

80 energispartips - rum för rum



Varje
insats
räknas



Vaska inte kraften!

Energi är en väsentlig resurs vi alla behöver hjälpas åt att värna om.

Att spara energi är avgörande för att möta framtidens energibehov i en elektrifierad värld. När vi arbetar mot ett fossilfritt samhälle ökar efterfrågan på energi kraftigt. För att klara detta krävs inte bara mer produktion och smarta energisystem – vi måste också förändra vårt beteende.

Energi är en begränsad resurs, precis som rent vatten, skogar och odlingsbar jord. Genom klok energianvändning bidrar vi till en hållbar framtid för oss alla.

Kök & vitvaror



- Använd rätt storlek på kastruller och plattor för att undvika energiförlust.
- Koka med lock för att minska tillagningstiden och energiförbrukningen.
- Använd vattenkokare för att snabbt och energieffektivt koka upp vatten.
- Stäng av plattor och ugnen i förväg och utnyttja eftervärmningen.
- Koka med så lite vatten som möjligt – mindre vatten kräver mindre energi.
- Maximera ugnsanvändningen genom att laga flera rätter samtidigt.
- Använd mikro för små portioner, den är mer energieffektiv än ugnen.
- Tina fryst mat i kylan för att spara energi och hålla kylan kall.
- Kör diskmaskinen först när den är helt fylld.
- Hoppa över fördiskningen – moderna diskmaskiner klarar smutsig disk.
- Diska inte under rinnande vatten, fyll istället en diskho eller balja.
- Använd en varmluftsugn som kräver lägre temperaturer än traditionella ugnar.
- Rengör spis, ugn och mikrovågsugn regelbundet för att hålla dem effektiva.
- Stäng kylskåp och frys snabbt för att undvika energiförlust.
- Håll rätt temperatur i kyl (+4 °C) och frys (-18 °C).
- Avfropa frysen regelbundet för att undvika att den drar onödig energi.
- Placera kylan och frysen på en sval plats, inte nära värmekällor som spisen.
- Torka av och håll baksidan av kylskåpet ren från damm.
- Använd en tryckkokare för att minska tillagningstiden och energiförbrukningen.
- Planera storkok under tider då elnätet är mindre belastat.

Badrum & tvättstuga



- Ta kortare duschar för att spara vatten och energi.
- Installera snålspolande duschmunstycken.
- Stäng av vattnet när du tvålar in dig i duschen.
- Sänk temperaturen på varmvattnet till i duschen.
- Tvätta kläder i lägre temperaturer, som 30–40 °C.
- Fyll tvättmaskinen helt innan du kör den.
- Skippa förtvätt om det inte behövs.
- Använd torktummlaren effektivt och rengör filtret regelbundet.
- Undvik att använda torkskåp då de drar mycket energi.
- Torka handdukar på krokar och använd dem flera gånger innan tvätt.
- Håll rätt temperatur på varmvattnet när du duschar, 37–38 °C räcker ofta.
- Isolera varmvattensrören för att minska värmeförlusten.
- Använd energisåla lampor i badrum och tvättstuga.
- Placera tvättmaskinen på ett svalt och välventilerat ställe.
- Använd kortare tvättprogram när kläderna inte är hårt smutsade.
- Planera för att köra tvättmaskinen under tid då elnätet är mindre belastat.
- Stäng av vattnet när du borstar tänderna.
- Duscha i stället för att bada – ett bad förbrukar upp till 150 liter vatten.
- Kontrollera tvättmaskinens inställningar för att optimera energianvändningen.
- Häng ut kläder på tork under sommaren om möjligt.

Sovrum & vardagsrum



- Ta på varma kläder i stället för att höja värmen.
- Använd filter och värmeljus för att skapa en mysig och varm miljö.
- Sänk temperaturen i sovrummet för bättre sömn och energibesparing.
- Lägg ut mattor på golvet för att minska drag och kalla ytor.
- Dra för tjocka gardiner på kvällen för att hålla värmen inne.
- Använd LED-lampor för belysning, som är mycket energieffektiva.
- Stäng av onödiga lampor och elektronik när du lämnar rummet.
- Stäng dörrarna till kalla eller ouppvärmda rum.
- Använd en smart termostat för att sänka värmen automatiskt.
- Håll fönster och dörrar stängda när du kyler eller värmer rummet.
- Placera en fläkt istället för att kyla hela rummet med AC.
- Använd takfläkt på vintern för att sprida varm luft jämnare i rummet.
- Tänk på teknikens energiförbrukning när du köper TV eller ljudsystem.
- Sänk värmen när du inte är hemma.
- Använd timer eller smarta styrsystem för belysning och värme.
- Se över isoleringen i väggar och golv för att minska energiförlust.
- Stäng av apparater i standby-läge.
- Använd energisnåla elektriska filter eller värmedynor.
- Placera värmekällor så att de sprider värme optimalt i rummet.
- Täta runt fönsterkarmar och dörrspringor för att minska drag.

Övriga utrymmen



- Isolera rören i källaren för att minska värmeförlust.
- Se över isoleringen på vinden – dålig isolering är en vanlig energibov.
- Stäng dörrar till kalla källarutrymmen för att hålla värmen i bostaden.
- Installera rörelsesensorer för belysning i garage och förråd.
- Byt till solcellsdriven utomhusbelysning.
- Rengör luftvärmepumpens utedel för att bibehålla effektiviteten.
- Täta springor runt källarfönster och dörrar för att minska drag.
- Underhåll fasaden regelbundet för att minska energiförlust.
- Plantera buskar för att minska drag nära husgrunden.
- Använd markiser för att minska behovet av AC på sommaren.
- Installera energieffektiva garageportar.
- Kontrollera att vinden är välventilerad för att förebygga fuktproblem.
- Installera energieffektiva cirkulationspumpar och fläktar i hela huset.
- Använd frostskyddsinställningar i kalla utrymmen.
- Underhåll tak och hängrännor för att förebygga värmeförlust.
- Investera i energieffektiva fönster i hela huset.
- Måla fasaden i ljusa färger för att minska kylbehov i varma klimat.
- Använd tätande luckor till vinden för att hålla värmen nere i bostaden.
- Använd en timer för utomhusbelysning för att minska energiförbrukningen.
- Överväg att installera solpaneler för långsiktig energibesparing.

Fjärrvärme - ett hett alternativ

Det mest väsentliga valet för din energiförbrukning.

Visste du att uppvärmning och varmvatten står för den största delen av energiförbrukningen i ett hushåll? Faktum är att hela 60 % av energin går åt till att hålla hemmet varmt och skönt, särskilt i vårt svenska klimat. Därför är det viktigt att välja ett hållbart och energieffektivt system som inte bara möter dina behov av värme och varmvatten, utan också bidrar till en bättre framtid.

Med fjärrvärme får du en trygg och klimatsmart lösning som kombinerar komfort med hållbarhet. Fjärrvärmens produceras lokalt på Allöverket i Kristianstad med mestadels förnybara bränslen. Det är inte bara ett miljömedvetet val – det är också ett ekonomiskt smart alternativ. Tack vare sin effektivitet hjälper fjärrvärme dig att hålla energiförbrukningen nere, samtidigt som elnätet avlastas från onödiga toppar. Det är värme som gör skillnad – för dig, klimatet och framtiden!





c4energi.se