

Tips för att bli mer energismart



Fjärrvärme avlastar elsystemet

Fjärrvärme är ett hållbart, tryggt och enkelt sätt att värma ditt hem. Dina element och ditt vatten blir varmt utan att du behöver tänka på det – fjärrvärme bara fungerar.

Genom att värma din byggnad med fjärrvärme gör du också en insats för både miljön och samhället. Fjärrvärme produceras bland annat genom att omvandla avfall, som inte kan återvinnas, till energi istället för att lägga det på deponi där farliga ämnen kan spridas.

I takt med att samhället elektrifieras ökar behovet av el. Eftersom fjärrvärme inte använder el för uppvärmning avlastar det elsystemet istället för att belasta det ytterligare. Fjärrvärme produceras dessutom i ett kraftvärmeverk som genererar el i samma process – ett smart sätt att värma bostäder samtidigt som elproduktionen ökar, oberoende av väder och vind.

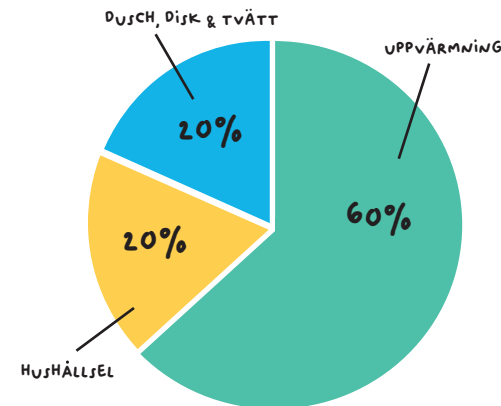


Energi i ditt hem

Uppvärmning är den del som drar mest energi i ditt hem och att hålla det energieffektivt är inte bara skonsamt för plånboken – det gör också en betydande insats för miljön.

I många hushåll går cirka 60 % av energianvändningen till uppvärmning. Resterande energi fördelas jämnt mellan hushållsel och varmvatten, där hushållselen används till allt från belysning och elektronik till att driva köksapparater.

Det är genom att fördela energin rätt och ta kontroll över de största energiposterna som du kan uppnå en balans mellan komfort och effektivitet. Sammanlagt skapar dessa små anpassningar ett mer hållbart och energismart hem.



Obs! det här är ungefärliga siffror, energianvändningen skiljer sig såklart från hushåll till hushåll.

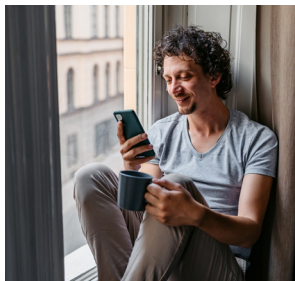
Kilo what?!

El och värme mäts i Kilowatt-timmar som förkortas kWh. Hur mycket du gör av med beror på vilken effekt du gör av med och under hur lång tid som den är igång. Exempelvis en 5 Watts lampa som är tänd i en timme gör av med $1 \times 5 = 5 \text{ Wh}$ eller $0,005 \text{ kWh}$.

Om du behöver släppa in frisk luft i hemmet, gör det snabbt och rejält. Öppna flera fönster samtidigt för att skapa korsdrag i 5–10 minuter. På så sätt får du snabbt in ny luft utan att släppa ut värdefull värme i onödan.



Håll temperaturen ganska konstant istället för att växla mellan jättevarmt och kallt.



Se till att dina fönster och dörrar är välisolerade för att undvika värmeförluster, vilket kan leda till högre energikostnader.



Genom att hålla dörrar stängda mellan rum med olika temperaturer, minskar du energiförlusten och bibehåller värmen där den behövs mest.

Genom att använda inredning strategiskt kan man faktiskt spara energi i hemmet. Textilier som gardiner, mattor och möbelplicering påverkar hur värme behålls i rummet. Inredningen blir därmed inte bara en fråga om estetik, utan också ett sätt att skapa en mer energismart och hållbar inomhusmiljö.



Fönstren kan vara potentiella värmetsjuvar så se till att alltid dra för gardinerna eller ner persiennerna på natten. Nedfällna persienner och gardiner behåller värmen i rummet bättre.

Drar det mycket från ytterväggarna? Om du ställer bokhyllan mot ytterväggen isolerar den lite extra mot kylan.

Placera inga möbler framför elementen, då blockerar du värmen från att spridas i rummet. Håll elementen fria!



Ungefär 20% av din energianvändning går till varmvatten för dusch, disk och tvätt. Det snabbaste och mest effektiva sättet att minska varmvattenförbrukningen i hemmet är att se över dina dagliga rutiner.

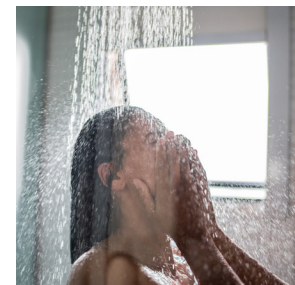


Fixa droppande kranar genom att byta ut slitna packningar – även små läckor kan slösa bort mycket vatten över tid.

Undvik att låta kranen stå och rinna när du borstar tänderna, tvålar in dig eller diskar för hand. Stäng av kranen när du inte använder den!



Att bada badkar är härligt men det drar mycket mer energi än att duscha. För att jämföra motsvarar en dusch på 3 minuter 25-60 liter vatten och för att värma upp det vattnet krävs mellan 1-2,3 kWh energi. Medans ett fyllt badkar motsvarar 150 liter vatten och att värma upp det går det ca 6 kWh. Vill du spara vatten och pengar, ta en snabb dusch istället!



Byt till snålspolande duschmunstycken och snålspolande vattenkran för att halvera både vattenförbrukningen och kostnaderna för uppvärmning av varmvattnet.

Handdiska din disk bara om du måste och handdiska inte under rinnande vatten. Att låta kranen stå och rinna slösar stora mängder energi och vatten helt i onödan, använd istället en balja eller fyll diskhon med vatten för både disk och sköljning. Detta är ett enklare och mer energieffektivt sätt att handdiska.





Energismart i vardagen

Att spara energi i vardagen behöver inte vara svårt; det handlar om att göra små, medvetna val som över tid kan göra stor skillnad. Genom att tänka på hur du använder värme, elektricitet och vatten kan du minska dina energikostnader och samtidigt bidra till en mer hållbar framtid.

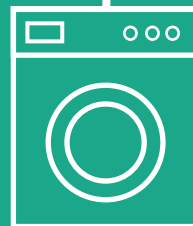
Hushållselen

Ca 20% av din energikonsumtion består av hushållselen, det vill säga apparater, maskiner, belysning och elektronik. Här finns det massa el att spara!

Hushåll med hushållselen

Sänk temperaturen i kyl och frys

Ställ in kylskåpet på 4–5°C och frysen på -18°C. Lägre temperaturer än så kräver onödig energi och påverkar inte hållbarheten på matvarorna. Ha alltid en plan vad du ska ha när du öppnar kylskåpet, du kan spara runt 4% el om du stänger kylskåpsdörren snabbt.



Tvätta och torka smart

Sänk temperaturen på tvätten – 30 grader räcker oftast för att få kläderna rena och använder betydligt mindre energi än varmare tvättprogram. Fyll också tvättmaskinen helt för att utnyttja energin maximalt. Visste du att det drar mycket mer energi att torka tvätten i en torktumlare än det gör att tvätta den i maskin? Lufttorka tvätten istället!

Använd all ugnsvärme

Om du precis bakat, passa på att laga mat när ugnen ändå är varm. Delad värme är dubbel värme. Utnyttja också eftervärmen, stäng av ugnen lite tidigare och laga klart maten på eftervärmen.



Håll temperaturen behaglig och energismart

Vad är en optimal temperatur?

En optimal inomhustemperatur varierar beroende på rummet och dess användning. Genom att justera temperaturen efter rummet kan du minska din energianvändning och samtidigt bibehålla en behaglig boendemiljö.

Små justeringar – stora besparingar

Visste du att varje grads minskning av inomhustemperaturen kan sänka dina uppvärmningskostnader med upp till 5 %!? I rum du inte använder så ofta kan det då vara smart att se över temperaturen och kanske sänka den. På så sätt minska din energianvändning utan att det behöver påverka komforten.

20–21°C

I vardagsrum och kök rekommenderas en temperatur på 20–21°C

18°C

Sovrum kan hållas lite svalare, runt 18°C, för att främja god sömn

15°C

I rum som används mer sällan, som förråd och hallar, kan temperaturen sänkas till cirka 15°C

Små saker som gör stor skillnad

Att spara energi kan kännas som en stor utmaning, men sanningen är att det inte krävs några radikala förändringar.

Varje liten förändring du gör, även om den känns obetydlig, kan bidra till att minska din energianvändning. Som att sänka inomhustemperaturen en grad. Att leva energismart är alltså inte svårt, utan bara en fråga om att börja där man är och med små steg bli bättre och smartare. Man skulle kunna säga att den energi vi inte använder är den mest hållbara energin. Små vanor gör en större skillnad än man kan tro. Kom ihåg att varje sparad kilowattimme är en värdefull insats, för både plånbok och planet.



Din lokala energipartner

SFAB är Söderorts eget fjärrvärmeföretag som erbjuder närproducerad hållbar värmre. Genom att ta tillvara på det som inte går att återvinna och göra energi skapar vi samhällsnytta för våra invånare samtidigt som vi bidrar till den cirkulära ekonomin. Varje år förser SFAB fler än 50 000 företag och hushåll i våra kommuner Huddinge, Botkyrka och Salem med energi. Läs mer om SFAB på sfab.se

