



# Lilla energi- sparboken

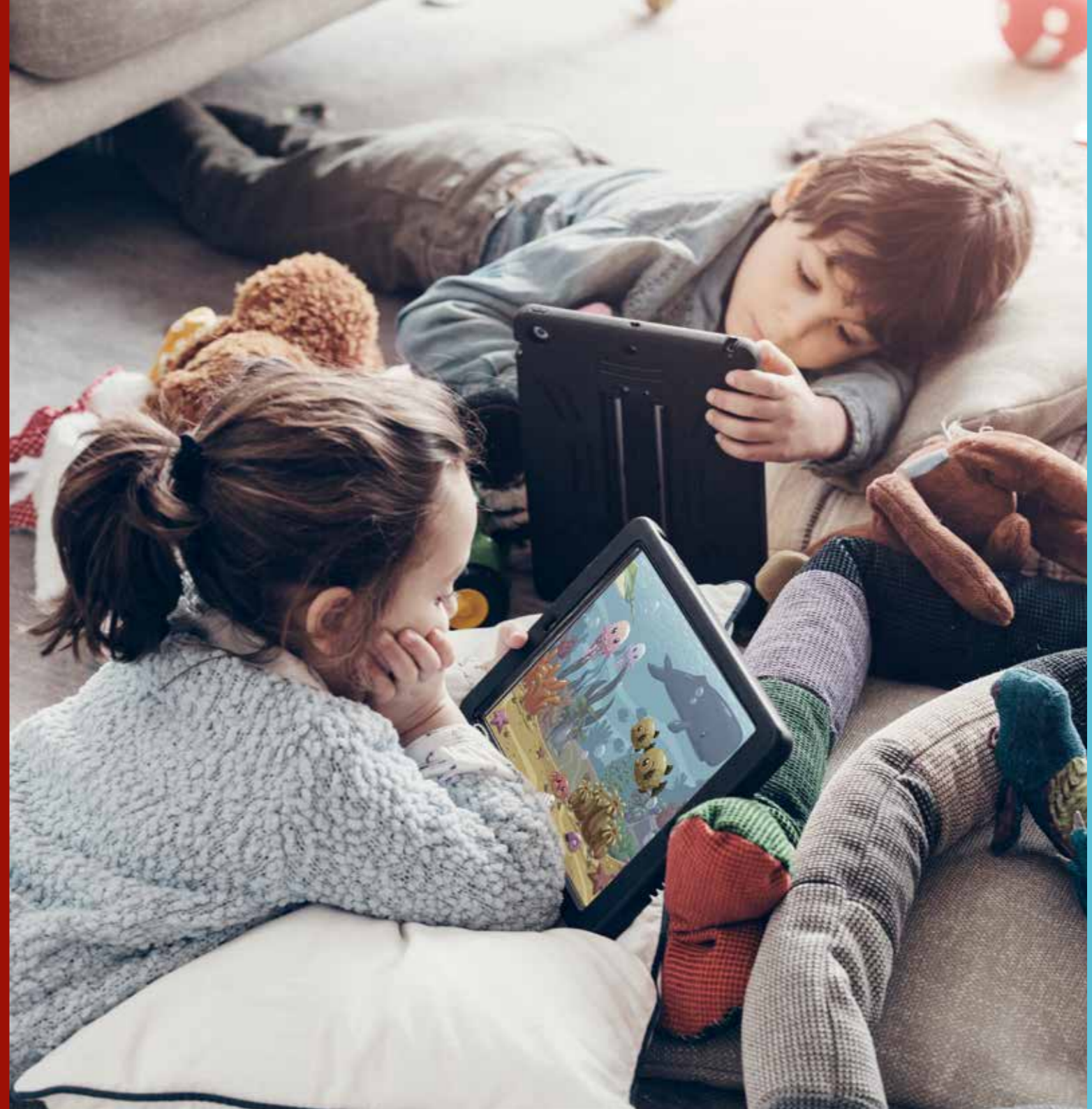
*e.on*

# Det är lätt att spara el, bara man vet hur

Det finns många sätt att minska sin energianvändning. Enkla åtgärder som ger stora besparingar både för miljön och hushållskassan.

Med den här broschyren får du koll på hur mycket energi som går åt i olika delar av hemmet och var de vanligaste energitjuvarna finns. Dessutom hittar du vardagsknep som hjälper dig använda kilowattimmarna där de verkligen behövs. Utan att du behöver tumma på komforten!

Visste du att det tar bara tre veckor att förändra ett invant beteende?  
Varför inte ta första steget redan idag.



# Ett varv runt solen

Så här mycket energi gör vi av med under 365 dagar.



Ett hushåll tvättar i genomsnitt 200 omgångar per år.  
Det kostar ungefär 300 kronor.

En 40 W glödlampa som lyser hela året förbrukar 350 kWh.  
Det kostar 525 kronor.

En lågenergilampa på 6 W förbrukar på samma tid 20 kWh  
och kostar 79 kronor.

En person använder i genomsnitt 32 000 liter varmvatten.  
Det kostar cirka 1 670 kronor att värma upp (till 40 grader).

Värmen som avges från dig och din familj kallas för personvärme.  
Den kan ge ett tillskott på 2 000 kWh/år. Det är värt 3 000 kronor!

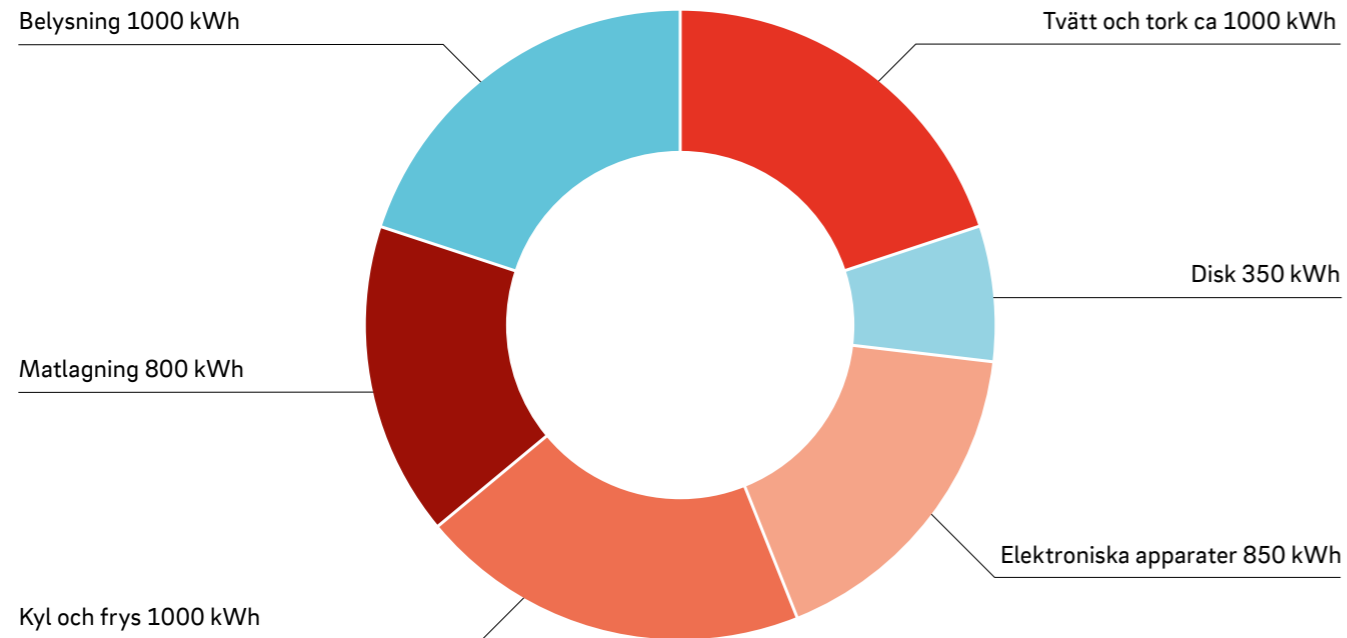
För kyl och frysar av äldre modell arbetar kylaggregaten  
sammanlagt 8 500 timmar på ett år, vilket kostar totalt 2 300 kronor.  
Nyare modeller jobbar i 5 000 timmar och kostar 850 kronor.

Apparater i standby-läge slukar motsvarande 2 procent  
av hela landets årliga energiförbrukning.

# Hur mycket energi går det åt i ett hus?

Energiförbrukningen i en genomsnittlig villa/radhus i Sverige med direktverkande el uppgår till cirka 25 000 kWh per år (vilket motsvarar cirka 3 125 kronor i månaden\*).

Nedan ser du hur användningen av hushållsel (allt utom uppvärmning) fördelar sig mellan olika områden. Våra energispartips i den här broschyren är uppdelade på respektive område.

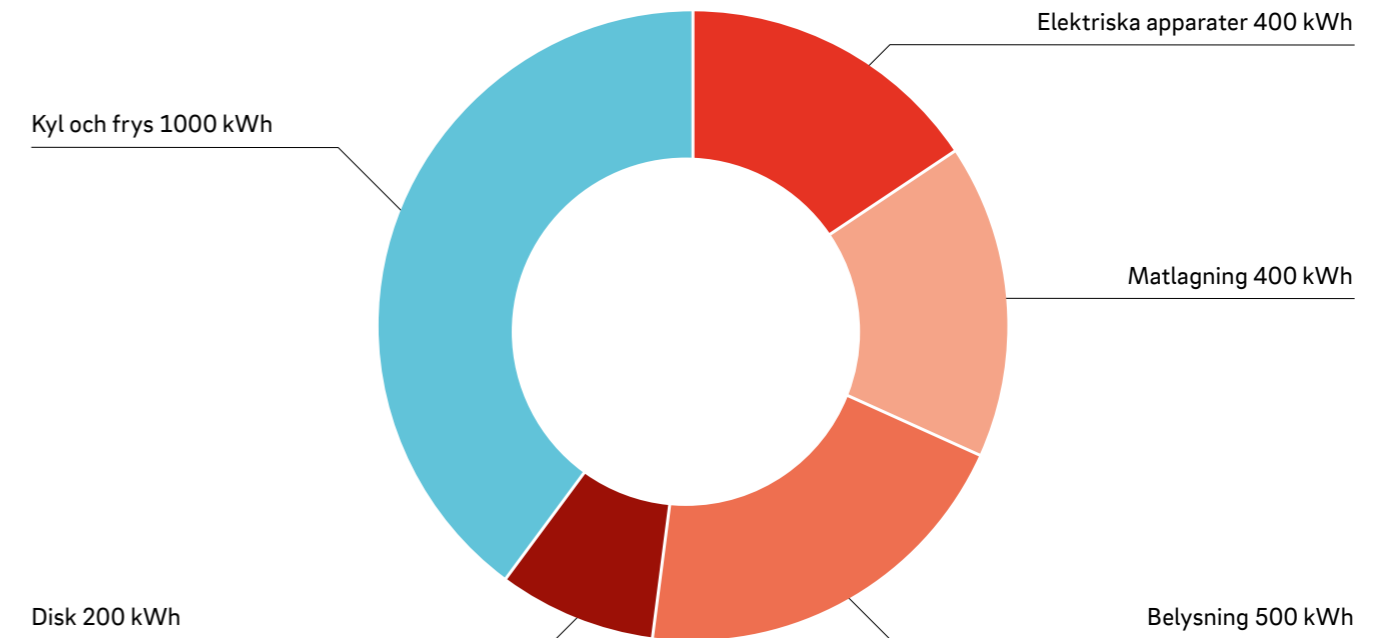


\*Detta är beräknat med priset 1,50 kronor/kWh som motsvarar de rörliga delarna av elpriset.

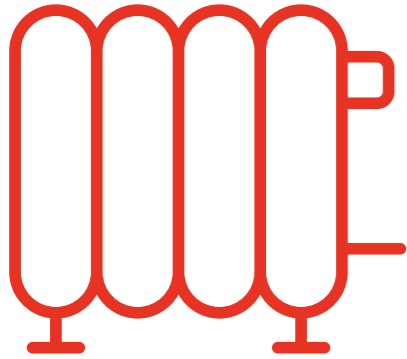
# Hur mycket energi går det åt i en lägenhet?

Energiförbrukningen i en genomsnittlig lägenhet uppgår till ungefär 2 500 kWh per år (vilket motsvarar cirka 313 kronor i månaden\*). Nedan ser du hur elanvändningen fördelar sig mellan hushållets olika områden. För lägenheter som har tvätt- och torkmöjligheter tillkommer ungefär 500 kWh per år (cirka 60 kronor per månad\*).

Våra energispartips i den här broschyren är uppdelade på respektive område. Vilket av dem blir du mest sugen på att börja med?



\*Detta är beräknat med priset 1,50 kronor/kWh som motsvarar de rörliga delarna av elpriset.



# Uppvärmning

Uppvärmningen står för omkring 55 procent av energiförbrukningen i ett hus. Det innebär en stor potential för besparingar, särskilt under årets kalla månader. Såhär sparar du betydelsefull energi – utan att behöva frysa.



# Varmvatten

Varmvatten står för ungefär en 20 procent av hushållens energiförbrukning. Temperaturen och mängden vatten du använder är de faktorer du kan påverka, både med ändrade vanor och genom att byta ut delar i VVS-utrustningen.

## Vädra snabbt och smart

Ett snabbt tvärdrag är mycket effektivare än att låta fönster stå på glänt.

## Ställ inget framför elementen

Då når värmen inte ut i rummet. Möbler som blockerar elementen kan dessutom göra att termostaten luras att tro att det är varmare i rummet än vad det är, och stänger av elementen. Det går visserligen åt mindre energi, men rummet känns kallt.

## Sänk inomhustemperaturen någon grad

En endaste grads sänkning av inomhustemperaturen minskar energiförbrukningen med cirka 5 procent, vilket för det genomsnittliga huset motsvarar en dryg tusenlapp om året.

## Mäta, täta och stäng

Mät temperaturen med termometrar på olika ställen i huset. Täta dragiga fönster och ytterdörrar. Stäng dörrar till kalla utrymmen.

## Duscha eller bada?

En dusch på 12,5 minuter motsvarar samma varmvattenmängd som behövs för ett bad. Duschar du längre tid än så, är det faktiskt mer energismart att bada.

## Duscha kort

Stäng av duschen när du tvålar in dig.

## Byt till snålspolande duschmunstycken

På så sätt kan du halvera både vattenåtgången och kostnaden för uppvärmningen.

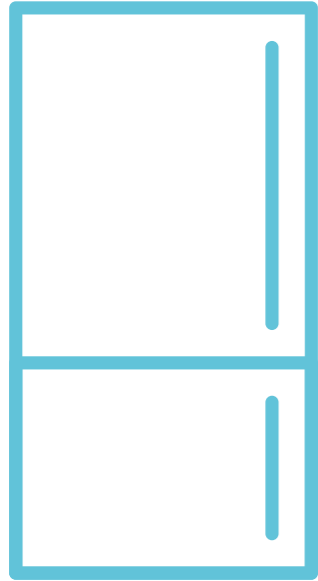
## Byt dåliga packningar direkt

Droppande varmvattenkranar kan läcka 500 kWh (750 kronor\*) om året. Pengar och energi som du kan ha mycket roligare för.

## Använd propp eller balja när du diskar

Då undviker du att varmvatten rinner ut i onödan.

\*Detta är beräknat med priset 1,50 kronor/kWh som motsvarar de rörliga delarna av elpriset.



# Disk, kyl och frys

I köket går det åt en betydande del energi. Det kan vara lönsamt på sikt att byta ut gamla vitvaror såsom kyl och frys. De har aggregat som står på hela tiden och kan dra mycket el i onödan. Men det går att vara energismart utan att behöva köpa nytt. Det här kan du tänka på:

## Håll rätt temperatur i kyl och frys

Det räcker med +6 för kylskåp och -18°C för frysen. Då får du både bra matförvaring och en effektiv energianvändning.

## Rengör baksidan av kylskåpet

En dammig kondensor kan öka energiförbrukningen med 25 procent.

## Diska bara smutsig disk

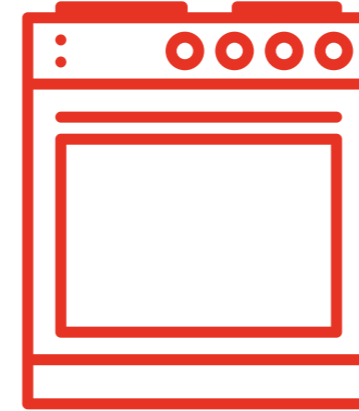
Testa hur långt diskprogram du egentligen behöver köra, så diskar du inte ren disk i onödan.

## Kolla om listen i kylskåpet behöver bytas

Stäng kylskåpsdörren med ett tunt papper emellan och dra sakta ut det. Om du inte märker av något motstånd är det dags att byta list. Det här är ett enkelt och snabbt sätt att öka ett gammalt kylskåps energieffektivitet.

## Diska bara fulla diskmaskiner

Använd en lägre disktemperatur, det räcker ofta för ett lika bra resultat.



# Matlagning

Matlagning står för ungefär 16 procent av hushållets elförbrukning. Med rätt utrustning och små ändringar i vanor går det att göra besparingar även här.

## Sätt alltid ett lock på kastrullen

Det minskar energiförbrukningen med upp till 30 procent, när du ska koka upp vatten. Använd inte kastruller med ojämn botten. De kan nämligen öka energiförbrukningen med upp till 25 procent.

## Använd kastruller i samma storlek som plattan

Om kastrullen bara är 1 cm mindre i diameter än plattan kan energiförbrukning öka med upp till 20 procent.

## Tina mat i kylskåpet

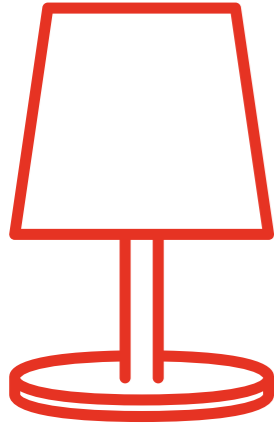
Det drar mindre energi än att använda mikron. Däremot är mikrovågsugnen ett bra alternativ för att värma upp och tillaga mindre mängder mat.

## Köksfläkt

Använd inte köksfläkten längre än nödvändigt. Den transporterar ut stora mängder med uppvärmd ineluft.

## Låt varm mat svalna

Varm mat som ställs i kylan tvingar aggregatet att jobba i onödan. Låt den svalna till rumstemperatur innan du ställer in den i kyl eller frys.



# Belysning och elektriska apparater

Idag har vi fler elapparater och lampor i våra hem än någonsin tidigare. För att undvika att onödig energiförbrukning kan en del enkelt bytas ut mot energisnålare alternativ och andra användas lite mer effektivt.

## Byt till energieffektiva lampor

LED-, halogen- eller lågenergilampor är de bästa alternativen. De har stor inverkan på hushållets elförbrukning. En LED-lampa använder bara 20 procent av den el en vanlig glödlampa behöver.

## Släck lampor

Låt det bara lysa i de rum du befinner dig i.

## Undvik standby-läge

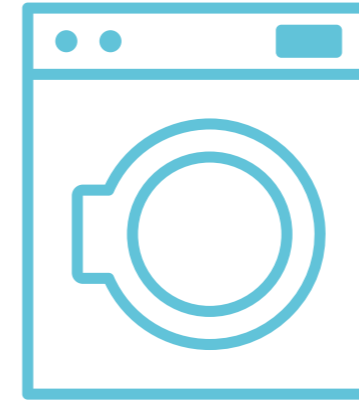
Du kan spara upp till 500 kWh (750 kronor\*) per år genom att stänga av helt. Det enklaste sättet är att ansluta apparaterna till en förgreningsladd med strömbrytare.

## Stäng av handdukstorken

Det kan vara en bra idé att installera en timer som stänger av den automatiskt.

## Dra ut kontakten till laddaren

Så länge laddaren sitter i eluttaget kan den fortsätta dra ström. Gäller alla laddare – mobil, tandborste etc. Den kan dessutom överhettas och utgöra en brandrisk.



# Tvätt och tork

Med några enkla knep kan du sänka energiförbrukningen ordentligt och ändå få lika ren tvätt.

## Tvätta endast fulla maskiner

Prova med att sänka temperaturen. I de allra flesta fall blir kläderna lika rena i 30°C eller 40°C. Det finns även särskilda tvättmedel anpassade för låga temperaturer.

## Byt ut gamla tvättmaskiner och torktumlare

En ny tvättmaskin förbrukar både mindre energi och vatten. Torktumlare förbrukar upp till fyra gånger så mycket energi som tvättmaskiner, men de nyare modellerna är mer energieffektiva än de äldre.

## Hängtorka kläderna.

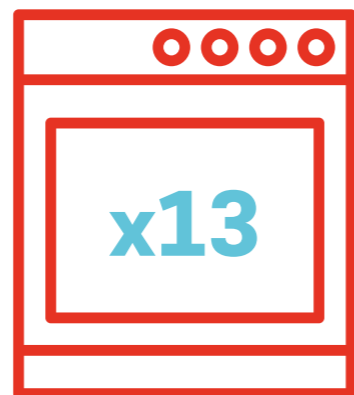
Centrifugera bort så mycket vatten som möjligt i tvättmaskinen, och investera i en torkställning så att du kan hängtorka även under vinterhalvåret. Tvättar du 200 gånger om året kan du då spara 1 500 kronor per år.

## Använd alltid sparprogrammet

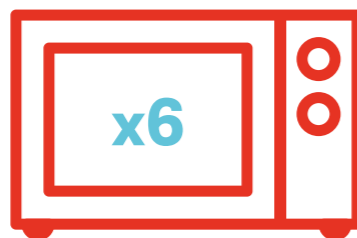
Då vet du att din maskin använder energin så effektivt som det bara går.



...titta på 25 avsnitt av Game of Thrones.



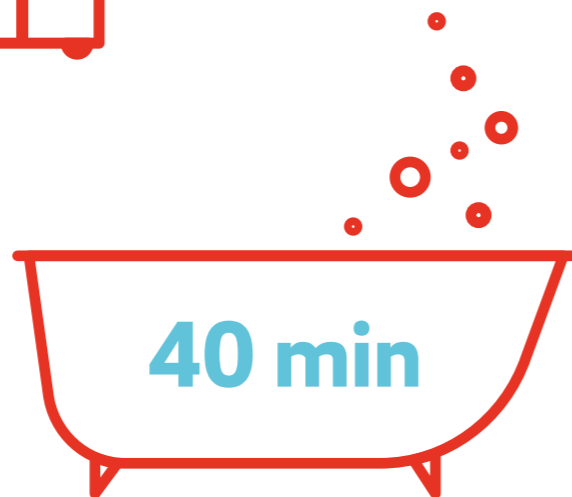
...grädda 11 Glace au four i ugnen.



...värma 10 portioner Ostschnitzel med bearnaisesås i mikron.

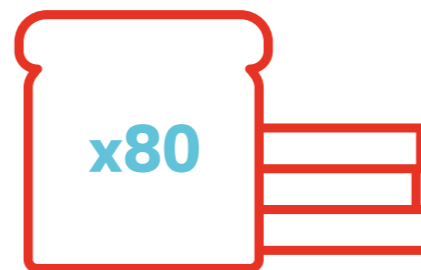


...föna håret i 30 minuter.



...bada bubbelbad i 40 minuter.

## En kilowattimme räcker till att...



...rosta 40 lagom frasiga skivor formfranska.



...spela Minecraft i 20 timmar på en bärbar dator.



...koka 88 normalstora koppar kaffe.

Exemplen är uträknade efter följande antaganden:

TV-tittande på en 40 tums LCD-tv med 40 W effekt i påslaget läge.

Microvågsugn på 1200 W och tillagningstid enligt anvisningarna på förpackningen.

Spel på bärbar dator med 50 W effekt.

Tillagning i en hushållsugn på 1200 W.

Kokning av kaffe i en kokare på 800 W och koktid 7 minuter för 8 medelstora koppar.

Rosta bröd i en brödrost på 1000 W där det tar ca 90 sekunder att rosta två skivor formfranska.

Torka håret med en fön på 2000 W.

Bada bubbelbadkar på 1500 W.



# Vill du veta mer?

Läs mer på [eon.se/energiradgivning](https://eon.se/energiradgivning)