

Energibesparing

1. **Luftvärmepump** - *Minska din uppvärmningskostnad med upp till 55%*
2. **Markvärmepump** - *utvinn värme ur marken*
3. **Använd solenergi** - *bli mikroproducent av el*
4. **Diskmaskin** - *i stället för att diska för hand*
5. **Fyll tvättmaskinen när du tvättar**
6. **Duscha i stället för att ta ett bad**
7. **Undvik torktumlare**
8. **Använd kallvatten i stället för varmvatten**
9. **Vattenkokare** - *ett bra val för energibesparing*
10. **Gör rent baksidan av din kyl och frys**
11. **Tina maten i kallvatten, rumstemperatur eller i kylskåpet**
12. **Använd mikrovågsugnen framför spisen och ugnen**
13. **Isolera dina väggar**
14. **Använd energifönster**
15. **Införskaffa treglasfönster**
16. **Stäng dörrar till rum som inte används**
17. **Utnyttja all typ av värme**
18. **Blockera inte elementen**
19. **Sänk din inomhustemperatur med 1–2 grader**
20. **Montera in tätningslister längs dörrar och fönster**
21. **Införskaffa energieffektiva element**
22. **Grenuttag med strömbrytare**
23. **Släck lampor i rum du inte använder**

Byt ut fossilt bränsle mot förnybar energi

1. Luftvärmepump - Minska din uppvärmningskostnad med upp till 55%

Vilken luftvärmepump ska jag välja? Det är frågan många ställer sig. Svaret är helt enkelt att det beror på vilket boende du har. Du kan köpa en **luftluftvärmepump**, **luft-vattenvärmepump** eller en **frånluftsvärmepump**.

Oavsett vilken typ av luftvärmepump du väljer är det helt klart ett bra tips för energibesparing.

2. Markvärmepump - utvinn värme hur marken

Genom att utnyttja värme från marken kan du på ett miljövänligt och säkert sätt energieffektivisera ditt boende med en värmepump. Välj mellan bergvärme, jordvärme eller sjövärme.

Markvärmepumpar innebär en större initial kostnad än luftvärmepumpar, men i längden kommer du att tjäna ihop investeringen och i stället gå plus. Det tar mellan 7–9 år att nå break-even för en värmepump.

3. Använd solenergi - bli mikroproducent av el

Med egna solceller kan du själv producera den el du behöver. I Sverige fungerar solceller utmärkt och är ett mycket bra komplement för att kunna utvinna el.

Att solceller inte fungerar när det är molnigt stämmer alltså inte. Enligt **Vattenfall** kan panelerna nå 50% av sin maxkapacitet vid molnigt väder.

Köper du ett solcellspaket kan du både producera egen el till hushållet, samt sälja elen du inte använder. Att bli mikroproducent av el kan vara lönsamt samtidigt som du kan spara el hemma.

Vatten, vitvaror och kök

4. Diskmaskin i stället för att diska för hand

Diskmaskinen räddar många hem. Den underlättar arbetet efter middagen, samtidigt som den drar ned på dina varmvattenkostnader betydligt.

Sätt i gång diskmaskinen endast när den är helt fylld för att minska på användningen av varmvattnet. För en disk brukar det gå åt 15 liter vatten.

Har du ingen diskmaskin hemma? Handdiska i kallt vatten för effektiv energibesparing.

5. Fyll tvättmaskinen när du tvättar

Det är viktigt att du fyller din tvättmaskin helt när du väl ska tvätta. På så vis slipper du köra flera program, allt oftare. Vid en tvätt går det åt cirka 50 liter vatten, så tänk på att inte köra tvättmaskinen i onödan.

Du kan också tvätta fler tvättar i 40 grader då lägre temperaturer inte drar lika mycket energi.

6. Duscha i stället för att ta ett bad

Alla vet hur härligt det är att ta ett bad efter en lång arbetsdag. Dock kräver det väldigt mycket varmvatten, som du annars aldrig skulle få för dig att använda.

För att minska på varmvattnet kan du duscha i stället för att bada. Om du nu inte är en person som gillar att grubbla om livet i 30 minuter i duschen. Då kvittar det nog hur du än bär dig åt. I så fall kan du i stället tänka på att duscha lite kallare för effektiv energibesparing.

Om du duschar i cirka 10 minuter går det åt ungefär 120 liter vatten. Ett badkar rymmer åtminstone 150 liter. Så duscha inte längre än 10 minuter om du vill spara energi på att duscha.

7. Undvik torktumlare

Visst, torktumlare sparar tid, men det är en riktig energibov. Det bästa är att hänga kläderna på tork på ett klädstreck. Då slipper du riskerna med att kläderna krymper, eller i värsta fall, går sönder på ett eller annat sätt.

Det går åt mer energi till att torka kläderna än det gör att tvätta dem. Enligt **Energimyndigheten** kan det gå åt så mycket som 4 gånger mer energi. Så häng kläderna på ett klädstreck över natten, eller när du är på jobbet eller liknande i stället.

8. Använd kallvatten i stället för varmvatten

Självklart kan du inte duscha i iskallt vatten, men om du gör det lite kallare än vanligt kan du spara en hel del i uppvärmningskostnad. Andra gånger då du kan använda kallvatten i stället för varmvatten är när du till exempel tvättar händerna eller diskar för hand.

9. Vattenkokare - ett bra val för energibesparing

Använd hellre en vattenkokare om du ska koka upp vatten. Om du inte har en sådan, använd åtminstone lock på kastrullen så att du inte slösar energi.

Sätt inte kastrullen på en för stor platta heller, så att du använder mer energi än du behöver. I längden är det också viktigt att du tänker på att avkalka din vattenkokare.

10. Gör rent baksidan av din kyl och frys

Något du sällan tänker på när det kommer till energibesparing är smuts.

För att din kyl och frys ska kunna fungera så effektivt som möjligt är det viktigt att göra rent på baksidan av dem med jämna mellanrum.

Att dammsuga och damma av kylskåpet och frysen gör att de fungerar mycket effektivare, och inte behöver arbeta lika hårt som när de är dammiga.

11. Tina maten i kallvatten, rumstemperatur eller i kylskåpet

Om du vill tina dina matrester eller bara något ur frysen för tillagning senare under dagen kan du i stället tina maten i rumstemperatur eller i kylskåpet. Helst bör du inte använda mikrovågsugnen till detta.

Det bästa sättet att **tina fryst mat** på är i kallvatten. Då blir inte cellerna i maten skadade eftersom maten passerar noll grader snabbt. Men med detta sagt behöver det inte vara det mest energisnåla. Det kräver energi för att få kallvatten då pumpen måste arbeta för att få pumpa upp vattnet.

Tinar du maten i kylskåpet sparar du energi, samtidigt som kylskåpet får hjälp av kylan från den frysta maten.

12. Använd mikrovågsugnen framför spisen och ugnen

Även om mikron inte är det bästa alternativet för att tina mat finns det andra områden du kan använda den till när det kommer till energibesparing.

Vid uppvärmning av mat bör du värma den i mikron i stället för spisen. Använd din mikrovågsugn med omsorg. Ska du till exempel värma upp dina tacoskal till fredagsmyset kan du göra det i mikron i stället för i ugnen - det går snabbare och resultatet blir det samma.

Värme och ventilation

13. Isolera dina väggar

En bra isolering håller ute kylan under de kallare årstiderna. På sommaren kan isoleringen i stället bevara kylan och inte släppa in så mycket värme.

Detta kan innebära en hel del jobb, så i stället för att riva upp dina nuvarande väggar kan du ha det i åtanke vid en nybyggnation, eller om du tänkt renovera något av dina rum.

14. Använd energifönster

Införskaffa energifönster med ett u-värde under 0.9 för maximal energibesparing. Ju lägre u-värdet är på ett fönster, desto bättre isolerat är det.

Dock är det viktigt att tänka på att det inte räcker med ett energifönster för att isolera värmen. Detsamma gäller med tvåglasfönster, som inte heller behåller värmen inne på ett maximalt sätt. Vilket leder oss till nästa tips...

15. Införskaffa treglasfönster

Om du vill ha maximalt energieffektiva fönster bör du skaffa treglasfönster, där alla fönster har ett u-värde på mindre än 0.9. Med hjälp av dessa fönster håller du inne värmen betydligt bättre och din energibesparing blir betydligt högre.

Vi på Green Match förstår dock att det inte alltid är optimalt prismässigt att införskaffa detta. Då fönster över lag är oerhört dyra. Använd därför gärna tipsen och anpassa de till er budget.

16. Stäng dörrar till rum som inte används

Du har säkert märkt någon gång att det blir kallt i ett rum när du stängt dörren till det. Det beror på att värmen inte kan leta sig in dit. Den cirkulerar i stället i den öppna planlösningen, eller i närheten av dina värmekällor.

När du stänger dörren koncentrerar du värmen eller kylan. Därför är det bra om du stänger dörren till de mindre rummen som inte används. På så vis behöver inte värmen sprida sig i hela huset när du bara befinner dig i ett rum. Detsamma gäller för kyla under somrarna.

17. Utnyttja all typ av värme

Tänk på att värme inte bara handlar om värmepumpar, solenergi eller att elda i vedspisen. Du kan också utnyttja värmen från ugnen om den precis blivit använd. Ställ den på vid gavel efter användning så får du värmen därifrån.

Ett annat sätt är att ta vara på värmen som kommer från varmvattnet du använder. Låt dörren till duschen vara öppen om du precis duschat, eller låt det nyligen kokade vattnet stå så att värmen därifrån sprider sig i köket.

Det finns många alternativa sätt att ta vara på värmen du kanske inte tänkt på tidigare. Du kan till exempel träna hårt i ett rum. Då sprider du värmen, samtidigt som du själv blir varm. Den energibesparing du får av att tillföra värme i ett rum på naturlig väg är inte så dum som den låter, och kan hjälpa dig med elräkningen och din hälsa - slå två flugor i en smäll.

18. Blockera inte elementen

För att elementen ska kunna komma upp i sin rätta effekt är det viktigt att du inte ställer några möbler eller liknande framför dem.

Låt de stå så fritt som möjligt, så att värmen kan sprida sig i rummet på ett jämnt sätt.

19. Sänk din inomhustemperatur med 1–2 grader

Detta är nog ett av de vanligaste energibesparingstips som finns. Det är enkelt och fungerar mycket effektivt.

Om du sänker värmen med cirka 1 eller 2 grader minskar du definitivt din energikonsumtion. Det kommer heller inte kännas överdrivet kallt - om du nu inte redan har 17–18 grader i hemmet. Om så är fallet rekommenderar vi inte att sänka det så mycket mer, men det är självklart upp till dig.

Om du sänker din temperatur bara 1 grad kan du sänka dina uppvärmningskostnader med 5% enligt **Energi- och klimatrådgivningen**.

Det räcker alltså inte att du sänker värmen på natten, utan det gäller att du sänker temperaturen under en längre period om du vill uppnå någon effekt.

20. Montera in tätningslister längs dörrar och fönster

Dåligt tätade dörrar och fönster kan släppa ut en tredjedel av den värme som används för att värma upp ditt hus. Därför är det viktigt att inte släppa ut denna energi för att kunna spara pengar.

För även om själva dörren och fönstren är isolerade krävs det att listerna också är det för att värmen inte ska smita ut.

21. Införskaffa energieffektiva element

Undersökningar säger att du kan **få upp till 20% i energibesparing med ett energieffektivt element**. Det beror självklart på hur bra isolerat ditt hus är, om du använder direktverkande el eller en värmepump samt om du har ett vattenburet system eller inte.

Att oljeelement drar mindre el än el-element är fel. Du sparar betydligt mer utan dina oljeelement.

Oavsett din situation kan du spara både energi och pengar med effektiva radiatorer som inte skymms av möbler eller annat i huset.

Lampor, belysning och hemelektronik

22. Grenuttag med strömbrytare

Köp förlängningssladdar med på/avknappar så att apparater så som Tv:n inte står på standby, utan är avstängd.

Om du inte har ett sådant grenuttag kan du i stället dra ur sladden ur väggen efter användning för att spara energi hemma.

Det är alltså en myt att standby-läge inte drar någon ström - så för bästa energibesparing, stäng av apparaterna.

Ladda inte heller mobilen under natten. Då den oftast redan blir fulladdad vid 2–3-tiden använder du onödigt mycket el när den ligger inkopplad fram till 6-tiden.

23. Släck lampor i rum du inte använder

Varför ska lampan vara tänd i ett rum du inte befinner dig i? För att spara på energin är det viktigt att inte låta lampor vara tända i onödan. Om du även följer tipset om att stänga dörrar till de rum du inte befinner dig i är det också dumt att ha lamporna tända här.

Ett annat energibesparingstips när det gäller belysning är att använda LED-lampor. En LED-lampa är mer energisnål än en lågenergilampa, samtidigt som en LED-lampa inte innehåller kvicksilver.

Det finns även en myt som florerar om att det går mer energi till att tända och släcka lampan, än att ha den tänd hela tiden. Detta är alltså inte sant, så det bästa är att släcka den så fort du lämnar rummet.

Är du redo att spara energi hemma?

Om du följer dessa tips kan vi garantera att din energibesparing blir effektiv och att din nästa elräkning blir betydligt billigare. Det blir speciellt relevant med de **höga elpriserna** vi sett på senaste tid!

Vissa tips kräver dock att du investerar en hel del pengar till att börja med. Men vi skulle aldrig tipsa er om vi inte inser att det lönar sig i längden. Hushållet blir både mer miljövänligt samt att det blir billigare över tid.

Om du känner att du inte riktigt vet vad som är bäst för dig när det kommer till energibesparing kan du välja att göra en energianalys. Detta görs genom att en analytiker går igenom huset grundligt för att hitta de optimala sätten att spara energi i hemmet.

Genom denna energianalys kan du få skräddarsydda tips på hur du kan undvika att förbruka mer energi än nödvändigt.

Om du sedan känner att din energianalys gav resultat kan du åtgärda energibovarna genom en energirenovering för ännu bättre energibesparing.