

# DINE GODE GERNINGER GØR EN FORSKEL BÅDE FOR DIN EGEN EL- OG VARMEREGNING OG FOR AT SIKRE, AT DER ER ENERGI NOK TIL OS ALLE...

## Fryser og køleskab

**Her er en række tips, du kan bruge for at spare på energien i køkkenet:**

- Hold 5° C i køleskabet og -18 i fryseren.
- Optø mad fra fryseren i køleskabet. Så sparer køleskabet strøm.
- Husk at det ikke er billigst i længden at fylde kummefryseren med gode tilbud, hvis du har en gammel strømslugende kummefryser.
- Spar penge ved at udskifte et gammelt apparat med et nyt, der er energimærke A.



## Sluk lyset efter dig

Du sparer 600 kr. om året hvis du slukker lyset i 2 rum, du ikke opholder dig i med eksempelvis 2 hal-opnærere på 40 watt og 2 sparepærer på 11 watt.

- Sluk lyset, når du forlader et rum.
- Hav lyset slukket i de rum, du ikke opholder dig i.

### Skift til LED

Næste gang du skal købe nye pærer, så skift til LED. Hvis du fx udskifter 5 halogenspots på 35 watt med LED, sparer du 850 kr. om året på din elregning.

## Tøjvask

Vask tøj ved 20° grader i stedet for 40° og 30° i stedet for 60°.

Halverer du temperaturerne fra 40° til 20° sparer du 55% af elforbruget.

### Fyld maskinen helt op.

I gennemsnit vasker vi danskere kun 3,2 kg tøj ad gangen, selvom vores vaskemaskiner er beregnet til 5-6 kg eller 7-8 kg.

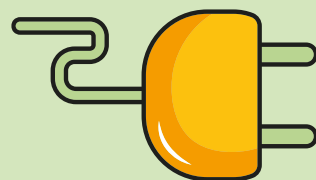
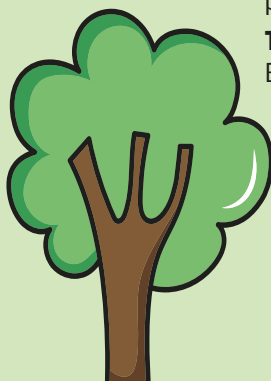
### Vask kun tøjet, når det er beskidt.

Fjern pletter med opvaskemiddel og en våd klud.

Overvej om tøjet kan hænges til luftning i stedet for at vaske det.

**Vask når strømmen er billigst** typisk om natten eller midt på dagen. Du kan fx bruge udskudt start/programmering, hvis din vaskemaskine har den funktion.

**Tørretumbler:** Drop den og brug tørresnorren.



## Standby-forbrug

Standbyforbrug er dine apparaters elforbrug i dvale, sleep mv. Det kan være over 2.000 kr. om året og er typisk højere for apparater med smart styring.

### Sådan minimerer du standby-forbruget:

- Sluk for lyset, når du forlader et rum.
- Sluk på kontakten. Dine apparater behøver ikke stå klar, når du sover eller er på arbejde.
- Tag mobil og tablets ud af kontakten, når de er ladet op.
- Gør det nemt ved at etablere en sluk-alt-knap og fx bruge smarte stikkontakter til at slukke automatisk efter dine ønsker.
- Køb lamper, lygter og mobilopladere med solceller.

## Spar energi på internettet

Du bruger energi, når du bruger internettet og sender filer, fx beskeder eller opslag på sociale medier.

**Hvis du vil spare energi og mindske klimapåvirkningen, kan du:**

### Scrolle mindre

– det bruger især energi på sites med mange billeder og videoer.

### Sende mindre filer

– fx tekst i stedet for billeder og billeder i stedet for video.

**Afmelde nyhedsbreve**, du alligevel ikke læser.

## Radiatorer

**Sænk temperaturen.** Hvis du sænker temperaturen 1° C i hele huset, sparer du 5% på varmeregningen. I et typisk hus på 140 m<sup>2</sup> med fjernvarme svarer det til ca. 650 kr. og 80 kg CO<sub>2</sub> om året.

**Hold temperaturen på minimum 18° C** af hensyn til fugt.

Du kan spare endnu mere, hvis du sænker temperaturen om natten, og når du ikke er hjemme.

**Indstil termostaterne ens.** Har du flere radiatorer med termostat i samme rum, eller i rum med åbne døre imellem, er det bedst at indstille termostaterne ens. Så er dine radiatorer mest effektive.

**Undgå at tildække radiatorerne** eller de følere, der styrer temperaturen.

**Tjek radiatorerne.** De bør være lunkne eller kolde forneden. Ellers udnytter de ikke varmen ordentligt.

## Spar både vand og varme

Prisen for 1 m<sup>3</sup> koldt vand er ca. 75 kr., mens prisen for varmt vand er 40-100 kr. oveni. Hvis du sparer på det varme vand, sparer du altså både på vandregningen og varmeregningen.

### Tag kortere bade.

Gør dine varme bade kortere. Hvis du korter 5 af familiens ugentlige brusebade ned fra 15 til 5 minutter, kan du spare op mod 5.000 kr. om året.

### Tjek din varmtvandsbeholder.

Sæt varmtvandsbeholderen på 55° C. Højere temperatur er spild af energi, og beholderen kalkuler hurtigt til.

### I køkkenet kan du også spare på vandet:

Kog i mindre vand. Kartoffler, grøntsager og æg kan du koge i langt mindre vand, end de fleste plejer. Det sparer samtidig på strømmen. Du sparer 30% strøm ved at koge kartofler med lidt vand i stedet for den traditionelle metode, hvor kartoflerne er helt dækkede.



## Kog vand og mad smart

Her er en række tips, du kan bruge for at spare på energien i køkkenet:

**Kog i mindre vand.** Kartoffler, grøntsager og æg kan du koge i langt mindre vand, end de fleste plejer. Du kan f.eks. spare 30% strøm ved at koge kartofler med lidt vand i stedet for den traditionelle metode, hvor kartoflerne er helt dækkede.

**Kog vand i elkedel.** En elkedel koger hurtigere og bruger kun halvt så meget strøm, som hvis du koger vand på en kogep-lade. Har du induktion, er besparelsen mindre.

### Kog kun den nødvendige mængde vand.

- Og husk at afkalke elkedlen jævnligt.

**Husk låg på gryden.** Så sparer du op til 50% på energiforbruget.

**Brug en "høkasse".** Du kan koge f.eks. kartofler eller ris færdige under dynen eller i en høkasse. Grydens indhold skal koge op, og derefter pakker du gryden ind. Ofte er høkasse-tiden den samme, som du ellers bruger, men du sparer energi og slipper for, at fx. ris eller risengrød brænder på.

**Brug den rigtige størrelse gryde.** Hvis en gryde er for lille til kogep-laden, bruger du mere strøm end nødvendigt ( gælder ikke induktion).

## Køkkenet

Her er en række tips, du kan bruge for at spare på energien i køkkenet:

**Udnyt eftervarmen.** Ovn, massekogep-lader og glaskeramiske kogep-lader er varme et stykke tid efter, de bliver slukket. Den varme kan du udnytte ved at slukke før, maden er helt færdig.

**Rist brød på en brødrister** i stedet for i ovnen, så bruger du 90% mindre strøm.

**Brug mikroovnen** i stedet for ovnen, når du skal opvarme og tilbedrede mindre portioner mad. Så kan du spare op imod 70% af elforbruget.

**Rens filteret på emhætten.** Rengør fedtfilteret ca. 1 gang om måneden. Når filteret er snavset, skal emhætten køre på et højere trin for at opnå samme virkning, og det øger både elforbrug og støj.

**Fyld opvaskemaskinen helt op.** Så behøver den ikke køre så tit. Det sparer både energi, vand og opvaskemiddel. Brug et kort program, eller et økoprogram, der vasker ved lavere temperatur. Hvis opvasken kan klares ved 50/55°C, bruger det 10-20% mindre strøm end opvask ved 65°C - også selvom vasken tager længere tid.

**Drop afskylning.** Du behøver ikke skylle servicet af, inden du stiller det i opvaskemaskinen. Langt de fleste maskiner kan sagtens vaske rent, selvom du kun skraber maden af tallerk-nerne. Luk lågen helt, så tørrer madresterne ikke ind.

## Underholdning

38% af en gennemsnitsdanskers elforbrug går til digital un-derholdning, skærme og fjernsyn.

Når du streamer, bruger du strøm derhjemme, men også i datacentre og transmissionsnetværk langt fra dit hjem. Det gælder både danske og internationale streamingtjenester. Ca. 2/3 af elforbruget sker uden for dit hjem. Du betaler ikke for elforbruget uden for dit hjem, men det har stadig en klimapåvirkning.

Den gennemsnitlige CO<sub>2</sub>-udledning fra 1 times streaming i High Definition (HD) svarer ca. til at koge 2 liter vand i elkedel.

### Du kan sænke forbruget og dermed din klimapåvirkning på flere måder:

- Vælg en lavere opløsning på film, du streamer
- Brug WiFi frem for mobilt netværk
- Se film og serier sammen med andre
- Sluk kameraet på online-møder
- Brug en mindre skærm
- Stream direkte fra tv'et
- Download, hvis du vil se noget flere gange
- Vælg "grønne" tjenester, der benytter en høj andel af vedvarende energikilder (Fx FaceBook og YouTube).

