

A close-up photograph of a person's hands stirring a pot on a stove. Steam is rising from the pot, and a wooden cutting board with vegetables is visible in the foreground. The scene is dimly lit, focusing on the cooking process.

Enkla tips för att minska din energiförbrukning

ANDERS
BODIN
FASTIGHETER

Minskad energiförbrukning är bra för både din hushållsekonomi och för vår planet.

Här kommer några enkla tips för att bidra till en minskad energiförbrukning.



Visste du att LED-lampor har ca 30–40 gånger längre livslängd och använder en femtedel så mycket el som en glödlampa?



En kran som droppar leder till ökad energiförbrukning om 700 kWh varje år, vilket motsvarar ca 1000 kr.

Lampor & apparater

Lysrörsarmaturer har en lång livslängd och är mer energieffektiva än glödlampor. Lysrörsarmaturer är bra att använda i exempelvis i förråd eller klädkammare.

Det är bra att släcka lamporna när du lämnar ett rum och dra ut laddare ur eluttagen när de inte används.

Undvik standby – stäng av dator, musiksystem och annan elektronik helt när den inte används.

Dusch & bad

Minimera duschtiden. En dusch på tre minuter motsvarar i snitt 36 liter varmvatten, medan en dusch på tio minuter motsvarar 120 liter varmvatten. Ett normalt badkar rymmer 150 liter vatten så en kortare dusch är absolut att föredra.



En spislatta på full effekt förbrukar mellan 1,5–2 kWh.

En ugn med temperatur på 200 grader förbrukar ca 0,6 kWh varje timme.



Köket

Frysaren är en stor energitjuv, så ett tips är att frosta av den några gånger per år. En isbelagd frys drar mycket mer energi än en som är avfrostad.

Det är bra att hålla rent bakom kyl och frys. En dammig kondensor kan ge upp till 30% högre elförbrukning. Att ha täta dörrar minskar att energin läcker ut, så se till att kyl och frys har täta dörrar och byt ut gummilisterna om de går sönder. Felanmäl slitna gummilister till oss så hjälper vi till att åtgärda det.

Använd lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten. Det kan spara upp till 80% av energin som går åt. Om du bara ska koka vatten, använd en vattenkokare i stället för att koka vatten på spisen.

Laga mat oftare i ugn. Att laga mat i ugn är betydligt energisnålare än att ha flera spislattor på samtidigt.

Diska i diskmaskin. Att diska för hand drar upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskinen. Undvik att skölja av disken före den placeras i diskmaskinen. Välj Eco-program på diskmaskinen och stäng av diskmaskinens torkfunktion om möjligt. Disken torkar med hjälp av eftervärmningen och lufttorkar om du öppnar luckan.