

## ENERGIEFFEKTIVISERING – VAD KAN DU GÖRA SOM KONSUMENT?

Energieffektivisering är bra för den egna plånboken och bidrar också till att samhället använder mindre resurser till att producera energi i form av till exempel el eller värme. Ofta kommer du långt genom att helt enkelt tänka efter, och att medvetet använda el och annan energi så smart som möjligt i din vardag.

## ANVÄNDER JAG MYCKET ELLER LITE EL I FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA KONSUMENTER?

Man brukar säga att följande årsanvändning av el är normalvärden för olika typer av hushåll:

- Lägenhet: 2000 kWh/år (alltså i huvudsak hushållsel)
- Villa utan elvärme: 5000 kWh/år
- Villa med direktverkande elvärme: 20 000 kWh/år

Variationerna är dock stora mellan hushållen. Har du till exempel tvättmaskin och torktumlare i lägenheten använder du troligen mer el än 2000 kWh/år. Golvvärme i badrummet innebär också mer elanvändning.

## VAR KAN JAG FÅ OBEROENDE RÅDGIVNING OM TILLGÄNGLIGA ENERGIEFFEKTIVITETSÅTGÄRDER?

I varje kommun finns det en energi- och klimatrådgivare. Du kan ringa eller mejla till din kommun för att få kontakt med rådgivaren. Inriktningen på rådgivningen är opartisk, kostnadsfri samt teknikneutral.

På Energimyndighetens hemsida kan du läsa mer om energi- och klimatrådgivningen:

<http://www.energimyndigheten.se/Hushall/Kommunal-energi--och-klimatradgivning/>

Där kan du också hitta telefonnumret till din kommuns energi- och klimatrådgivare:

<http://www.energimyndigheten.se/Hushall/Kommunal-energi--och-klimatradgivning/Energiradgivare/>

För vanliga hushåll finns många tips på <http://www.energimyndigheten.se/Hushall/>

På Energimyndighetens hemsida kan elkunden göra **Energikalkylen**. Ett enkelt sätt att identifiera vilka apparater och annat som drar energi.

<http://www.energimyndigheten.se/Hushall/Energikalkylen/>

## VILKA ÅTGÄRDER KAN JAG VIDTA FÖR ATT ENERGIEFFEKTIVISERA?

Det finns många sätt att energieffektivisera. Det är besluten som man fattar varje dag som bestämmer hur mycket el eller annan energi som du använder.

Det viktigaste du kan göra är att fundera över vad du använder el till. Se sedan till att använda el till det du faktiskt uppskattar och har nytta av, och välj bort det du inte uppskattar eller har nytta av.

I exemplen nedan har vi räknat med ett elpris på 1,50 kr/kWh.

### UPPVÄRMNING:

- Ungefär 60 procent av energianvändningen i hemmet går åt till uppvärmning. Det är viktigt att se över vilken typ av uppvärmning som passar huset bäst. Samtidigt är det viktigt att minimera värmeförlusterna som sker främst genom tak, golv, väggar, fönster och dörrar.
- Golvvärme med el kostar ungefär 33 öre per kvadratmeter och dygn. Om du har 5 kvadratmeter med golvvärme och stänger av golvvärmen under juni, juli och augusti sparar du 152 kr.

### BELYSNING:

- En LED-lampa använder bara 20 procent av den el en vanlig glödlampa behöver. Har du LED-lampor hemma ska du inte använda timer. Den drar nämligen mer el än vad lampan gör. Att ha en 7 Wattslampa tänd 6 timmar/dygn i ett år kostar 23 kr.

### KYL OCH FRYS:

- Det är skillnad på hur energieffektiva vitvaror är. Det är därför viktigt att se över det när du behöver köpa nya. Elkostnaden för en ny kyl är ca 1,18 kr/dygn och en ny frys är ca 1,34 kr/dygn. En ny kyl eller frys behöver ca 80 procent mindre el än en 15 år gammal.

### DUSCH:

- Elkostnaden för att duscha i 10 minuter är drygt 6 kr. Om du duschar fem minuter kortare om dagen kan du spara upp till 1100 kr/år. (I många lägenheter ingår dock varmvatten i hyran.)

### DISK:

- Att diska i diskmaskin istället för under rinnande vatten sparar både energi och vatten. Elkostnaden för en disk i diskmaskin är ca 1,50 kr.

### TVÄTT:

- I genomsnitt tvättar vi 200 gånger per år. En 60-graderstvätt kostar ca 1,50 kronor i elkostnad. Kör du istället tvätten på 40 grader halveras energimängden - och därmed också kostnaden. Du sparar då 150 kr/år.
- Elkostnaden för att torka tvätt i tumlare är ca 1,50 kr per kilo. Många torktumlare rymmer 6 kg vilket ger en elkostnad på 9 kr/torkning. Om du istället lufttorkar de 200 tvättarna/år sparar du 1800 kr/år.

### MEDIA UTRUSTNING:

- De flesta elektronikprylar har blivit energieffektivare med åren. Dock inte de senaste spelkonsolerna. Att låta en PS4 stå i standby-läge kostar ca 85 kr/år, ett Xbox One hela 150 kronor.

Det finns fler tips och möjligheter om energieffektivisering på Energimyndighetens hemsida. På länkarna ovan kan du hitta mer användbar information.