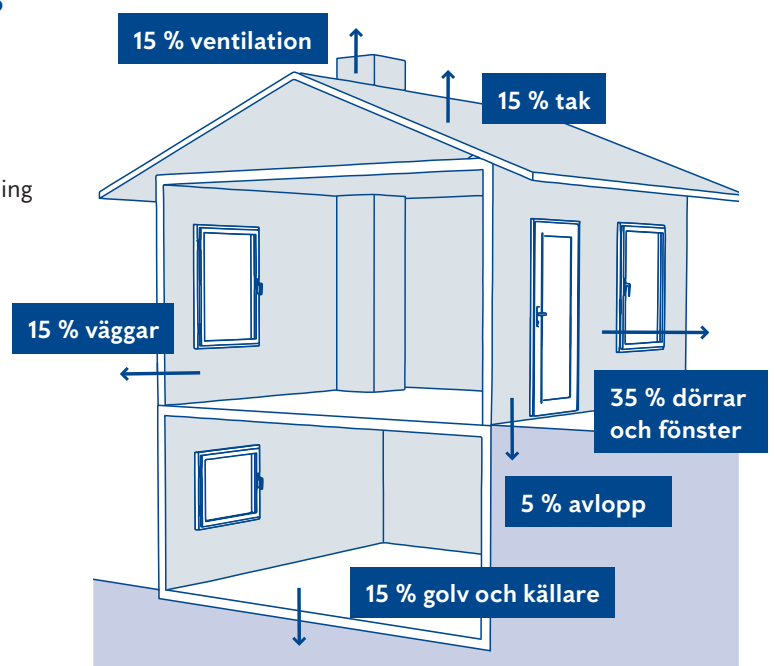
En stor del av värmen försvinner ut genom byggnadens klimatskal, det vill säga väggar, fönster, tak och golv. Givetvis alstras även en del gratis värme i byggnaden i form av att människor vistas där samt att hushållsapparater är igång. Gratis värme fås även utifrån, genom solinstrålning.

Kan jag förbättra husets klimatskydd?

Det finns flera bra åtgärder som förbättrar husets klimatskal. Du kan tilläggsisolera vinden, byta till mer energieffektiva fönster, täta fönster och dörrar med tätningsslister och tilläggsisolera fasaden. Den sistnämnda åtgärden är ofta kostsam och lönar sig i stort sett enbart om du redan planerat att renovera fasaden och dess ytskikt. Att byta fönster på hela huset är också kostsamt, men det finns billigare alternativ där en extra isolerruta monteras på husets befintliga 2-glasfönster med kopplad båge.

Hur påverkar ventilationen förbrukningen?

Ventilationen står vanligtvis för en betydande del av den totala energianvändningen i ett hushåll, eftersom den varma luften som ventileras ut ska ersättas med utomhusluft, som ofta är kall. Det går att återvinna en del av den värme som ventileras ut genom värmeväxling. Det är bra att se över din ventilation regelbundet, särskilt om du har isolerat huset.



Energi som försvinner ut genom byggnadens klimatskal.

Hur kan jag minska vattenförbrukningen?

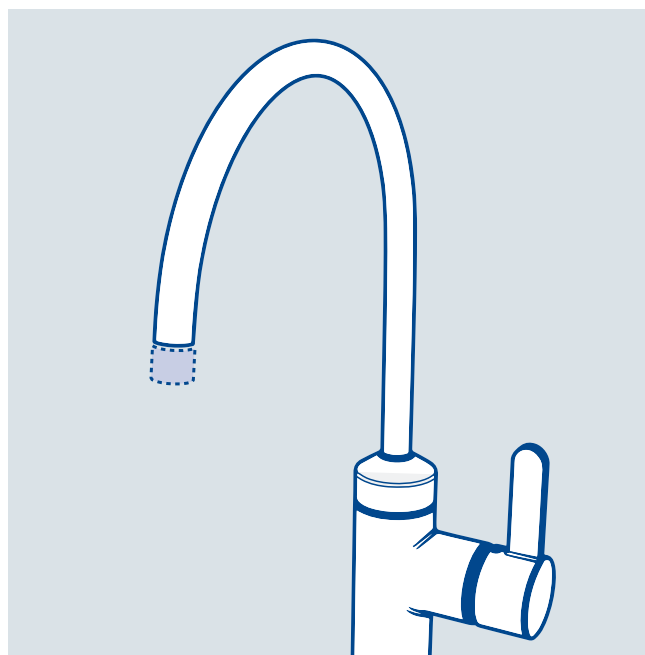
När det gäller användningen av varmvatten finns flera enkla metoder som minskar energiförbrukningen. Du kan duscha kortare tid och/eller i svalare vatten. Du kan undvika att diska i rinnande varmvatten och istället tappa upp vatten eller använda kallvatten. Har du en diskmaskin så låt den göra jobbet. Tänk på att fylla den ordentligt och inte diska en halvfull maskin.

Droppande kranar bör du laga direkt. En droppande varmvattenkran kan kosta flera hundra kronor om året. Ett byte till engreppsblandare gör det lättare att snabbt få rätt temperatur. Det finns även nya engreppsblandare med reglage som har grundinställning på både flöde och temperatur. Dessa blandare gör att både vattenmängd och energi för uppvärmning av tappvatten minskas. Dessutom minskar risken för skällning, vilket är speciellt bra om du har småbarn.

Det är dock inte alltid nödvändigt att köpa en ny vattenkran. Det finns energi- och vattenbesparingspotential i att se över hur tappvattnet lämnar vattenkranen. Byt ut det gamla munstycket mot ett vattenbesparande, som kallas perlator eller sparlator. Dessa kan användas i kranar både i kök och badrum. Då blandas luft in i vattenflödet så att mindre vatten kommer ut men med samma komfort som innan. Det finns även duschmunstycken med samma funktion.

Så kan energiförbrukningen minskas

- Fyll diskmaskin och tvättmaskin ordentligt och kör eko-/energiprogram om det är möjligt.
- Koka vatten i vattenkokare istället för på spisen, speciellt om du har en gammal spis.
- Använd plana kokkärl som passar storleken på plattan vid matlagning.
- Dammsug gallret bakom kyl och frys regelbundet.
- Byt till lågenergilampor eller LED-lampor.
- Stäng av TV och datorer med strömbrytare. 30-40 procent av all energi som dina apparater använder under sin livslängd går åt när de står i standby-läge.
- Dra ur mobilladdare från väggen när mobilen inte laddas. Detsamma gäller även andra adaptrar till exempelvis datorer och vissa typer av lampor. Blir adaptern varm när apparaten/lampan inte används är det ett tecken på att den drar energi.
- Installera närvarosensorer eller skymningssensorer på din utebelysning.
- Tänk energismart när du köper nya elektroniska utrustningar till hemmet. Välj energimärkta varor.



Ett sätt att minska vattenförbrukningen är att byta ut det gamla munstycket till ett vattenbesparande munstycke.

Vad ska jag tänka på innan åtgärderna genomförs?

Om du planerar att byta uppvärmningskälla är det smart att först åtgärda klimatskalet. Ett minskat värmebehov kommer nämligen att kräva lägre effekt av den nya värmeanläggningen.

När du genomför energiatgärder på ditt klimatskal blir huset också tätare. Då är det mycket viktigt att se över ventilationen. Ventilationens uppgift är bland annat att avlägsna fukt, gammal/använd luft och emissioner från möbler, utrustning och boende i huset. En god ventilation minskar risken för att såväl hälso- som fukt- och mögelproblem ska uppstå.

Om du ska byta ut din vattenkran är det en bra idé att kontrollera den nya vattenkranens energiprestanda. Idag finns ett system för energiklassning av vattenkranar.

Tips

En oberoende part som gör en besiktning utifrån just ditt hus kan ge dig tips om hur din energianvändning kan minskas.

För mer information om energibesiktning och besparing, kontakta oss på 075-245 10 00.