



**Eskilstuna
kommun**

Checklista energibesparing hushåll

Värme:

Behåll värmen i huset. En tumregel är att alltid börja med att energieffektivisera byggnaden, innan du byter värmeteknik. Termografera huset för att se eventuella värmeläckage. Se över alla tätningslister. Behöver och kan du tilläggsisolera vinden? Om du ska byta fönster, byt till energieffektiva fönster. Eller uppgradera de gamla fönstren med en invändig isolerruta. Har du ett hus med självdragsventilation ska du inte glömma att sätta in friskluftventiler när du tätar ditt hus!



Rätt innetemperatur? Visste du att en sänkning av rumstemperaturen med 1°C sänker energiförbrukningen för uppvärmning med 5%. Rätt temperatur är ca 20°C inomhus. För varm luft gör också att det bildas mer damm. Om systemet tillåter kan du använda s.k. nattsänkning, men inte mer än max 2-3°C. Sänk gärna temperaturen när du reser bort.

Vädra rätt. Vidöppet fönster och eventuellt korsdrag under en kort tid är effektivare än att ha fönstret lite på glänt under lång tid.

Fungerar din värmeanläggning optimalt?



Byt ut gamla termostatventiler på vattenradiatorer till nya med temperaturområde max 22°C.

Kontakta en rörinstallatör för råd och hjälp.

Har du gamla elradiatorer? Bimetallen som reglerar temperaturen mattas med tiden och reagerar inte lika snabbt. Ersätt de gamla bimetalldiagnostikerna med nya elektroniska termostater eller ett styr- & reglersystem till elradiatorerna. Kontakta en elinstallatör för råd och hjälp.

Ställ inga täckande möbler framför radiatorerna, de hindrar värmespridningen i rummet.

Om du har direktverkande el kan du fundera på att byta till vattenburen uppvärmning. Rådfråga din kommunala energirådgivare 016-710 22 60 www.eskilstuna.se/energirad



Vatten:

Tänk på att vatten är ett livsmedel!

Ett normalhushåll förbrukar varmvatten för mellan 4 000 – 5 000 kWh/år. Montera snålspolande munstycket. Byt ut gamla blandare till termostatblandare. Duscha istället för att bada. Diska inte under rinnande vatten.

Hushållsel:

Belysning. Byt till lågenergilampor eller LED-lampor. Exempel 10 st 40 W glödlampor med brinntid 8 timmar/dag under 1 år: $400\text{ W} \times 2920\text{ h} = 1168\text{ kWh}$. Byte till lågenergilampor innebär 10 st 7 W lågenergi med samma brinntid: $70\text{ W} \times 2920\text{ h} = 204\text{ kWh}$. Lågenergilampan håller dessutom betydligt längre. En besparing på ca 1 500 SEK. Glöm inte att byta lampor även i utomhusbelysningen!



Apparater. Ha inte tv, dvd, video, datorskärmar eller stereo i standby-läge. Dvs stäng inte av med fjärrkontrollen utan använd on/off-knappen på apparaten. Tänk på att laddare till mobiltelefon etc drar ström även när de inte laddar, om kontakten sitter i uttaget.

Kyl och frys. Rätt temperatur är viktigt: $+5^{\circ}\text{C}$ i kyl, -18°C i frys. Se till att avfrostningen fungerar, eller frosta av manuellt med jämna mellanrum.

Tvättning. Tvätta med så full maskin som möjligt. De flesta moderna tvättmedel tvättar lika rent vid 40°C som vid 60°C . Hängtorka tvätt istället för att använda torkskåp eller tumlare.

Diskmaskin. Fyll upp diskmaskinen.

Är vitvarorna mer än 10 år gamla, överväg att byta till betydligt energisnålare varianter.

Matlagning. Det är energieffektivare att använda vattenkokare för att t.ex. koka upp vattnet till potatisen eller pastan. Använd lock på kastrullen.

Sist men inte minst: reflektera över ditt beteende, hur du använder elenergi och till vad.

