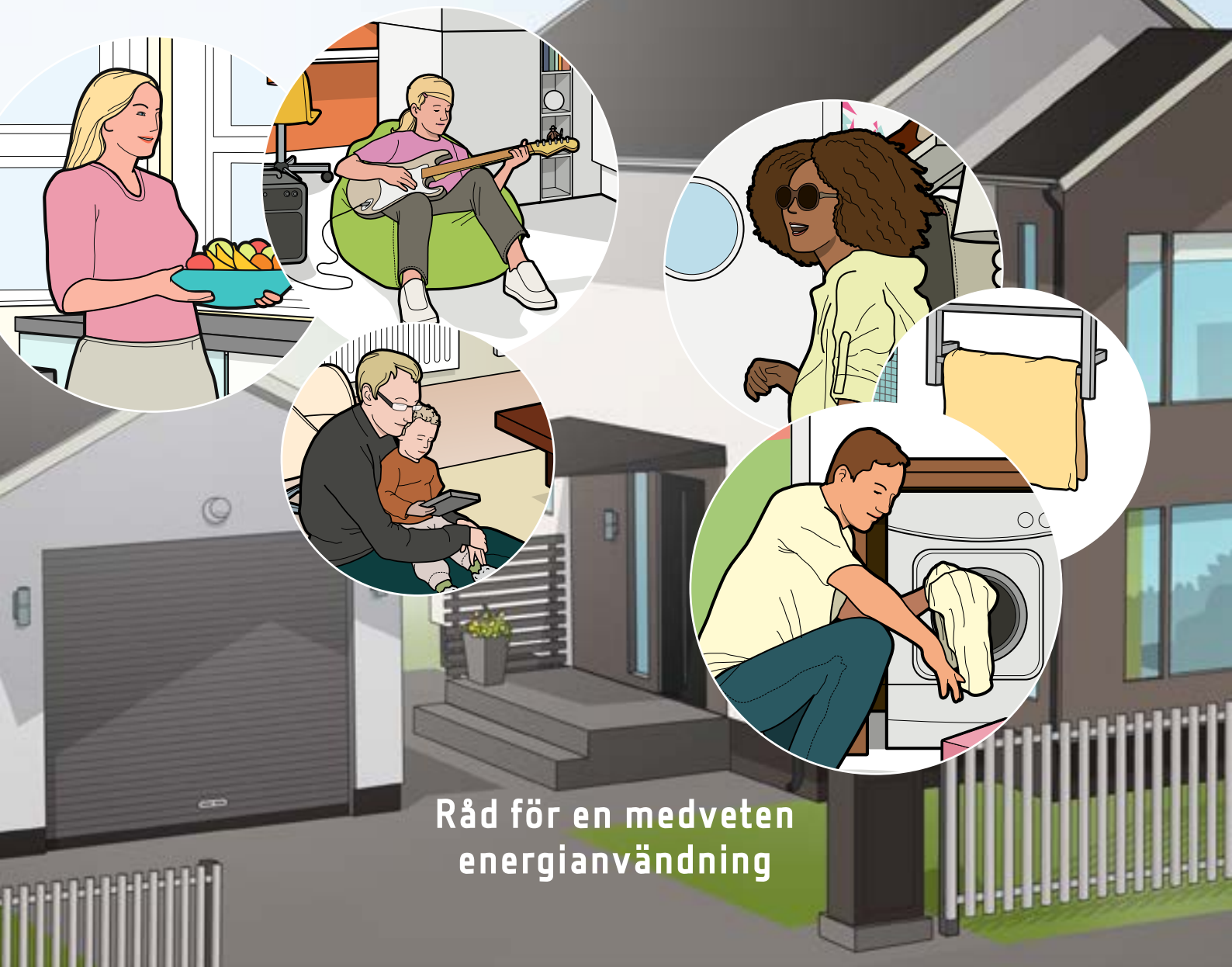


# Spara energi hemma

Mäta, täta, släcka och stänga



Råd för en medveten  
energianvändning

## El och annan energi

I ett hem används energi till uppvärmning, varmvatten, hushållsel och luftkonditionering.

• Energi kan vi få från el, olja, fjärrvärme, ved, värmepumpar m.m.

Kom ihåg att se över din energiförbrukning ibland. Energitjuvar är lätta att hitta om du vet var du ska leta! I broschyren finns massor av bra tips.

## El till apparater

Elenergien som inte används till värme, kyla och varmvatten kallas hushållsel och används till:

• Belysning, tv, dator, hushållsapparater, kyl, frys, tvätt- och diskmaskin m.m.

Om du väljer energisnåla apparater kan du minska din energiförbrukning. Ta till vana att kolla på energimärkningen, innan du köper nytt.

## När startar du diskmaskinen?

El ska räcka till mycket i vårt samhälle. Om många vill använda mycket el vid samma tidpunkt kan det uppstå effektbrist - en kortvarig elbrist. Visste du att el måste produceras samtidigt som den förbrukas? När du sparar energi och laddar bilen eller startar tvättmaskinen när behovet är lägre bidrar du till viktig samhällsnytta genom att minska risken för effektbrist.

Om du väljer energisnåla apparater och lampor (lågt watt-tal) sparar du pengar. Kom ihåg att alltid kolla energimärkningen.

## El till standby - bara onödigt

Standby betyder vänteläge, eller "alltid redo". När tv:n är i standby använder den el fast du inte tittar, samma sak med dator, radio m.m.

Hitta sätt som passar dig för att ta bort standby-el. Grendosa med strömbrytare kan vara ett sätt.

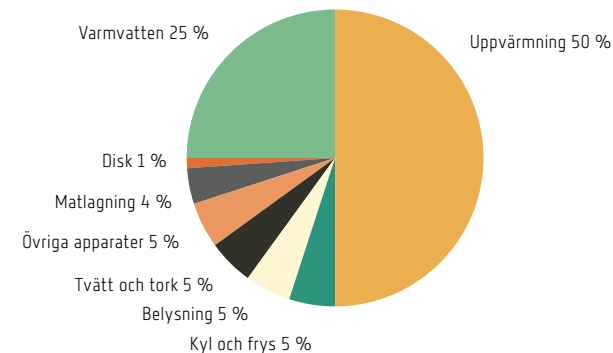
## Mer el i onödan

Lampor som lyser i rum där ingen är, transformatorer och laddare som sitter i eluttaget dygnet runt använder el i onödan.

Om nåt blir varmt - drar det el! Laddare av olika slag och transformatorer till lampor - blir de varma, dra ur sladden!

## Hur används din energi?

Hur det ser ut hemma hos dig, och vilken elanvändning du kan påverka skiljer sig åt om du till exempel bor i villa eller i lägenhet. En del av besparingen hemma kommer gynna din plånbok, medan all besparing du gör kommer göra stor skillnad i det stora hela - vi behöver hjälpas åt!



## El till standby - bara onödigt

Oavsett om du bor i hyresrätt, egen villa, herrgård, slott eller torp kan du spara el genom att bli medveten om ditt beteende. Vet du var dina energitjuvar finns eller hur du ska göra för att spara energi? Gör testet och se hur du ligger till.

Med bra koll blir du en medveten energianvändare och då bestämmer du själv hur mycket pengar du vill lägga på el och annan energianvändning! Vi hoppas att du hittar massor av bra tips i broschyren! Lycka till!

### 1 Vi har koll

**A** Vi vet hur mycket el vi använder

**B** Vi vet hur mycket annan energi vi använder - fjärrvärme, pellets

**C** Vi vet hur vår elanvändning påverkar klimatet och elsystemet



### 2 Uppvärmning

**A** Vi har max 16-18 °C i sovrummet

**B** Vi har max 18-20 °C i övriga rum

**C** Vi har tätat dörrar, fönster, katt- och vindsluckor inför vintern

**D** Vi möblerar så att värmen kan cirkulera

**E** Vi vädrar kort och effektivt

**F** På sommaren har vi effektiv solavskärmning och slipper AC



### 3 Varmvatten

**A** Vi tar korta duschar

**B** Vi har installerat effektiva kranar och duschmunstycken

**C** Vi undviker rinnande vatten vid disk och tandborstning

**D** Vi har inga droppande eller läckande kranar



### 4 Hushållsel

**A** Hos oss finns inget i standby-läge

**B** Vi drar ur laddare som inte används

**C** Vi startar disk- och tvättmaskin när de är fulla

**D** Vi använder eco-program

**E** Vi lufttorkar tvätten så ofta det går

**F** Vi har koll på temperaturen i kyl och frys och tinar mat i kylan



### 5 Effekt

**A** Vi styr laddning av elbil-, plugg-in-hybrid till mitt på dagen eller natten

**B** Vi sprider ut elkrävande aktiviteter under dagen - vi lagar inte mat, kör diskmaskinen, torktumblaren, bastar och bakar bröd samtidigt

**C** Vi styr alla elapparater till tidsinställning så att de inte startar klockan 17-19 kalla dagar under vinterhalvåret.

**D** Vi styr eluppvärmningen till mitt på dagen och på natten och gör stor nytta för elsystemet.



## Fungerar verkligen eco-programmen?

I en tvätt- eller diskmaskin är det uppvärmning av vattnet som "kostar" mest energi, och inte den energin som går åt för få "motorn att snurra runt trumman" dvs. tiden som maskinen körs. Det är hur smutsig disken eller tvätten är som avgör hur lång tid och hur varmt vatten som behövs för att få ett bra resultat "ren disk/tvätt".

De olika diskprogrammen är utformade så att de alltid ger samma resultat, dvs. "ren disk och tvätt". Uppskattningsvis behövs det 1,4 kWh för 4 kg tvätt i 60 grader och 0,6 kWh om du tvättar i 40 grader. Om du väljer lägre temperatur, fyller maskinen och använder eco-programmet sparar du alltså en hel del el.

För en genomsnittsfamilj är energiåtgången för tvättning ca 200-300 kWh/år

## Vanor och beteende

### Det finns inget rätt eller fel - alla har olika behov

Energianvändningen ser inte lika ut i olika hem och olika familjer. Är man t.ex. äldre eller sjuk behöver man kanske varmare inne - och det är helt ok. Det viktiga är att bli en aktiv energianvändare istället för passiv.

Det vill säga: bli medveten om hur mycket energi du använder och till vad. Om du sen vill spara energi vet du var dina energitjuvar finns! I broschyren får du tips var du kan börja leta!

### Byta teknik eller byta vanor

Tänk på att du alltid ska ta bort all onödigt energianvändning innan du köper nya apparater eller tex nytt uppvärmningssystem. Ta hjälp av tipsen i broschyren och investera i ny kunskap innan du investerar i ny teknik.

### Ta hand om din utrustning

Vissa saker är alltid på och drar el som t.ex. kyl och frys. De kan dra mer eller mindre beroende på hur du sköter dem och hur energieffektiva de är.

### Hemma hos Carlos och Maria

Det finns olika appar eller mätare som gör att du kan följa din elanvändning i realtid eller se hur användningen ser ut under en dag. Genom dessa verktyg kan du se hur mycket en viss produkt använder och får en förståelse för din totala energianvändning.

## Vi använder olika mycket energi

Maria och Carlos bor grannar, i likadana hus, de har samma uppvärmningssystem direktverkande el med luft/luftvärmepump, men de använder inte alls lika mycket energi. Det som skiljer dem åt är deras: beteende, apparater (t.ex. standby eller inte), fönster, dörrar (otätheter, vädra rätt), hur de använder värme och varmvatten, hur många som bor ihop.

### Marias familj, två vuxna och två barn

Marias familj tänker inte så mycket på sin energianvändning. De gillar att ha det varmt inne. Familjen duschar gärna länge varje dag. De glömmer ofta att släcka efter sig. När de kommer hem startar de tv:n och datorer, oavsett om någon använder dem eller inte. På natten och under dagen är tv:n m.m. på standby.



Årsbehov: mer än 20.000 kWh/år

### Carlos familj, två vuxna och två barn

Carlos är medveten om sin energianvändning. Han har bytt till LED-lampor och valt energisnåla apparater. Han har koll på hur varmt han har inne och temperaturen i kyl och frys. Familjen tar korta duschar, diskar och tvättar endast fulla maskiner. Tvätten lufttorkar.



Årsbehov: ca 11.000 kWh/år

Basanvändningen = basen i diagrammet är sånt som alltid står på: kyl, frys, element, golvvärme, klockradio m.m. En hög basförbrukning kan bero på standby-el eller lampor som lyser i onödan. Tillfällig användning visas som "toppar". De bli fler och ökar i höjd ju fler apparater så som tv, dator, spis, strykjärn du startar eller ju fler lampor du tänder.

## Olika vanor en dag - timme för timme

För att värma hela hemmet till 23 °C behövs massor av energi dygnet runt.

Bakeup-bröd i ugnen, kaffe som hålls varmt i bryggaren och kokt ägg.

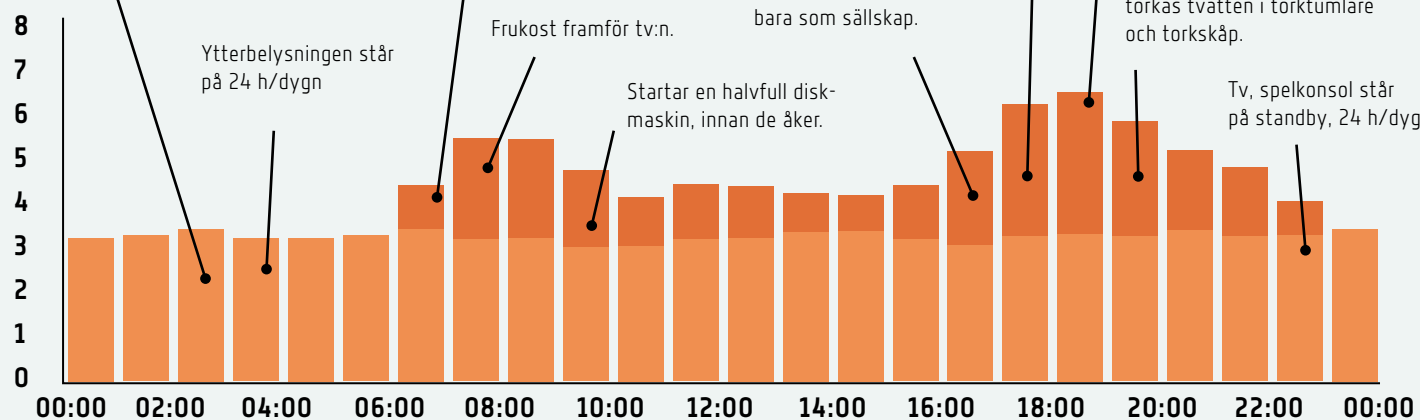
Familjen startar tv:n när de kommer hem, bara som sällskap.

Startar ugnen långt innan maten ska in, kokar potatis utan lock.

Sköljer disk i varmvatten.

Tvättmaskinen startas och sedan torkas tvätten i torktumlare och torkskåp.

Tv, spelkonsol står på standby, 24 h/dygn.

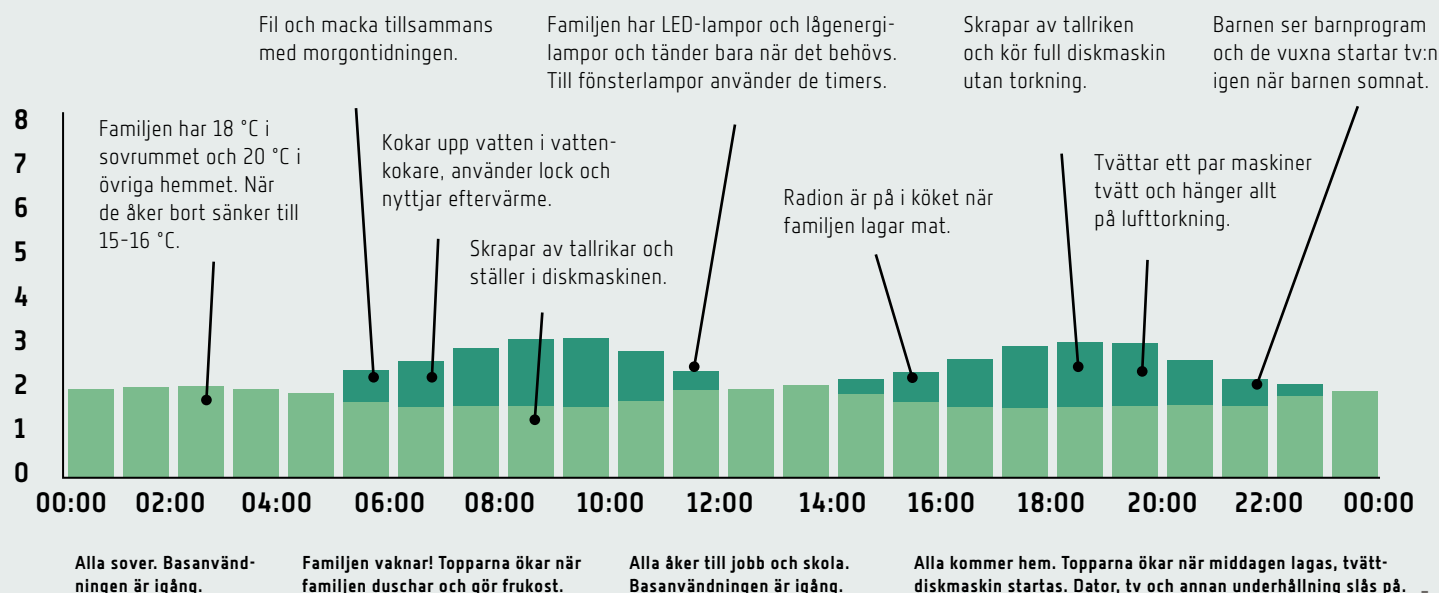


Alla sover. Basanvändningen är igång.

Familjen vaknar! Topparna ökar när familjen duschar och gör frukost.

Alla åker till jobb och skola. Basanvändningen är igång.

Alla kommer hem. Topparna ökar när middagen lagas, tvätt-diskmaskin startas. Dator, tv och annan underhållning slås på.



Alla sover. Basanvändningen är igång.

Familjen vaknar! Topparna ökar när familjen duschar och gör frukost.

Alla åker till jobb och skola. Basanvändningen är igång.

Alla kommer hem. Topparna ökar när middagen lagas, tvätt-diskmaskin startas. Dator, tv och annan underhållning slås på.

## KÖKSFLÄKT

### Spara på värmen

- Förutom matos tömmer fläkten ditt hem på värme, framför allt när det är kallt ute.
- Använd fläkten klokt och rengör den ofta.

## BELYSNING

### Släck efter dig

- Stäng av och släck när du lämnar rummet.
- Använd LED-lampor, de drar fyra till fem gånger mindre el än halogenlampor.

## SPIS

### Laga mat energisnålt!

- Använd lock - en självklarhet som är lätt att glömma bort. Du sparar 30 % energi med locket på.
- Om du inte har induktionsspis - försök nyttja eftervärme - stäng av innan maten är klar!

## UGN

### Laga mat energisnålt!

- Nyttja eftervärmen - stäng av en stund innan maten är färdig.
- Öppna bara luckan när du behöver - varje gång du öppnar sänks temperaturen med 25-50 °C.

## MIKROVÅGSUGN

### För smått och gott

- Ska du värma mindre mängder mat är mikrovågsugnen ett bra alternativ.

## KYL

### Ta hand om kylan

- Låt inte kylan smita ut, kolla så att listerna är täta och låt inte dörren vara öppen i onödan.
- Återvinn kyla - tina fryst mat i kylan.
- Ställ inte in varm mat i kylan.
- Ha rätt temperatur, +5 °C är lagom.

## FRYS

### Ta hand om kylan

- Fropa av med jämna mellanrum, passa på att frosta av på hösten, då kan du förvara maten ute medan du avfrostar.
- Håll baksidan ren - damm på baksidan ökar energiförbrukningen.
- Ha bara öppet en kort stund.
- Ha rätt temperatur, -18 °C är lagom.

## DISKMASKIN

### En riktig energisparhjälte

- Använd rätt program, gärna eco-programmet.
- Koppla ur torkfunktionen om det går.
- Starta bara när maskinen är full.
- Skrapa rent tallriken istället för att skölja den ren.

## Spara mer!

1

### Kallstarta

- Ska du ha en skvätt vatten? Sätt kranen i kallvattenläget, då undviker du att fylla ledningarna med varmvatten i onödan!

2

### Häller du ut pengar i avloppet?

- Om du diskar under rinnande varmvatten håller du dina pengar rakt ner i avloppet.
- Använd balja eller diskmaskin!

3

### Storleken har betydelse

- Om spisplattan är 1 cm större än kastrullen ökar energianvändningen med 20 %.

4

### Slät är bäst

- Använd endast kastruller och pannor med slät botten. 0,5 mm ojämnhet ökar energianvändningen med 25 %.

5

### Lagom är bäst

- Ska du koka tevattnet eller bara värma vatten använd en vattenkokare. Fyll inte i mer än du behöver.

6

### Dags för påtår?

- Håll upp kaffet på en termos så håller det sig varmt tills det är dags för påtår!

7

### En bulle i ugnen?

- Om du bakat, passa då på att laga mat i ugnen när den ändå är varm.

8

### Håller du tätt?

- Kontrollera att tätningslistan är tät genom att sätta ett papper mellan dörren och skåpet. Om pappret inte sitter fast när dörren är stängd läcker det troligtvis ut kyla den vägen. Eller lägg en tänd ficklampa i frysen - när det är mörkt i rummet syns eventuella otätheter.

## VARMVATTEN

### Ett regn är guld värt

- En kort dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsbehovet för varmvattnet med 500 kWh
- Använd en duschtimer för att få koll på hur länge du duschar.

## BELYSNING

### En hjälpande hand

- Timers, rörelsesensorer och ljusrelä kan alla hjälpa dig att spara energi - ha bara ljus när det behövs.

## HANDUKSTORK

### En varm känsla

- Kom ihåg att stänga av din elektriska handdukstork när handdukarna är torra. Om den står på året runt kan den dra upp till 600 kWh.

## GOLVVÄRME

### Inga kalla fötter

- Låt värmen få röra sig fritt, undvik gärna mattor och mycket möbler på golv med golvvärme.
- Glöm inte att stänga av helt när den inte behövs!

## TORKSTÄLLNING

### Klimatsmart på riktigt

- Att lufttorka tvätt är alltid mest energisnålt!
- En elektrisk torkutrustning kan använda mycket mer energi än tvättmaskinen.

## TORKSKÅP

### Antik teknik

- Torkskåp, som inte har värmepumpsteknik, drar lika mycket el idag som för 30 år sedan - en stor energitjuv!

## LUFTAVFUKTARE

### En torris

- En luftavfuktare kan vara ett bra sätt att torka tvätt. Men ... ställ in den rätt så den stannar när tvätten är torr eller använd en timer.

## TVÄTTMASKIN

### Kör bara full

- Att tvätta fulla maskiner sparar energi - vissa maskiner kan själva anpassa program efter tvättmängd.
- Extra centrifugering gör att tvätten torkar lättare.

## TORKTUMLARE

### Halvfull är bäst

- Det är lätt att fylla upp sin torktumlare med för mycket tvätt, då behövs mer energi för att få tvätten torr. Kolla hur din torktumlare fungerar.

## Spara mer!

### 1 Dålig hårdag

- Härfön, plattång, krustång, locktång - ibland hjälper inget. Starta inte för tidigt och se till att stänga av när du är klar.

### 2 Hemma-spa

- Jacuzzi, bastu, solarium. Härligt, härligt ... om du ska köpa nytt tänk på att titta på energieffektiviteten.

### 3 Borsta, borsta tändarna

- Använd gärna kallt vatten.
- Stäng av vattnet när du borstar.
- Dra ur sladden till eltandborstladdaren när den laddat färdigt.

### 4 Håller du tätt?

- Om en kran läcker varmvatten, t.ex. i en svag stråle, håller du i onödan ut mer än 16 000 kr i avloppet varje år.

## Spara mer!

### 1 Knastrar det när du går?

- Undvik att behöva dra fram dammsugaren varje gång det är grus i hallen eller smulor under bordet - ha en sopborste i beredskap.

### 2 En unken doft

- Vädra genom att ha två drag några minuter. Luften byts ut men hemmet hinner inte kylas ner.

### 3 Ta det kallt

- Moderna tvättmedel tvättar lika rent i 40° som 60°, sänk så ofta det går!
- Använd eco-programmet så ofta du kan.

### 4 Elda för kråkorna?

- Torkskåpen är ineffektiva, bara runt hälften av energin torkar kläderna, resten är förluster.

## BELYSNING

### Fullt ös!

- Alla lampor behöver inte lysa lika starkt. Ha rätt lampa på rätt plats och spara energi.
- En dimmer ger inte bara en mysig känsla utan kan många gånger också kan spara energi åt dig! Fråga en sakkunnig hur du kan göra hemma hos dig.

## FÖNSTER

### Kan läcka som ett såll

- Se regelbundet över dina lister och att alla fönster är ordentligt stängda.
- Korta gardiner och persienner kan hjälpa dig behålla värmen inne och kylan ute - dra för på natten.
- Gamla fönster kan isoleras med en "dragkorv".

## MÖBLERA RÄTT

### Låt luften cirkulera

- Elementet ska värma luften i hela rummet, inte bara bakom soffan eller gardinen.
- Isolera ytterväggar med bokhyllor, tv eller kanske en gammaldags väggbonad.
- Ställ fätöljen mot en innervägg och undvik kalla drag, pynta med en filt och gosig matta.

## BELYSNING

### Nu tändas tusen juleljus

- Julgranar, adventsljusstakar och adventsstjärnor kryddar elräkningen extra mycket vid juletid.
- Använd LED-lampor och styr belysningen med timer och du får en strålände energisnål högtid.

## TV OCH TV-BOXAR

### Nytta och nöje

- Stäng av när du inte tittar - det finns människor som behöver tv:n som sällskap, men för många blir den bara en energitjuv om den är på i ett tomt rum.
- Bye bye standby. Stäng av allt på riktigt när det inte används; tv, boxar av olika slag m.m.

## SPELKONSOLER OCH LJUDSYSTEM

### Bara för nöjes skull

- Behöver verkligen all elektronik startas upp när du ska se på tv? Prova att bara starta det du behöver.
- Använd inte din spelkonsol för att se på film om du i stället kan göra det med tevens vanliga funktioner. Spelkonsolen drar mer el.

## Tänk också på!

### 1 Tänt fast det är släckt?

- Även en släckt lampa kan dra ström. Transformatorn till halogenlampor drar ström även när det är släckt. Dra ur sladden.

### 2 Kall och frusen

- Värmefilt, värmemadrass, värmedyna, elektrisk fotvärmare - ja alla sätt är bra ... men de drar el ... så kom ihåg timer!

### 3 Nu är det jul igen

- Traditioner och vanor, vad är vad? Fundera på om all julbelysning måste upp nästa gång.

### 4 Luften är fri

- I många hus med direkt verkande el används luft-luftvärmepumpar. Se till att den varma luften får fritt utrymme och kan sprida sig i ditt hem.

## Spara mer!

### 1 Ett hett tips

- Vill du slippa kalldrag i nacken när du ser på tv - ställ inte fätöljen eller soffan bredvid fönstret.
- En filt i soffan värmer gott.

### 2 Hyllvärmare

- Om du ställer bokhyllan mot ytterväggen isolerar den lite extra mot kylan!

### 3 Smäländsk golvvärme

- Ett par tofflor eller raggsockor värmer snabbt en frusen själ.
- En matta under soffbordet är inte heller dumt!

### 4 I soliga dagar

- Låt gärna solstrålarna värma på vintern. Men sommarsolens gassande strålar bör hindras från att tränga in genom fönstret. En markis kan hjälpa dig.

## LESAKER OCH HOBBY

### Teknikens värld

- Barnrum är ofta fyllda med akvarium, elgitarer, bilbanor och massor av uppladdningsbara leksaker. Vi vuxna har gett dem all elektronik och måste därför hjälpa dem att göra rätt!

## LADDNINGSSATION

### Lätt att göra rätt

- Gör iordning en bra plats för laddarna. En eller flera grenkontakter med strömbrytare kan behövas.

## EN EGEN TV, DATOR OCH SKRIVARE

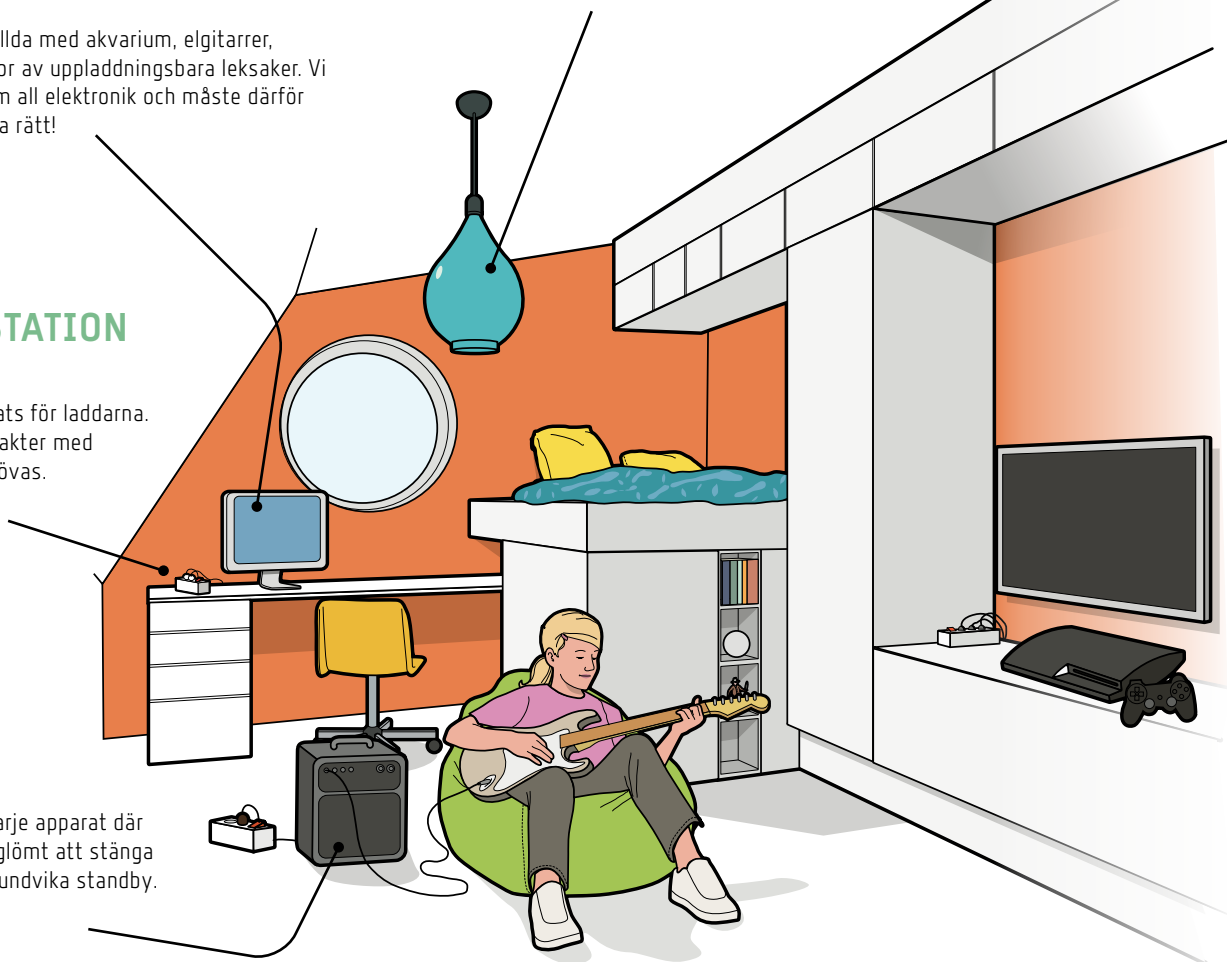
### En egen vrå

- En strömbrytare till varje apparat där knappen lyser om du glömt att stänga av, hjälper barnet att undvika standby.

## BELYSNING

### Ljust och tryggt

- Med ljusa färger i rummet behövs mindre belysning!
- Använd LED i nattlampan.
- Alla lampor ska vara lätta att stänga av.



## SMÅ BARN KAN

- Släcka lampor och slå av strömbrytare.
- Stänga av tv:n, radio, dator m.m. på en strömbrytare.
- Dra ur laddare ur väggkontakten.
- Hjälpa resten av familjen att spara energi - de är duktiga på att påminna om hur man ska göra!

## TONÅRINGAR KAN

- Förstå energianvändning och "betala för sig", sätt en energimätare i rummet och läs av tillsammans varje vecka.
- Lära sig vad det kostar att duscha! Räkna på vad det kostar att duscha i 5 eller 15 minuter
- Det finns 75 miljoner tonåringar i Europa, om de gör bra saker tillsammans kan de bli miljöhjältar och bidra till en bättre värld.

## BELYSNING

### Bli upplyst

- Häng inte upp en lampa på måfå. Med rätt placering och val av armaturer, typ av ljus, ljusflöde och intensitet kommer du få en helt ny upplevelse och spara energi. Fråga om hjälp i butiken!

## SKRIVARE

### Allt eller inget

- Om du inte ska skriva ut, behöver du kanske inte starta skrivaren.

## RUMMET

### Flitens lampa lyser

- Energianvändningen i ditt hemmakontor kan snabbt öka och det är viktigt att du energieffektiviserar din arbetsplats.
- Om du ska förnya din utrustning köp miljömärkt teknik och energisnåla produkter med bra energiklass.

## DATOR OCH ROUTER

### Ständigt online

- Om du alltid behöver vara online när du är vaken, kan du kanske dra ur sladden på natten!

## LADDARE

### Nytt uppvärmningssystem

- En oanvänd laddare som sitter i eluttaget försätter att använda energi. Dra alltid ut sladden.



## Spara mer!

1

### Charmig skärm

- En skärmsläckare med rörliga bilder ökar energianvändningen
- Ju större skärm desto högre förbrukning
- Kör energisparläge med lägre ljusstyrka för mindre elförbrukning

2

### Kontorssmart

- Skärmen kan använda hälften av datorns totala energianvändning, använd energisparfunktionen.
- Skriv inte ut i onödan
- En stationär dator behöver mer energi än en bärbar
- Ladda telefonen så du alltid har mellan 20 och 80 procent gör korta laddningar under dagen

3

### Kaffepaus

- Sätt datorn i viloläge när det är dags för kaffe.

4

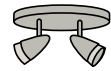
### Teknikfreak

- Älskar du elektriska prylar! Älska dem varmt och klimatsmart och sätt bara på dem när du behöver.

## BELYSNING

Tänd, släck, tänd, släck, tänd, släck ...

- Det lönar sig alltid att släcka lampan, om du lämnar rummet i mer än 30 sekunder.



## YTTERDÖRREN

## Portad

- Släpp inte in objudna gäster, stäng dörren snabbt när kylan knackar på!

## GOLVVÄRME

## En fantastisk entré

- Golvvärmen kan vara en osynlig energitjuv och dina fötter talar inte alltid sanning - de kan lura dig att tro rummet är kallt. Om du ökar värmen på golvet stiger också värmen i rummet - kanske till mer än vad du behöver.
- Om du värmer hemmet med golvvärme, låt den värma mer än mattor och skosulor.
- Stäng av när den inte behövs.



## Spara mer!

1

## Skev dörr

- Är ytterdörren skev eller har dåliga lister får du snabbt besök av vintervinden.

2

## Alla tjänar på en bra entré

- Stoppa smuts, kyla och fukt i entrén och du sparar energi i resten av hemmet.

3

## Swimmingpool i stöveln

- Sko- och vanttorken kan göra underverk, men kom ihåg timern.

4

## Och så några träd ...

- Reklam kanske stoppar draget under dörren när den kommer i brevinkastet, men skylten "Nej tack till reklam" sparar både energi och träd.

## UTE-EL

## Elgrill, pool, infravärme, trädgårdsdamm

- All el kostar pengar, även den vi använder ute!
- Släck, stäng av, använd klokt - gäller alltså både ute och inne!
- Kan solen värma ditt varmvatten eller ge dig ljus?

## BELYSNING

## Lampor drar lika mycket el ute?

- Vad har du för belysning ute? Se till att den bara lyser när den ska med hjälp av timers, rörelse-detektor eller skymningsrelä. Tänk på att det blir ljusare snabbt på våren!
- Många olika energisnåla lampor fungerar ute också, fråga i butiken för att få rätt!



## MOTORVÄRMARE

## En känslig sak

- Använd alltid timer till motorvärmare, och följ noga utetemperaturen.
- Vid -15 °C = 1,5 h, vid 0 °C = 1 h och vid +10 °C behövs ingen motorvärmare.

## TRAPPHUS

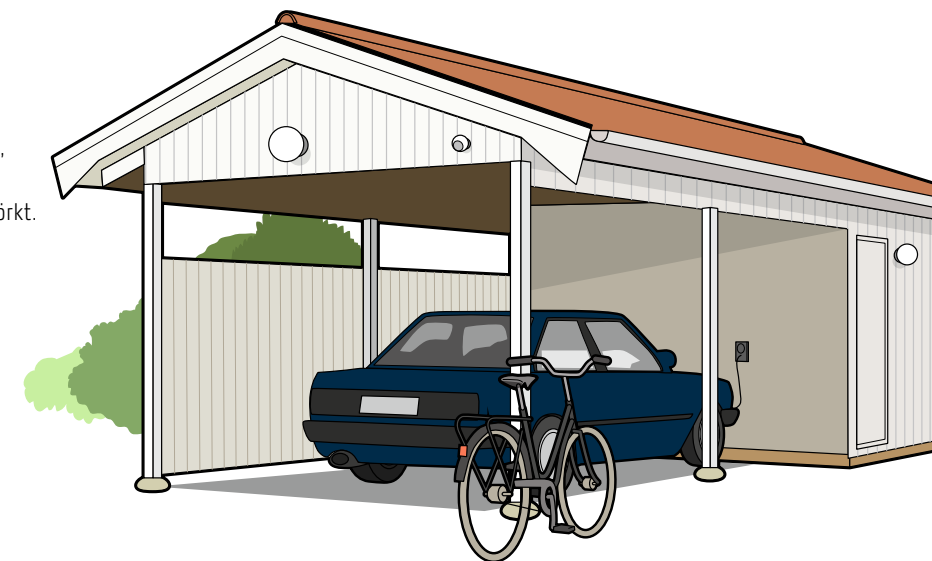
## Hemmagym

- En rask promenad i trappan ger en bra vardagsmotion, undvik hissen om du kan.
- Tänd inte lampan av gammal vana, tänd när det är mörkt.

## FÖRRÅD OCH GARAGE

## Belyst bråte

- Säkrlart ska du ha bra belysning, men släck när du går!
- Ska inte färgen förvaras i minusgrader, kanske du kan hitta en plats inne istället för att värma upp hela förrådet/garaget.

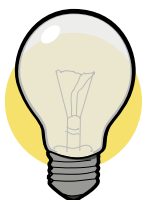


# Energi för vetgiriga

## RÄKNA MED ENERGI

**Energi mäts i kWh (kilowattimmar, 1.000 wattimmar) och varje dag använder du mer eller mindre energi hemma.**

Energianvändning är inget konstigt. Olika saker behöver olika mycket energi. Ju fler apparater eller lampor du startar och ju längre du har dem på, desto mer energi måste du betala för. Så här räknar du med energi:



### Effekt

Effekt mäts i Watt (W) och beskriver hur kraftfull en spis eller lampa är. Det behövs mer energi om en lampa är:

- 60 W jämfört med 40 W

*Välj rätt = välj mindre watt*



### Tid

Tid mäts i timmar (h). Det behövs mer energi om en lampa är tänd:

- 24 h varje dag - jämfört med
- 4 h varje dag

*Gör rätt = släck och stäng av*

När du vet effekten och tiden räknar du enkelt ut din energianvändning, dvs. hur många kWh du måste betala för:



Effekt



Tid



Energi

## Det är inte lika för alla

Var bor du: elområde

Ditt elavtal: rörligt eller fastpris

Tillkommande kostnader är: abonnemangskostnad, nätavgift, energiskatt och moms

| Elanvändning per månad i kWh |       | Kostnad per månad beroende på elens pris |          |           |           |
|------------------------------|-------|------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|                              |       | 0,7 kr/kWh                               | 1 kr/kWh | 5 kr/kWh  | 7 kr/kWh  |
| Januari                      | 2.800 | 1.960 kr                                 | 2.800 kr | 14.000 kr | 19.600 kr |
| Februari                     | 2.400 | 1.680 kr                                 | 2.400 kr | 12.000 kr | 16.800 kr |
| Mars                         | 2.400 | 1.680 kr                                 | 2.400 kr | 12.000 kr | 16.800 kr |
| April                        | 2.000 | 1.400 kr                                 | 2.000 kr | 10.000 kr | 14.000 kr |
| Maj                          | 1.200 | 840 kr                                   | 1.200 kr | 6.000 kr  | 8.400 kr  |
| Juni                         | 800   | 560 kr                                   | 800 kr   | 4.000 kr  | 5.600 kr  |
| Juli                         | 600   | 420 kr                                   | 600 kr   | 3.000 kr  | 4.200 kr  |
| Augusti                      | 600   | 420 kr                                   | 600 kr   | 3.000 kr  | 4.200 kr  |
| September                    | 1.000 | 700 kr                                   | 1.000 kr | 5.000 kr  | 7.000 kr  |
| Oktober                      | 1.600 | 1.120 kr                                 | 1.600 kr | 8.000 kr  | 11.200 kr |
| November                     | 2.000 | 1.400 kr                                 | 2.000 kr | 10.000 kr | 14.000 kr |
| December                     | 2.600 | 1.820 kr                                 | 2.600 kr | 13.000 kr | 18.200 kr |

Exempel på elanvändning i en villa med 20.000 kWh energianvändning per år.



VI ÄR EN DEL AV  
REGION JÖNKÖPINGS LÄN



**Energikontoren**  
SVERIGE

Vill du ha råd eller stöttning, kontakta din lokala energi- och klimatrådgivare. Kontaktuppgifter finns på [Energimyndigheten.se](http://Energimyndigheten.se).  
Denna broschyr är framtagen av Energikontoren Sverige. Idé och utformning: Christel Liljegren, Energikontor Sydost. Grafisk form och illustrationer: Mattias Käll