

Råd till lägenhetsinnehavare om hur man minskar elkonsumtionen:

Temperaturen i lägenheten

1. Håll fritt runt element så värmen går ut i rummet
2. Undvik att vädra och om du måste vädra: gör det i en kort period och skapa gärna tvärdrag för att öka effekten. Att värma upp huset är en av våra stora kostnadsposter. Dessutom blir systemet felbelastat om man släpper in massor av kallluft samtidigt som radiatorer går på högvarv
3. Undvik portabla el-element om möjligt. De är mycket energikrävande

Badrum

1. Spara vatten och pengar genom att duscha kortare tid. En dusch på 3 minuter motsvarar i snitt 36 liter varmvatten medan en dusch på 10 minuter förbrukar cirka 120 liter varmvatten
2. Välj en kortare dusch i stället för ett bad. Bada kostar ca 3x mer än att duscha
3. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig, schamponerar håret eller borstar tänderna
4. Byt packning på otäta kranar. En kran som droppar kan leda till ökad energiförbrukning motsvarande 700 kWh varje år
5. Med snålspolande duschar och kranar kan du minska vattenanvändningen rejält. Du kommer inte märka någon större skillnad och vattenförbrukningen minskar med hela 40 procent
6. Stäng av eventuell handdukstork som går på el
7. Håll koll på din golvvärme. Golvvärme i badrum bör ses som komfort som kostar extra. Med golvvärme ska du inte lägga på mattor eftersom de hindrar värmen från att komma in i rummet

Tvätt

8. Halvera elförbrukningen genom att tvätta i 40 grader, inte 60
9. Undvik att köra halvfulla tvättmaskiner
10. Använd tvättmaskinens miljöprogram om möjligt
11. Om du har möjlighet så torka gärna din tvätt på en tvättlina eller en torkställning
12. Det är bättre att torktumla dina kläder i stället för att använda torkskåp. Väljer du att använda torkskåp så centrifugera först så mycket som möjligt
13. Anpassa torktiden i torkskåp åt mängden kläder. Färre kläder torkar snabbare än ett fullt torkskåp. Samma regel gäller för torktumling
14. Undvik förtvättar om möjligt

Kök

15. För spisar med gjutjärnsplattor: koka vatten i vattenkokare, inte i kastrull på spisen. Om du enbart har kastrull, se till att dina kastruller har slät botten så de får bra kontakt med plattorna, samt att du använder lock
16. Utnyttja ugnens eftervärme genom att stänga av den eller platta några minuter innan maten är färdig. Använd mikron för tillagning av mindre mängder mat
17. Handdiska inte under rinnande vatten utan använd i stället diskpropp eller balja. Under en kvarts handdisk går det åt cirka 75 liter vatten
18. Välj om möjligt diskmaskinen före handdisk. Använd även diskmaskinens ECO-program om möjligt
19. Ställ kylen på +5-6 grader, frysen på -18, för att säkra rätt nivå, samt frosta av frysen

20. Se över åldern på din kyl och frys: en ny kyl och frys drar betydligt mindre el än modeller som är äldre än 10 år
21. Låt maten svalna och täck den väl innan den ställs in i kylan eller frysen

Lampor, elektronik och övrigt

22. Byt glödlampor till LED. En led-lampa förbrukar 80 procent mindre el och håller 10-20 gånger längre tid än en vanlig glödlampa
23. Använd gärna timer för lampor som inte alltid ska vara tända
24. Stäng elapparater när de inte används t.ex. datorer på standby
25. Se över din TV: En plasma-TV kan dra 2-3 gånger mer ström än motsvarande platt-tv med annan teknik
26. När du köper nya saker, välj med hjälp av energimärkningen
27. Se över ditt elavtal – det kan löna sig att gå över på timpris. Undvik även i största mån att förbruka mycket el under elpris-toppar. Exempelvis kan det vara bra att tvätta sent på kvällen, dock så länge du är vaken och kan hålla koll

För mer information och koll på hur du kan spara pengar och el finns bland annat Vattenfalls Elpriskoll: [Tips för att spara energi hemma - Energispararen - Vattenfall](#)

Källor:

Energiutredning S:t Eriks Strand

[Så kan du som bor i lägenhet sänka elkostnaderna \(sbc.se\)](#)

[Spara el i lägenhet | Minska elförbrukningen | Tips | Bostadsskolan](#)

[Rekordhöga elpriser - enkla tips för att hålla nere elförbrukningen \(kundkraft.se\)](#)

[Spara el hemma: 22 smarta tips | Mälarenergi \(malarenergi.se\)](#)

[Spara el - så minskar du din elförbrukning | Bixia](#)