

# Den som spar, den har – både pengar och miljö

Om alla hushåll i Sverige stängde av sina tv-apparater helt i stället för bara med fjärrkontrollen skulle man spara in ett halvt års elförbrukning för en medelstor svensk stad.



# Den som spar, den har – både pengar och miljö

Varje dag använder du en hel del energi och vatten – när du duschar, kokar kaffe, lagar mat, tänder lampor, diskar, tvättar...

Visste du att:

- om alla hushåll i Sverige stängde av sina tv-apparater helt i stället för bara med fjärrkontrollen skulle man spara in ett halvt års elförbrukning för en medelstor svensk stad.

- 25 000 droppande vattenkranar motsvarar tre miljoner fyllda badkar under ett år.

Genom att hushålla med el och vatten kan du minska påverkan på miljön och samtidigt spara pengar, och det är inte så svårt som man kan tro. Här följer några tips om vad du kan göra i din vardag.

## Spara energi i köket

### *Tips när du använder kyl och frys*

Cirka 30 procent av hushållselen används för kyl och frys. Exakt hur mycket el som kyl och frys drar beror på deras ålder och storlek.

- Frosta av kyl och frys regelbundet, om de inte är självavfrostande.
- Försök att hålla frysen fylld. En halvfull frys drar mer energi, eftersom kyld luft försvinner varje gång du öppnar frysen.
- Ha inte för låg temperatur i kyl och frys. Normal temperatur i kylskåpet är mellan +2 och +6° C och i frysen ca -18° C.
- Tina frysta matvaror i kylskåpet. Kylskåpet tar vara på den kyla som avges.
- Dammsug bakom och under kyl och frys ibland, så drar de mindre energi.



*Kontrollera att tätninglisten sluter tätt i dörren till kyl och frys.*

### *Tips när du lagar mat*

---

Ungefär 18 procent av hushållselen används för matlagning. Det är den näst största gruppen bland hushållets energiförbrukare.

- Använd en spisplatta som är lika stor som kastrullen när du lagar mat.
- Använd lock på kastrullen, så kokar det snabbare
- Stäng av ugn och plattor en stund innan maten är färdig, för att använda eftervärmen.

- Öppna inte ugnsluckan i onödan. Varje gång du gör det, sjunker ugnstemperaturen med ca 25°.
- Håll kaffet i en termos i stället för att hålla det varmt på kaffebyggaren.
- En kastrull som är repig och bucklig i botten drar mer energi än en kastrull som är plan och hel.

### *Tips när du diskar*

---

En stor del av hushållselen, ungefär 12 procent, går åt för att producera varmvatten för handdisk och maskindisk.

- Skölj inte disken i rinnande vatten.  
För 15 minuters disk går det åt 75 liter vatten.
- Används kortast möjliga diskprogram.
- Skaffa en snålspolande stril till vattenkranen.



*Se till att diskmaskinen är ordentligt fylld innan du använder den.*

# Spara energi i badrummet

## Tips när du använder badrummet för egen del

Cirka 70 liter vatten per person går åt varje dygn för personlig hygien. Varje person förbrukar i genomsnitt ca 200 liter vatten totalt per dygn, varav 70 liter varmvatten och 130 liter kallvatten.

- Duscha i stället för att bada, och duscha gärna kort tid – en dusch drar mindre vatten än ett bad, om du duschar kortare tid än 7-8 minuter.
- Stäng av duschen när du tvålar in dig och schamponerar håret.
- Låt inte vattnet rinna när du borstar tänderna, det sparar ett badkar vatten i veckan.
- Spola inte i toaletten i onödan – en spolning drar 6-9 liter vatten.

## Tips när du tvättar kläder

Varje person producerar ca 175 kilo smutstvätt per år, och det går 30 liter vatten per person och dygn till tvätt.

- Fyll tvättmaskinen väl innan du använder den. En halvfull tvättmaskin förbrukar nästan lika mycket energi som en full.
- Slopa förtvätten om det är möjligt.
- Använd gärna tvättmaskinens sparprogram.
- Välj lägsta möjliga tvättemperatur. En tvätt i 90 grader drar nästan dubbelt så mycket el som en tvätt i 60 grader.
- Centrifugera tvätten ordentligt, så minskar torktiden.



# Spara energi i hela lägenheten

För varje grad du sänker inomhustemperaturen minskar din energikonsumtion med 5 procent. De flesta tycker att det är behagligt med en dagstemperatur på 20-21° och en nattemperatur som är ett par grader lägre.

- Vädra igenom lägenheten snabbt, i stället för att ha fönster på glänt hela dagen.
- Ställ ner termostaten om du tycker att det är för varmt i lägenheten.
- Kontrollera att balkongdörrar och fönster är rätt tätade.
- Ställ inte möbler alldeles framför elementen, för då hindras luftcirkulationen.
- Stäng av stereo, video och tv helt i stället för bara med fjärrkontrollen.
- Släck lamporna när du inte är i rummet.
- Använd gärna lågenergilampor – de förbrukar en femtedel av energin jämfört med en glödlampa och håller dessutom åtta gånger längre.
- Koppla bort batteriladdaren till mobiltelefonen när laddningen är klar. Alla laddare och transformatorer drar energi även på tomgång.