|  |  |
| --- | --- |
| Information |  |
|  | |
|  | |
| Stockholm 2024-04-08 | |

Energibesparingar

Med några enkla knep kan du spara energi och få mer över i plånboken. Här har vi samlat några tips på saker att se över för att minska energianvändningen i din lägenhet.

**RÄTT LJUS NÄR dU BEHÖVER DET**

Det finns flera energieffektiva lampor. LED-, halogen- och lågenergilampor har olika egenskaper och passar till olika situationer.

Rätt belysning på rätt ställe är viktigt. Starkare belysning där man arbetar och mer begränsad allmänbelysning är ett upplägg som gör att man upplever ljus på rätt plats, utan att använda onödigt mycket energi. Energimyndighetens app Lampguiden kan hjälpa dig att välja rätt lampa för olika rum och olika funktioner. Den visar också ungefärligt inköpspris och hur många kronor du kan spara på att välja olika sorters lampor. Appen är gratis och fungerar utan uppkoppling mot mobilnätet.

Att komma ihåg att släcka lamporna när du lämnar ett rum är ett enkelt sätt att spara energi.

**ÅTERVINN DINA LAMPOR**

Sortera alla dina gamla lampor som elavfall. Lågenergilampor och lysrör innehåller en liten mängd kvicksilver och därför är det extra viktiga att de inte hamnar i den vanliga soppåsen eller glasåtervinningen. Om det finns insamling av ljuskällor i din miljöstuga lämnar du dina gamla lampor där. Du kan läsa mer om elavfall och andra insamlingsställen via länkarna nedan.

**UNDVIK STANDBY**

Hemelektronik är ett samlingsbegrepp för elapparater i hemmet. Hit hör bland annat radio-, tv- och stereoanläggningar, tv-spelskonsoler, datorutrustning. Mycket hemelektronik har en standbyfunktion som gör att apparaten "går ner i viloläge" och snabbt kan aktiveras genom ett tryck på fjärrkontrollen.

En del apparater drar nästan lika mycket ström när de står i standby och inte används, som när de är påslagna. Om du stänger av tv:n och datorn med avstängningsknappen istället för med fjärrkontrollen slipper du betala för apparaternas standby. Ett effektivt sätt att bryta strömmen till flera apparater samtidigt är att använd ett grenuttag med strömbrytare. På så sätt räcker det med en knapptryckning för att strömmen till samtliga inkopplade apparater ska brytas.

**I KÖKET**

RÄTT TEMPERATUR I KYL OCH FRYS

Genom att kontrollera temperaturen i kylen och frysen kan du spara energi. Varje grad kallare än +5 i kylen och -18 i frysen ökar energianvändningen med fem procent.

FROSTA AV FRYSEN

För att energianvändningen i frysen ska bli så effektiv som möjlig behöver den frostas av med jämna mellanrum. I frysens manual ser du hur du gör.

Om du en frys som frostar av sig själv kan det vara bra att kontrollera så att avfrostningen fungerar som den ska.

TINA MAT I KYLEN

Tina gärna dina frysvaror i kylen så återvinner du energin som gick åt till att frysa varan.

MATLAGNING I UGNEN

Använd ugnens eftervärme och passa på att laga fler rätter när ugnen ändå är varm.

ANVÄND LOCK OCH SNABBPLATTA

Använd kastruller och stekpannor med plan botten som passar spisplattans storlek väl. Koka med lock på kastrullen för att inte förlora värmeenergi i onödan. Stäng gärna av plattan några minuter innan maten är färdig. Om du har en snabbplatta så drar den mindre energi än en vanlig spisplatta.

VATTENKOKARE

Ska du värma vatten till te eller matlagning sparar du både energi och tid om du använder en vattenkokare.

MIKROVÅGSUGN

Om det är mindre mängder mat som ska värmas är mikrovågsugnen ett bra alternativ. Mikron är också effektiv om du bara ska värma en kopp tevatten.

**TVÄTTA ENERGISNÅLT**

Fyll tvättmaskinen när du tvättar. Prova att ställa in en lägre temperatur. Idag när vi tvättar våra kläder ofta kan det räcka med ett lägre gradantal. Om du har möjlighet − lufttorka tvätten istället för att använda torkskåp eller torktumlare. Det går åt dubbelt så mycket energi när man torkar sin tvätt i torktumlare, jämfört med vad som användes vid tvätten.

**VÄRMEN**

Uppvärmningen av bostaden står för den största delen av ett hushålls totala energiförbrukning.