



# Så här hushåller du med energin i lägenheten

## Checklista

---

### 1. Belysning

- Undvik att ha lampor tända i onödan, t ex då man lämnar lägenheten
- Byt ut glödlampor mot lysrörslampor eller byt till armaturer med kompaktlysrör eller lysrör i kök, hall, badrum etc där man har belysningen tänd en stor del av dygnet.

### 2. Kyl/frys, tvätt och diskmaskiner

- Avfropa vid behov kyl- och frys och gör gärna ren kondensorelementet på baksidan.
- Se till att tätningslisterna på kyl- och frysdörrarna sluter tät.
- Undvik att öppna frysdörren i onödan.
- Ställ inte in varm mat i kylan eller frysen.
- Tänk på elbehovet när du väljer ny kyl/frys.
- Tänk på elbehovet när du väljer ny disk- och tvättmaskin.
- Köp inte större disk- tvättmaskin än du behöver.
- Utnyttja disk- och tvättmaskiners "sparprogram".
- Välj inte högre tvättemperaturer än vad som anges på tvättmedelspaketet.
- Centrifugera tvätten.

### 3. Matlagning

- Använd alltid kokkärl med plan botten som är anpassade till kokplattornas storlek.
- Använd gärna lock vid matlagning
- Utnyttja eftervärmen i spisplattorna.
- Använd gärna mikrovågsugn vid tillagning av mindre mängder mat.
- Tina frysvoror i kylan inte i mikrovågsugnen.



#### 4. Elvärme

- Tänk på att värmare i akvarier och vattensängar drar mycket el.
- Infravärmare är stora energislukare om de används långa tider.
- Stäng av elektriska handdukstorkar om de inte används.
- Stäng av elektrisk golvvärme när den inte behövs.

#### 5. Hemelektronik

- Det är vanligt att TV, video, DVD, stereo m m drar elenergi även när de inte används. Om man stänger av med strömbrytaren i stället för fjärrkontrollen kan en del "stand-by"-effekt sparas.

#### 6. Uppvärmningsenergi

- Låt inte fönster stå på glänt, vädra istället effektivt korta stunder.
- Låt inte dörrar till inglasade balkonger vara öppna när värmen är på.
- Använd inte forceringsläget för ventilationen i onödan.
- Utnyttja möjligheterna att ställa om temperaturen i olika rum med radiatorventilerna, t ex att ha lägre temperatur i sovrum på natten.
- Rapportera till förvaltningen när rumstemperaturerna avviker från det normala.
- Hushålla med vattnet vid dusch, tvätt och disk.

---

**Lycka till!**

*Lennart Berndtsson  
Energichef  
HSB Riksförbund*