

ENERGISPARTIPS

STUBO





ENERGISPARTIPS I KÖKET

Handdiska inte under rinnande vatten

– Om du diskar i en kvart under rinnande varmvatten går det åt 75 liter. Använd istället balja eller diskpropp.

Kör med full maskin – Om du använder diskmaskin: Kör med full maskin. Om det är möjligt, stäng av torkfunktionen som drar mycket energi. Skrapa av matrester innan disk istället för att skölja av dem. Använd kortast möjliga diskprogram. Blötlägg disken en liten stund så lossnar matresterna mycket lättare.

Sätt på locket på kastrullen – Använd lock på kastrullen så kokar det snabbare. Det räcker med bara lite vatten i botten när du kokar ägg, potatis och grönsaker. Maten blir kokt av ångan. Räkneexempel: Du kan spara över 30 procent energi med locket på.

Anpassa kastrullens storlek till plattan – Buckliga och repiga kastruller drar mer energi. Använd kastruller och stekpannor med plana bottenar och som passar till plattans storlek. Räkneexempel: Om spisplattan är 1 cm större än kastrullen ökar energiförbrukningen med 20 procent.

Utnyttja eftervärmen – Stäng av spisen (om du inte har induktionsspis) och ugnen en stund innan maten är färdig och utnyttja eftervärmen. Om du bakat – passa på att laga mat i ugnen efteråt när den ändå är varm. Räkneexempel: Öppna inte ugnsluckan i onödan – varje gång du öppnar sänks temperaturen mellan 25 och 50 grader.

Ställ in rätt temperatur på kyl och frys

– I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader. Håll koll genom att sätta in en termometer. Räkneexempel: För varje grad extra kyla ökar du energiförbrukningen med 5–10 procent.

Frosta av frysen med jämna mellanrum

– Frosta av frysen med jämna mellanrum, speciellt om det är is i den. Det är också bra att dammsuga baksidan på kylan och frysen – minskar både energiåtgången och brandrisken.

Tina fryst mat i kylan istället för micron

– Ska du tina upp mat från frysen? Maten mår bättre av att du tar ut den i god tid och låt den tina i kylan istället för i micron. Låt även den varma maten svalna innan du lägger in den i kyl eller fryser in den.

Använd micron för små portioner – Det är energismart att använda microvågsugnen när man vill värma små portioner mat.

Stäng av kaffebryggaren – Du kan spara energi genom att hälla upp kaffet i termos när det är klart istället för att låta kaffet stå på i kaffebryggaren.

Koka upp vatten i en vattenkokare istället för i en kastrull på spisen

Det är smart att använda vattenkokaren till annat än te och kaffe. Använd den även när du ska koka upp vatten till potatisen, äggen eller grönsaker. När vattnet kokat upp är det bara att fortsätta matlagningen på spisen. Räkneexempel: Om alla svenska hushåll kokade upp 2 liter vatten i vattenkokare varje dag istället för att koka i en kastrull på spisen – skulle vi spara motsvarande hushållsel till 50000 villor.

Duscha snabbt och effektivt istället för att bada i badkaret – Genomsnittssvensken gör av med ungefär 200 liter vatten per dygn. En tredjedel använder vi för att hålla oss rena och fräscha. Räkneexempel: En kort dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvattnet med 500 kilowattimmar per person. Stäng av vattnet när du tvålar in dig och tvättar håret. Använd en duschtimer om du vill hålla koll på tiden!

Säg till hyresvärden om droppande kranar – En droppande kran kan på en dag dra lika mycket energi och vatten som en dusch och det till ingen nytta. Står kranen och droppar ett helt år motsvarar det 100 fyllda badkar med vatten – helt i onödan!

Säg till hyresvärden om läckande toaletter – I en läckande toalett kan över 1000 liter vatten per dygn försvinna i onödan. Det motsvarar nästan sju fulla badkar – per dygn!

Använd inte handdukstork och golvvärme i onödan – Har du en elektrisk handdukstork i badrummet? Glöm inte att stänga av den när handdukarna är torra. Stäng av golvvärmen när den inte behövs och undvik gärna mattor och möbler på golv med golvvärme så att värmen får röra sig fritt. Räkneexempel: Om handdukstorken står på året runt kan den dra så mycket som 600 kilowattimmar. Med dagens energipris kan du spara över 1500 kronor per år genom att sluta använda handdukstorken.

Stäng av vattnet när du borstar tänderna – Bara genom att låta vattnet stå och rinna under tiden du borstar tänderna gör att sex liter vatten per minut slösas i onödan.





Stäng av allt med ett tryck, använd grenkontakt med strömbrytare – När du stänger av datorer, teveapparater, dvd-spelare och spelkonsoler med fjärrkontrollen blir de inte helt avstängda. De står i standby-läge och drar då energi. Räkneexempel: Du kan sannolikt spara 400-800 kWh/år genom minskad standby-användning. Med dagens energipris kan det minska de årliga kostnaderna med över 1500 kronor.

Använd energisparläge på datorn – Du kan själv ställa in att din dator ska gå ned i viloläge och att skärmen stängs av när du inte har använt den på en stund. Detta brukar finnas under energialternativ eller liknande.

Ordna en laddningsstation till mobiltelefoner och leksaker – Så länge mobilladdaren sitter kvar i eluttaget drar den ström, även om mobilen är bortkopplad. Ha en laddningsstation för till exempel alla uppladdningsbara leksaker och spel som det är lätt att stänga av. Använd en grenkontakt med strömbrytare så är det lätt att stänga av.

Med lägre temperaturer sover du bättre – Det är smart att dela in hemmet i olika zoner. Till exempel kan det vara skönt att ha lite lägre temperatur i sovrummet. Sänk gärna värmen ytterligare i rum som du inte använder eller när du åker bort. Räkneexempel: För varje grad som du sänker värmen mskar du energianvändningen med fem procent.

Byt till lågenergilampor eller LED-belysning – Glödlamporna är i princip ett minne blott, men det finns fortfarande en del halogenlampor som kan använda 10 gånger mer energi jämfört med LED-alternativet. Minska energin med 90% genom att gå över till LED där det finns halogen.

Släcke lyset när du går ut ur rummet – Tipset om att släcka lyset gäller förstås i alla rum, även sovrummet. Många tror att det går åt mer energi för att tända lamporna än att använda dem. Men det stämmer inte!

Placera inte stora möbler framför elementen – Värmen kan inte komma ut i rummet om du ställer stora möbler som till exempel en säng eller har långa gardiner framför elementet.

Vädra snabbt med tvärdrag – Vädra med tvärdrag några minuter istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen. Då får du snabbt fräsch luft utan att släppa ut värme i onödan. Vädrar du för att få svalt i sovrummet är det bättre att dra ner värmen på elementen.

Kolla tätningslisterna – Vid fönster och dörrar läcker värmen ofta ut. Kolla dina tätningslistor och kontakta din fastighetsskötare om du känner drag.

Torkskåpet är en energitjuv – Det går åt nästan lika mycket energi att torka ett par strumpor som att fylla hela torkskåpet. Anpassa torktiden så att fläkten inte står på i onödan. Räkneexempel: Ett torkskåp i en tvättstuga kan använda 5 000 kWh/år. Med dagens energipris innebär det över 15 000 kronor!

Tvätta med full maskin – Det går åt nästan lika mycket energi för att tvätta en tröja som att tvätta en full maskin. Och centrifugera väl – det förkortar torktiden och energiåtgången.

Tvätta inte i för hög temperatur – Tvätta inte i för hög temperatur. Använd energiprogram om det går. Dagens tvättmedel tvättar lika rent i 40 grader som 60 grader. Överdosera inte tvättmedlet utan läs på paketet hur mycket som behövs.

Ta ansvar för trapphuset – Tänd inte trapphusbelysningen om det inte behövs. Och släck om det står och lyser i onödan. Om fönstren i trapphusen är öppna stäng dem. Använd inte hissen om du inte behöver.

Lufttorka tvätten – det är mest energisnålt – Låt tvätten hängtorka om det inte är så bråttom! Använd torktumlare och torkskåp sparsamt – de är stora energitjuvar! Räkneexempel: Ett hushåll som tumlar sin tvätt fyra gånger i veckan skulle kunna spara nästan 1 000 kWh el på att hänga tvätten i stället för att torktumla. Med dagens energipris innebär det över 2 500 kronor.



Stäng av med strömbrytare istället för med fjärrkontroll – Dator, TV och annan elektronik använder energi även när de står i standby-läge (viloläge). En del apparater drar nästan lika mycket ström när de står i standby och inte används, som när de är påslagna. Räkneexempel: Tio procent av all hushållsel i Sverige går till hemelektronik som står i standby. Det innebär att energianvändningen kan minskas med 10 procent genom att helt enkelt skippa stand-by.

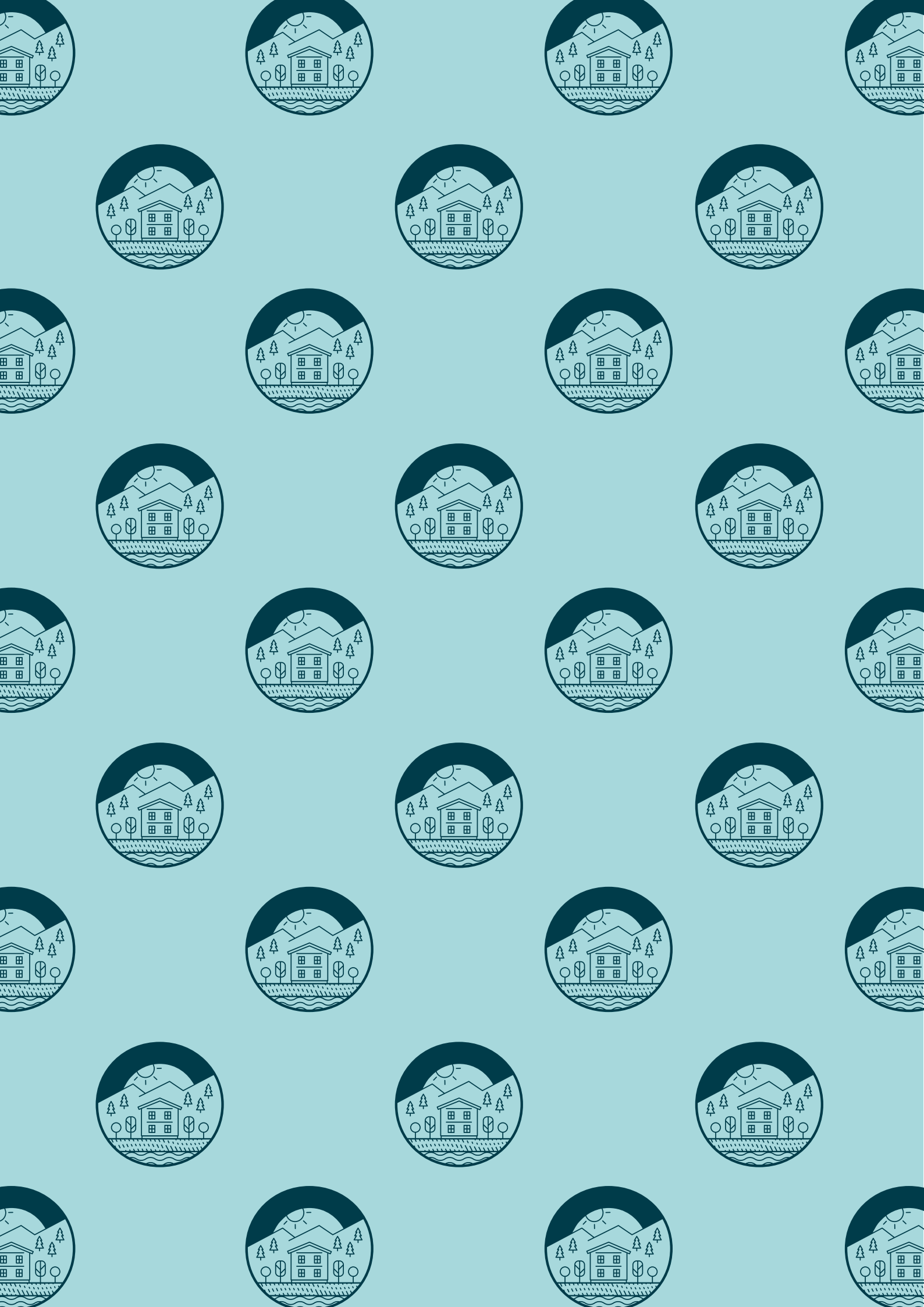
Välj energieffektiva alternativ när du köper elektronik – Om du ska köpa ny tv försök hitta en med inbyggd digitalbox som klarar de sändningar du har hemma. Då slipper du ha en separat digitalbox som kan dra lika mycket el som en mindre tv.

Naturskyddsföreningen har listat de mest energieffektiva tv-apparaterna på toptensverige.se. Där hittar du även energismarta kylar, lampor, fönster, torktumlare och tvättmaskiner.

Dra för gardiner och persienner på natten – Gardiner och persienner hjälper till att hålla kylan ute och du behåller värmen i rummet. Anmäl alla fönster och dörrar som drar kallt till hyresvärd.

Stäng inte vädringsluckor och ventiler – Ett hyreshus är byggt för att ha en fungerande cirkulation av luft. Om ventiler är stängda eller igensatta slutar luftväxlingen att fungera effektivt, och halten av skadliga ämnen i luften stiger.







Postadress:

Stubo AB
Box 44
523 21 Ulricehamn

Besöksadress:

Stubo AB
Jönköpingsvägen 53
523 36 Ulricehamn

Kontakt:

0321-53 16 50
info@stubo.se
www.stubo.se