

TILLSAMMANS KAN VI SPARA ENERGI

Det rådande världsläget gör att vi står för mer utmanande tider framöver. Priserna på bland annat mat, el och bränsle har ökat markant det senaste halvåret. Tillsammans kan vi hjälpas åt för att minska kostnaderna för uppvärmning, vatten och el. Ett enkelt sätt att få mer pengar i plånboken är att se över sin energianvändning. Genom att göra mindre justeringar kan man enkelt spara energi.

I den här broschyren har vi sammanställt lätta och användbara tips utifrån de olika rummen i en bostad. Tipsen är tagna från Allmännyttans energispartips. Du når dem via webben på energispertips.allmannyttan.se/tips. På Allmännyttans webbplats kan du, utöver att få energitips, också se filmer i ämnet samt läsa frågor och svar om energi och förbrukning. Även Energimyndigheten har sammanställt flera användbara tips, som du når via energimyndigheten.se/varje-kilowattimme-raknas/.

I den här broschyren presenteras flera matnyttiga tips som är lätta och billiga att tillämpa. Vissa partier i texten är markerade med rött – här finns räkneexempel på hur mycket energi eller pengar du som hyresgäst kan spara.

Bollebo har varit miljöcertifierade enligt ISO 14001 sedan 2001 och arbetar dagligen för att göra hållbara och miljömedvetna val. Nyligen levererades vår nya tjänstebil, som även den drivs av el och laddas med grön el. Den nya elbilen ersätter vår gamla dieseldrivna bil och vi är därmed helt fossilfria i vårt dagliga arbete i våra fastigheter. Under året har vi också anlagt åtta stycken laddplatser i beståndet och ytterligare fyra stycken är planerade innan årsskiftet.

Vi planerar att även framöver göra smarta investeringar för att spara på energi och miljö, bland annat genom att fortsätta byta gammal belysning mot LED-alternativ. Vårt miljöarbete sammanställs årligen i en miljöredovisning som finns att läsa i sin helhet på vår hemsida.

Hur många förändringar kan du göra för att minska din energiförbrukning?

BADRUMMET



DUSCHA ISTÄLLET FÖR ATT BADA

I genomsnitt gör en person av med 200 liter vatten per dygn. En tredjedel används för vår hygien.

En kort dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvattnet med 500 kWh per person. Stäng av vattnet när du tvålar in dig och tvättar håret.



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 tänk på att inte ha mattor på golv med golvvärme, så att värmen kan röra sig fritt. **Om handdukstorken står på året runt kan den dra så mycket som 600 kWh. Med dagens elpris kan du spara 1500 kr per år genom att stänga av handdukstorken.**



FELANMÄL DROPPANDE KRANAR OCH LÄCKANDE TOALETTER

En droppande kran kan på en dag dra lika mycket vatten som en dusch – till ingen nytta. **En kran som står och droppar i ett helt år motsvarar 100 fyllda badkar. För en läckande toalett är siffran 1000 liter vatten per dygn vilket motsvarar sju fulla badkar.**



STÄNG AV VATTNET NÄR DU BORSTAR TÄNDERNA

Bara genom att stänga av vattnet när du borstar tänderna sparar du sex liter vatten per minut.

SOVRUMMET & VARDAGSRUMMET



ORDNA EN LADDINGSSTATION

Så länge mobilladdaren sitter kvar i eluttaget drar den ström, även om mobilen är bortkopplad. Ha en laddningsstation för alla telefoner, surfplattor och uppladdningsbara leksaker. Använd en grenkontakt med strömbrytare, så är det lätt att stänga av.



ANVÄND ENERGISPÄRLÄGE PÅ DATORN

Ett enkelt sätt att spara energi är att ställa in att datorn ska gå ner i viloläge och att skärmen stängs av när den inte har använts på en stund. Detta brukar kunna ställas in under energialternativ eller liknande.



DRA FÖR PERSIENNER OCH GARDINER PÅ NATTEN

Gardiner och persienner hjälper till att hålla kylan ute och du behåller på så sätt värmen i rummet.



STÄNG AV ALLT MED ETT TRYCK

När du stänger av elektronik så som datorer, tv-apparater och spelkonsoller med fjärrkontrollen blir de inte helt avstängda utan står i stand-by läge och drar då energi. **Du kan sannolikt spara 400-800 kWh/år genom minskad stand-by användning. Med dagens energipris kan det minska de årliga kostnaderna med över 1500 kr.**



BÄTTRE SÖMN MED LÄGRE TEMPERATUR

Det är smart att dela in hemmet i olika zoner. De flesta tycker att det kan vara skönt att ha lite lägre temperatur i sovrummet. Sänk gärna värmen ytterligare i rum som du inte använder eller när du åker bort. **För varje grad som du sänker värmen minskar du energiförbrukningen med 5 %.**



VÄDRA SNABBT MED TVÄRDRAG

Vädra med tvärdrag istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen. Då får du snabbt in fräsch luft utan att släppa ut värme i onödan. Tänk på att stänga av elementen i rummet medan du vädrar. Om du vädrar för att få svalt i sovrummet är det bättre att sänka temperaturen på elementen.



BYT TILL LEDBELYSNING

Glödlampor finns i princip inte att få tag i på marknaden längre, men det finns fortfarande en del halogenlampor som kan användas 10 gånger mer energi jämfört med en LED-lampa. **Du kan minska energin med 90 % genom att gå över till LED där du idag har halogen.**



VÄLJ ENERGIEFFEKTIVA ALTERNATIV NÄR DU KÖPER ELEKTRONIK

Jämför energiförbrukningen för olika märken när du ska köpa ny elektronik. Naturskyddsföreningen har listat de mest energieffektiva produkterna på toptensverige.se.



KOLLA TÄTNINGSLISTERNA

Vid fönster och dörrar läcker värmen ofta ut. Kolla dina tätningslister och gör en felanmälan till oss om de ser dåliga ut eller om du känner att det drar.



SLÄCK LYSET NÄR DU GÅR UT UR RUMMET

Många tror att det går åt mer energi för att tända lamporna än att använda dem, men det stämmer inte. Det stämmer inte heller att man sliter ut lampan genom att tända och släcka den. **Belysning kan uppgå till ca 750 kwh på ett år i en genomsnittlig lägenhet. Det är en kostnad på över 1000 kr per år.**



STÄNG INTE VÄDRINGSLUCKOR OCH VENTILER

Ett hyreshus är byggt för att ha en fungerande cirkulation av luft och man kan tro att det sparar energi att stänga ventiler och vädringsluckor när det är kallt ute. Om man stänger ventilerna i lägenheten slutar luftväxlingen att fungera effektivt och inomhusklimatet blir sämre. Bostaden kan upplevas som instängd och det blir dåligt luft. Det kan även bli problem med fukt. Håll alla ventiler öppna året om för bästa inomhusklimat.



PLACERA INTE STORA MÖBLER FRAMFÖR ELEMENTEN

Värmen kan inte komma ut i rummet om du ställer din soffa eller säng framför elementet. Tänk också på att inte hänga långa gardiner framför elementen.

TVÄTTSTUGAN OCH VÅRA GEMENSAMMA UTRYMMEN



TVÄTTA MED FULL MASKIN

Det går åt nästan lika mycket energi för att tvätta en tröja som att tvätta en full maskin tvätt. Centrifugera väl – det förkortar torktiden och därmed energiåtgången.



TORKSKÅPET ÄR EN STOR ENERGITJUV

Det går åt nästan lika mycket energi oavsett hur mycket tvätt du torkar i torkskåpet. Tänk på att fylla torkskåpet och att anpassa tiden så att fläkten inte står på i onödan. **Ett torkskåp i en tvättstuga kan använda 5000 kWh/år. Med dagens energipris är det över 15 000 kr.**



TVÄTTA INTE I FÖR HÖG TEMPERATUR

Tvätta inte i för hög temperatur och använd energiprogram om det går. Dagens tvättmedel tvättar lika rent i 40 grader som i 60 grader. I Bollebygd har vi mjukt vatten vilket minskar den mängd tvättmedel som behöver användas. Följ anvisningen på paketet och överdosera inte.



LUFTTORKA TVÄTTEN

Låt tvätten hängtorka om det inte är så bråttom att få den torr. Använd torktumlare och torkskåp sparsamt – de är stora energitjuvar. **Ett hushåll som tumlar sin tvätt fyra gånger i veckan skulle kunna spara nästan 1000 kWh på att hänga tvätten istället för att torktumla den. Med dagens energipris innebär det över 2500 kr på ett år.**



TA ANSVAR FÖR TRAPPHUSET

I de flesta av våra trapphus har vi rörelsestyrd belysning som tänds och släcks automatiskt, men i en del förråd och cykelrum är det fortfarande manuell belysning. Tänd inte belysningen om det inte behövs och släck efter dig så att det inte står och lyser i onödan. Om fönstren i trapphuset står öppna – stäng dem. Använd inte hissen om du inte behöver.

KÖKET



HANDDISKA INTE UNDER RINNADE VATTEN

Om du handdiskar i 15 minuter under rinnande varmvatten går det åt 75 liter vatten. Använd istället diskbalja eller propp i diskhon.



FROSTA AV FRYSEN MED JÄMNA MELLANRUM

Frosta av frysen och dammsug baksidan på kyl och frys med jämna mellanrum. Det minskar både energiåtgången och brandrisken.



ANVÄND LOCK PÅ KASTRULLEN

Använd lock på kastrullen, så kokar det upp snabbare. **Du kan spara över 30 % energi bara genom att använda lock.**



ANVÄND MICRON FÖR SMÅ PORTIONER

Det är energismart att använd micron istället för ugnen för att värma små portioner mat.



UTNYTTJA EFTERVÄRMEN

Stäng av spisen (om du inte har induktionsspis) och ugnen en stund innan maten är färdig och utnyttja eftervärmern. **Öppna inte ugnsluckan i onödan – varje gång du öppnar sänks temperaturen med 25-50 grader.**



KOKA UPP VATTEN I VATTENKOKAREN

Använd vattenkokaren till mer än bara tevattnen. Använd den exempelvis när du ska koka upp vatten till pasta eller grönsaker. **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 50 000 villor.**



STÄLL IN RÄTT TEMPERATUR I KYL OCH FRYS

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



KÖR MED FULL MASKIN

Tänk på att köra med full maskin om du använder diskmaskin. Om det är möjligt, stäng av torkfunktionen som drar mycket energi. Skrapa av matrester i matavfallspåsen och blötlägg disken istället för att skölja den. Använd kortast möjliga program.



TINA FRYST MAT I KYLEN ISTÄLLET FÖR I MICRON

Om du ska tina upp mat från frysen, ta då ut den i god tid och lägg den för att tina i kylan istället för att tina upp den i micron. Låt även varm mat svalna ordentligt innan du ställer in den i kyl eller frys.



ANPASSA KASTRULLENS STORLEK TILL PLATTAN

Kastruller och grytor som är buckliga och repiga drar mer energi. Använd kokkärl och stekpannor med plana botten och som passar till plattans storlek. **Om spisplattan är 1 cm större än kastrullen ökar energiförbrukningen med 20 %.**



STÄNG AV KAFFEBRYGGAREN

Stäng av kaffebryggaren när kaffet är klart och håll upp det på termos istället för att låta kaffet stå på i kaffebryggaren.