

# Spara el i vardagen

Har du funderat på hur du kan minska din energiförbrukning? Det finns mycket du kan göra för att minska användningen av el i din lägenhet. Här följer några exempel:

## Belysning

- ✓ Byt till effektiv och bra belysning, som LED-lampor.
- ✓ Släck lampan när ljuset inte behövs.

## Uppvärmning

- ✓ Tänk på att inte sätta stora möbler precis framför elementen, då sprids inte värmen som den ska.
- ✓ Vid vädring – öppna mycket och vädra under en kort stund, i stället för att vädra lite under lång tid.

## Elektroniska apparater

- ✓ Dra ur batteriladdare, till exempel till mobilen, när de inte används.
- ✓ Ställ in datorn så att den går ner i viloläge när den inte används på ett tag.
- ✓ Stäng av datorn helt när du är klar med den för dagen.
- ✓ Många elektriska apparater drar mycket energi även när de står i standby. Stäng därför av apparaterna helt.

## Badrummet

- ✓ Ta korta duschar.
- ✓ Stäng av duschen under tiden du tvålar in och schamponerar.
- ✓ Stäng av kranen när du borstar tänderna.

## Köket

- ✓ Ställ in rätt temperatur i kyl och frys, +4 grader i kylan och -18 grader i frysen, då får du bra matförvaring och lägre energianvändning.
- ✓ Använd vattenkokare när du ska koka upp vatten, det går snabbt och du sparar energi.
- ✓ Diska i diskmaskin, om du har en, det sparar energi jämfört med att diska för hand, undvik att skölja disken i varmt vatten innan du sätter in den i maskinen. Tänk på att alltid kontakta din hyresvärd innan köp och installation av diskmaskin.
- ✓ Frosta av frysen med jämna mellanrum.
- ✓ Sätt lock på kastrullen, då använder du bara en tredjedel så mycket energi jämfört med om du inte använder lock.

## Tvättstugan

- ✓ Tvätta i 40 grader i stället för 60 grader om det är möjligt, det kan nästan halvera energianvändningen.
- ✓ En torktumlare använder två till fyra gånger mer energi än en tvättmaskin. Lufttorka därför tvätten om det är möjligt.
- ✓ Tvätta i fylld maskin.

**Sammanställt av Fastighetsägarna, sep 2022**

**Källor:** Hallå Konsument, Energimyndigheten, Energi- och klimatrådgivarna i Skåne, Energikontoret Skåne.