

## Spara energi - 10 enkla tips

Senast ändrad: 2022-09-12 15:31

Det finns mycket du kan göra för att minska din energianvändning och elräkning. Här har vi samlat tio tips på energismarta vanor som sparar energi i hemmet och samtidigt minskar din påverkan på miljön.

### 10 enkla tips på hur du kan spara energi:

- **Sänk inomhustemperaturen** – en grad minskar energianvändningen med 5 procent. Se till att du inte ställer möbler i vägen för elementen och termostaterna.
- **Släck lampor i rum du inte är i** och byt till LED-lampor. En LED-lampa använder fyra till fem gånger mindre energi än en halogenlampa och den håller upp till 15 000 timmar.
- **Diska i diskmaskin** och undvik att spola av disken före. Välj Eco-programmet. Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin.
- **Tvätta i fylld tvättmaskin** och välj inte högre temperatur än nödvändigt. Väljer du eco-programmet får du både låg energianvändning och ren tvätt.
- **Använd klädstreet** – häng kläderna för att torka utomhus när det går i stället för att använda torktumlare. Torktumblaren använder hela två till tre gånger mer energi än tvättmaskinen.
- **Vädra smart** – om du behöver vädra: öppna mycket och vädra under kort tid, i stället för att vädra lite under lång tid. Stäng av termostaterna på elementen under tiden.
- **Skippa standby** – stäng av apparaterna helt när du inte använder dem. Och dra ur laddare när de inte används.
- **Ställ in rätt temperatur i kyl och frys**, +4 grader Celsius i kylan och -18 grader Celsius i frysen. Då får du både bra matförvaring och låg energianvändning.
- **Frosta ur frysen** om det bildats is i den. Isen ökar energianvändningen och ger sämre matförvaring. Torka av baksidan av kylan och frysen så att kondensorn hålls dammfri. Även dammet gör att elanvändningen ökar.
- **Duscha kortare tid** – halverar du din duschtid så halverar du också el- och vattenförbrukningen.

Kontakta Energimyndigheten

016-544 20 00

Skapad: 2022-09-12 15:14