



10 energiråd för småhus

Du som bor i villa eller radhus kan ofta göra många förändringar 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 procent. Öka elementens effektivitet genom att flytta möbler som står i vägen och hindrar värmen att spridas i rummet.

Energiråd 2: Varmvatten

En 10 minuters dusch om dagen kostar upp till 2 000 kr per år. Med snålspolande munstycket kan du mer än halvera vattenanvändningen. Om du har en elvärm� varmvattenberedare som måste bytas är merkostnaden för en mindre solfångaranläggning relativt liten.

Energiråd 3: Apparater i viloläge

Apparater i stand-by läge använder el i onödan. Detta gäller TVn, datorer, batteriladdare och alla apparater med fjärrkontroll. Denna tomgångsförbrukning är en onödig kostnad. Använd en grenkontakt med strömbrytare som du stänger av när apparaterna inte används.

Energiråd 4: Matlagning

En vattenkokare är det energisnålaste sättet att koka vatten på. Att ha lock på kastrullen sparar ca 30 procent av energin jämfört med kokning utan lock. Tina mat i kylen istället för i mikrovågsugnen.

Energiråd 5: Matförvaring

Kyl och frys är riktiga energislukare eftersom de står på jämt. Köp en energisnål A++ eller A+++ modell vid utbyte. Rätt temperatur i frys (-18 grader) och i kyl (ca +5) och avdammad baksida håller elförbrukningen låg.

Energiråd 6: Belysning

Lågenergilampor och LED är fem gånger effektivare än glödlampor och håller tio gånger längre. Du sparar minst 500 kronor för varje glödlampa som du byter ut mot en lågenergilampa (under lågenergilampans livslängd). Tänk på att transformatorn till halogenlampor i flyttbara lampor drar ström 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 30 cm isolering mot mark.

Energiråd 9: Nytt energislag?

Om du värmer ditt hus med el eller olja – överväg att byta uppvärmningssystem. 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. Säkerställ att inga fuktproblem uppstår när vinden blir kallare genom att täta så att luft inte kan läcka upp från bostaden till vinden. Se till att det finns ventilationsöppningar på vinden men ventiler med måtta så att vinden inte kyls för mycket. Läs mer i Energimyndighetens broschyr [Att tilläggsisolera hus](#).

Mer information

- Läs mer om ROT-avdrag: www.energimyndigheten.se
- Läs mer i broschyren: [Värme i Villan](#)

Maj 2013

