

3. ENERGISPARTIPS

Den energi som de boende i ett hus förbrukar brukar delas upp i hushållsel, tappvarmvattenenergi och uppvärmningsenergi. Den totala energiförbrukningen varierar kraftigt med anledning av skillnader i levnadsvanor, familjesammansättning etc. I följande avsnitt finns råd om hur ni kan undvika en onormalt hög energiförbrukning utan att ge avkall på normala komfortkrav.

Tvätt

Är tvätten inte alltför hårt smutsad kan förtvätt uteslutas. Att tvätta i 40 °C istället för 60 °C kan nästan halvera energiförbrukningen. Utnyttja torktumlarens maximala kapacitet varje gång tvätten ska torkas. Frihängande tvätt ger huset ett högt fuktillskott och bör undvikas.

Matförvaring

Förvara maten vid rätt temperatur:

Kylskåp +2 °C till +6 °C. Fördela varorna förnuftigt i kylan. De varor som kräver mest kyla i övre delen av kylskåpet, närmast kylaggregatet, och de som kräver minst kyla i undre delen av kylskåpet, dvs i svaldelen, eller i dörrfacken.

Frysskåp -18 °C vid förvaring. Ställ aldrig in varm mat i kyl eller frysskåp. Förvaringstemperaturen räcker till för infrysning av mindre matrester och för inläggning av från affär hemtagna djupfrysta matförpackningar. Vid infrysning av större kvantiteter mat bör knappen för snabbfrysning tryckas in. Vissa frysskåp har automatisk återgång till normalläge, andra inte. Kontrollera i instruktionsboken till frysskåpet, hur just ert frysskåp fungerar.

Matlagning och disk

Använd alltid den kokplatta som bäst överensstämmer med kastrullens eller stekpannans bottendiameter. Kastruller med plan botten och tättslutande lock minskar energiförbrukningen.

Har ni en diskmaskin så utnyttja alltid maskinens maximala kapacitet varje gång ni diskar och utnyttja om möjligt maskinens spar- och ekonomiprogram. Om möjligt, koppla bort torkningsmomentet och låt disken självtorka för att spara ytterligare energi.

Har ni inte någon vattenkokare så är det en varm rekommendation att skaffa en. Det går snabbare och framförallt så drar vattenkokaren bara ungefär hälften så mycket el som att koka upp vatten på spisen.

Inomhustemperatur

Ingen ska behöva frysa i sitt hem, men många tänker kanske inte på att det är onödigt varmt hemma. I många äldre hus krävs en högre inomhustemperatur för att miljön ska upplevas behaglig, eftersom otätheter och dålig isolering skapar drag och kallstrålning. I ett välisolerat och tätt hus behövs inte samma höga inomhustemperatur. Lite lägre temperatur gör även att många sover bättre och får mindre problem med torr inomhusluft. Att sänka inomhustemperaturen en grad minskar energiförbrukningen med i genomsnitt 5%.

Elektronik

Standby-läget på olika apparater drar mycket energi helt i onödan. Undvik standby genom att stänga av apparaterna på on/off-knappen istället för att bara använda fjärrkontrollen. Ett bra alternativ är att använda en grenkontakt med strömbrytare för att stänga av och på elektroniken.

Laddare till elektriska apparater drar ström även när den apparat som ska laddas inte är inkopplad. Dra därför ur laddaren ur vägguttaget då den inte används.

Belysning

Använd effektiva ljuskällor såsom LED-lampor och lågenergilampor. Glöm inte att släcka när ljuset inte behövs.

Dusch och bastu

Att duscha istället för att bada sparar energi. En snabb dusch kräver bara en femtedel av den energi som går åt till ett bad i badkar. Om det finns en bastu så kan det vara värt att veta att en uppvärmning till 90 °C kräver dubbelt så mycket energi som en uppvärmning till 70 °C. Kom också ihåg att en modern bastu snabbt når upp till sin rätta temperatur.