

Energikontoret

Jämtlands Läns Energikontor
Jämtland County Energy Agency

10 Råd

som ger dig större kontroll över din energianvändning, mindre miljöpåverkan och mer pengar kvar i plånboken. Testa själv!

Energiråd 1: Uppvärmning

Sänk inomhustemperaturen 1 grad och minska uppvärmningskostnaden med ca 5 %. Öka elementens effektivitet genom att flytta möbler som hindrar värmen.

Energiråd 2: Varmvatten

En 10 minuters dusch om dagen kostar upp mot 1 500 kr per år. Med snålspolande handtag kan du halvera vattenanvändningen. Om du har en elvärmd tappvarmvattenberedare som måste bytas är merkostnaden för en mindre solfångaranläggning relativt liten.

Energiråd 3: Apparater i viloläge

Apparater i stand-by läge förbrukar el i onödan. Detta gäller TVn och alla apparater med fjärrkontroll, men också transformatorer i vägguttag. Denna tomgångsförbrukning är en onödig kostnad. Stäng av dem!

Energiråd 4: Matlagning

Vattenkokaren förbrukar en tredjedel av energin jämfört med en spisplatta. Kastrull med lock förbrukar en tredjedel av energin jämfört med kastrull utan lock.

Energiråd 5: Matförvaring

Äldre kylar och frysar kan förbruka mycket el. Det lönar sig att välja energisåla vid utbyte. Rätt temperatur och dammad baksida håller energiförbrukningen låg.

Energiråd 6: Belysning

Lågenergilampor är fem gånger effektivare än glödlampor. Tänk på att transformatorn till halogenlampor kan dra lika mycket ström som lampan även när lampan är släckt.

Energiråd 7: Disk och tvätt

Full disk- och tvättmaskin och låg temperatur ger lägre energiförbrukning. Torktiden minskar för tvätten om centrifugeringen görs med högt varvtal.

Energiråd 8: Golvvärme

Golvvärme ökar komforten i huset men kan även öka uppvärmningskostnaden om den installeras i äldre hus. Om golvvärme installeras i golv mot mark eller i källaren bör det vara minst 25 cm isolering mot mark.

Energiråd 9: Nytt energislag?

Om du värmer ditt hus med el eller olja – överväg att byta. Installation av värmepump, pelletskamin, byte av oljebrännaren till en pelletsbrännare eller anslutning till fjärrvärme lönar sig ofta och kan ge en stor miljövinst.

Energiråd 10: Isolering

Om det är möjligt att tilläggsisolera vinden är detta normalt en av de mest lönsamma åtgärderna. 40-50 cm ger en mycket bra isolerstandard.