

## 43 enkla råd för att strama åt elräkningen

### Lev el-snålt!

*Nedanstående är saxat / redigerat från Expressens tips om hur du sänker din elräkning!*

#### BELYSNING

- Släck lampor när ingen är i rummet!
- Tänk på att släckta lampor också kan dra ström. Transformatorer till halogenlampor är ett exempel. Dra ur kontakten!
- Timer är bra för lampor som bara ska vara tända vissa tider.
- Använd lågenergilampor!
- Halogenlampor drar lika mycket ström som vanliga glödlampor men har dubbla livslängden och ger åtskilligt mer ljus.

#### KYL OCH FRYS

- Se till att ha rätt temperatur i kyl och frys. Ett riktmått är **+5°C** respektive **-18°C**.
- Damma baksidan på kylan och frysen och frosta av så minskar elåtgången.
- Kontrollera att dörrarna sluter tätt - trasiga gummilister kan behöva bytas!
- Tina fryst mat i kylskåpet! Kyler i 'kylan' och du spar ström!
- Låt varm mat svalna innan du ställer den i kylan.

#### MATLAGNING

- Använd bara kokkärl med plan botten
- Använd lock!
- Matcha storleken på kastruller och stekpannor mot plattorna.
- Stäng av plattan och laga färdigt på eftervärmen.
- Passa på att laga flera rätter samtidigt om ugnen ändå är igång.
- En elektrisk vattenkokare drar bara en tredjedel av energin som en spisplatta förbrukar. Dra nytta av det och koka upp vattnet i den innan du häller över det i kastrullen.
- Mikron spar el om du bara ska värma lite vatten. Vid större mängder är det dock mer ekonomiskt att använda vanliga spisen. (se även punkten 16)

#### DISK

- Fyll diskmaskinen och kör på låg temperatur. Koppla ifrån torkfunktionen om det går.

#### HEMELEKTRONIK

- Se upp för 'standby' lägen! Stäng av datorn, teven och andra hemelektronikapparater ordentligt så slipper du onödig strömförbrukning. Efter du släckt elektronikapparaturen; Dra ur kabeln från väggen/grendosan! Undersökningar har visat att stand by-förbrukningen står för upp till tio procent av hushållens totala elförbrukning.
  - Ta bort laddare som inte används från uttagen.

**Källor:** Saxat från tidningen Expressen

Energimyndigheten, Energirådgivningen, Konsumentverket, Konsumenternas elrådgivningsbyrå, Villaägarnas riksförbund och Jenny Ohlsson, energirådgivare i Kristinehamns kommun.

## **Blandade tips till dig och vår Kvartersvärd. Samt litet om hur vi i vårt boende enkelt även kan hjälpa Bostaden att spara el!**

### **TVÄTT OCH TORKNING**

- 20. • Förtvätta bara hårt smutsad tvätt.
- 21. • Fyll maskinen!
- 22. • Tvätta i 40 grader i stället för 60, om tvätten bara är lätt smutsad.
- 23. • Är tvätten märkt att köras i 90 grader blir det oftast rent i 60 grader.
- 24. • Använd energisparprogram.
- 25. • Centrifugering minskar torktiden.

### **HYGIEN**

- 26. • Tio minuters dusch om dagen kan kosta uppåt 1 500 kronor per år. Ett snålspolande dusch-munstycke kan halvera vattenanvändningen.
- 27. • Åtgärda droppande kranar eller byt till energisnåla varianter.
- 28. • Duscha i stället för att bada! Ett dagligt bad som byts mot en fem minuters dusch spar cirka 1 000 kWh på ett år.
- 29. • Stäng av duschen medan du tvålar in dig.
- 30. • När du borstar tänderna - låt inte vattnet rinna hela tiden.

### **UPPVÄRMNING**

- 31. • Åtgärda dragiga fönster och ytterdörrar.
- 32. • Gardiner och persienner gör att värmen bevaras i rummet.
- 33. • Om du åker bort, passa på att sänka inomhustemperaturen!
- 34. • Vädra snabbt med korsdrag och stäng av elementen.
- 35. • Blockera inte elementen.
- 36. • Byt ut gamla termostater.
- 37. • Tänk på att en person avger värme som motsvarar 100 W. Har du många gäster kan du alltså passa på att dra ner värmen.
- 38. • Isolerar man vinden minimeras den värme som försvinner ut genom taket.

### **NYINKÖP till lägenheten (tänk el-snålt!)**

- 39. • Det kan löna sig snabbt att byta ut äldre vitvaror. Ett nytt kylskåp kan exempelvis dra 500 kWh mindre per år än ett gammalt.
- 40. • Välj spis med glaskeramisk häll.
- 41. • Se till att välja rätt belysningsarmatur för ändamålet.
- 42. • Tvättmaskinen bör ha minst 1000 varvs centrifugering.
- 43. • När du köper nya apparater, ta för vana att jämföra strömförbrukningen. Välj alltid energisnåla varianter!

**Källor:** *Saxat från tidningen Expressen*

Energimyndigheten, Energirådgivningen, Konsumentverket, Konsumenternas elrådgivningsbyrå, Villaägarnas riksförbund och Jenny Ohlsson, energirådgivare i Kristinehamns kommun.