

Energiråd

Börja med att se över klimatskalet innan man väljer uppvärmningsalternativ, det är i första hand viktigt att göra om man väljer värmepump att göra åtgärderna i rätt ordning. En värmepump dimensioneras efter husets energi och effektbehov om man tex isolerar vindsbjälklaget efter att man har installerat en värmepump är det risk för att värmepumpen blir överdimensionerad efter att man åtgärdat klimatskalet. Med fjärrvärme är det inte fullt så viktigt att göra det i rätt ordning.

Det går att spara en hel del energi och pengar bara genom att tänka till lite extra i vardagen eller tänka lite längre när man ska köpa nya maskiner. Hur mycket du vill tänka till är upp till dig. Här får du några tips på vägen!

- Täta dragiga fönster och ytterdörrar.
- Håll stängt mot kalla utrymmen.
- Vädra snabbt med tvärdrag. Fönster som står på glänt under längre tid kyler ned väggar och möbler.
- Möblera inte för nära element. Möblerna hindrar värmen från att sprida sig jämnt i rummet.
- Byt till lågenergilampor inomhus och utomhus och då framför allt på ställen med långa brinntider. Tänk på att lågenergilampor innehåller kvicksilver och ska lämnas till en miljöborg.
- Släck lyset i rum där ingen vistas.
- Byt packningar i droppande kranar.
- Gör vistelsen under duschen kort. En dusch på 5 minuter med 40 grader varmt vatten drar ca 2.2 kWh och att fylla ett badkar med 40-gradigt vatten drar 6,7 kWh.
- Låt inte TV och video stå i stand by-läge. Apparaten är kanske aktiv 2-3 tim/dygn medan den får stå i väntläge ca 20 timmar. Det kan göra att elförbrukningen trots allt blir stor.
- Använd timer till motor- och kupévärmare. Vid -15 grader bör de inte vara på längre än 1,5 tim.

Uppvärmning

- Sänk inomhustemperaturen. Du spar ca 5 procent av uppvärmningsbehovet för varje grad du sänker och får en bättre inomhusluft.
- Sänk värmen till ca 15 grader när du åker bort en längre tid.
- Installera en styr- och reglerutrustning. Energikostnaderna minskar med ca 10 procent samtidigt som komforten ökar.
- Se över termostaterna så att de fungerar effektivt.
- I många hus kan det vara lönsamt att satsa på en värmepump, pelletsbrännare, etc. (se vidare under respektive rubrik).
- Ska varmvattenberedaren bytas bör den nya ha låga värmeförluster

I kök och tvättstuga

- Numera skall alla vitvaror vara EU-märkta i sju effektivitetsklasser från A till G. Den energimedvetne kunden ska köpa A-märkta produkter. De är lite dyrare men det brukar betala sig i längden!
- Tvättmaskiner, torktumlare och torkskåp
En energieffektiv tvättmaskin drar mindre än 200 kWh per år och en bra torktumlare drar cirka 250 kWh. Hushållens genomsnittsanvändning på 1 000 kWh för tvätt och tork kan genom dessa maskiner minskas med över hälften.
- Mest energieffektivt är förstås att torka tvätten på lina eftersom torkningen drar mycket energi. Sämst är ett äldre eluppvärmt torkskåp. En tvättmaskin som centrifugerar med 1 000 varv per minut tar bort mycket av fukten och utför en del av torkarbetet med relativt liten energianvändning.

Bra tvättråd

- Tvätta med full maskin och välj rätt tvättprogram.
- Undvik förtvätten om det är möjligt.
- Centrifugera väl.
- Tumlare drar mindre energi än torkskåp; ett torkskåp bör ha fuktavkännare som stänger av värmen när tvätten är torr.

Kyl och frys

Ett kylskåp, utan köldfack, i energiklass A (cirka 150 kWh per år) och en frysbox på 225 liter (215 kWh per år) ger en genomsnittsanvändning på under 400 kWh, jämfört med dagens genomsnittsvärde på 1 000 kWh. Elanvändningen kan på samma sätt halveras med två A-klassade kombinerade kyl- och frysskåp (250 kWh per år).

Lämplig temperatur i frysen är minus 18 grader och i kylskåpet mellan 4 och 6 grader beroende på hur känsliga varorna är. För varje grad lägre än rekommenderat ökar elförbrukningen med cirka fem procent.

Bra kyl- och frysråd

- Låt varm mat svalna innan den ställs in i kylan.
- Låt den frysta maten tina i kylskåpet.
- Förpacka frysvarorna lufttätt.
- Frosta av frysen med jämna mellanrum.
- Håll baksidan av skåpen fria från damm.
- Låt inte dörrar och luckor stå öppna i onödan.
- Se till att dörrlisterna håller tätt.

Diskmaskiner

En energisnål diskmaskin drar cirka 100 kWh per år, jämfört med genomsnittet för befintliga diskmaskiner som är 350 kWh. Diskmaskinen bör anslutas till kallvatten om bostaden har elvärt varmvatten eftersom det är energisnålare att värma vattnet direkt i maskinen. Om man däremot har fjärrvärme, värmepump eller vedpanna är det ofta mer miljövänligt och ekonomiskt att ansluta diskmaskinen till varmvattenkranen. Torkfunktionen i en diskmaskin är ofta onödig om man inte behöver diska upprepade gånger efter varandra. Även om diskmaskinen har torkfunktion bör den alltså gå att koppla bort. Det är också en fördel om maskinen har ett skondiskprogram för disk som inte är så hårt smutsad.

Bra diskråd

- Fyll diskmaskinen inför varje disk - en halvfull maskin drar lika mycket energi som en välfylld maskin.
- Använd kortast möjliga diskprogram.
- Koppla bort torkfunktionen om du inte behöver den rena disken omgående.

Matlagning

Skillnaden i energianvändning mellan olika ugnar och olika spisar är inte lika stor som mellan andra vitvaror. Vanor och beteende vid matlagningen är desto viktigare.

Bra matlagningsråd

- Använd vattenkokare och mikrovågsugn när det är möjligt istället för spisplattan eller ugnen.
- Använd lock på kastrullerna och utnyttja eftervärmen. Locket sparar 80 procent av energin när vattnet kokar.
- Anpassa plattans storlek till kokkärlet. Om kastrullen är en centimeter mindre än plattan försvinner 20 procent av energin utan att göra nytta.
- Använd inte kastruller och stekpannor med rundad botten.

Byggnation, bad etc

Minska husets energibehov genom att tilläggsisolera vindsbjälklaget (upp till 500 mm). Tilläggsisolera även fasaden vid en eventuell reovering.

Vid eventuellt byte av fönster byt till treglasfönster med ett U-värde på mellan 1,0 och 1,3. Ett annat alternativ är att byta ut en av rutorna i tvåglasfönstret mot ett lågemissionsglas alternativt lägga till ett lågemissionsglas.

Ska toaletten bytas bör den nya vara snålpolande.

Snålpolande armatur bör installeras på alla tappställen.

Kontakta klimat- och energirådgivaren i din kommun han kan hjälpa dig.