

# ALLMÄNNYTTANS

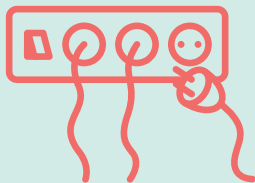
# 10 enklaste

# ENERGISPARTIPS

ATT SPARA ENERGI ÄR BRA FÖR MILJÖN OCH ENKLARE ÄN VAD DU TROR.  
HÄR FÖLJER TIO TIPS FÖR ETT ENERGISNÅLARE LIV.

## 01. STÄNG ALLTID AV STRÖMBRYTAREN PÅ DINA ELPRYLAR

Tio procent av all hushållsel i Sverige går till hemelektronik som står i stand-by. Koppla all din hemelektronik till ett grenuttag med strömbrytare, så kan du lätt stänga av alla saker när du inte behöver använda dem.



## 02. SLÄCK ALLTID LYSEET EFTER DIG NÄR DU LÄMNAR RUMMET

Belysning står för en fjärdedel av hemmets energianvändning, så här finns det både pengar och energi att spara.

## 03. BYT TILL LÅGENERGILAMPOR

En lågenergilampa drar ungefär en fjärdedel så mycket el som en glödlampa. Appen "Lampguiden" från Energimyndigheten hjälper dig välja rätt lampa.



## 04. DUSCHA SNABBT & EFFEKTIVT ISTÄLLET FÖR ATT BADA I BADKAR

En dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvatten med hela 500 kilowattimmar per person. Stäng därför av vattnet när du vill tvåla in dig. Och använd gärna en duschtimer för att hålla reda på tiden.

## 05. VAR SPARSAM MED VATTNET VID DISK & TANDBORSTNING

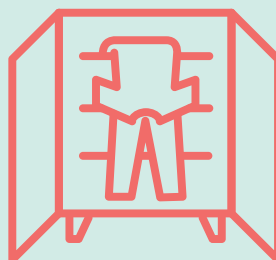
En kvarts disk under rinnande vatten kräver hela 75 liter. Använd istället balja eller diskpropp. Stäng även av vattnet när du borstar tänderna. Tipsa också gärna hyresvärderna om läckande kranar.

## 06. VAR RÄDD OM VÄRMEN I LÅGENHETEN

Ha inte stora möbler eller långa gardiner framför dina element, det hindrar värmen från att komma ut i rummet. Om du känner drag, kolla dina tätninglistor runt fönster och dörrar. Är de trasiga, kontakta hyresvärderna.

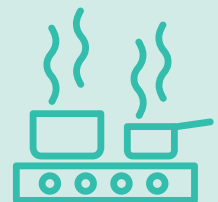
## 07. ANVÄND TORKSKÅP & TORKTUMLARE MED MÅTTA

Det går åt nästan lika mycket energi att torka ett par strumpor som att fylla hela torkskåpet. Och anpassa torktiden så att fläkten inte står på i onödan.



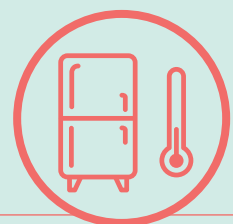
## 08. TVÄTTA FULL MASKIN & ÖVERDOSERA INTE TVÄTTMEDEL

Det går åt nästan lika mycket energi till att tvätta en enda tröja som att tvätta en full maskin. Tänk också på att inte overdosera tvättmedlet, utan läs på paketet hur mycket som behövs.



## 09. ANPASSA KASTRULLERNAS STORLEK TILL PLATTAN & ANVÄND LOCK VID KOKNING

Använd kastruller och stekpannor med plana botten som passar till plattans storlek (repiga och buckliga botten drar mer energi). Använder du lock när du kokar vatten sparar du dessutom 30 % energi.



## 10. STÄLL IN RÄTT TEMPERATUR PÅ KYL OCH FRYS

För varje grad extra kyla du ökar du energianvändningen med upp till 10 %. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader (går lätt att kolla genom att lägga in en termometer i mitten av kylan eller frysen.)

Besök gärna

**ALLMÄNNYTTAN.SE**

för mer information, spel och energitest.