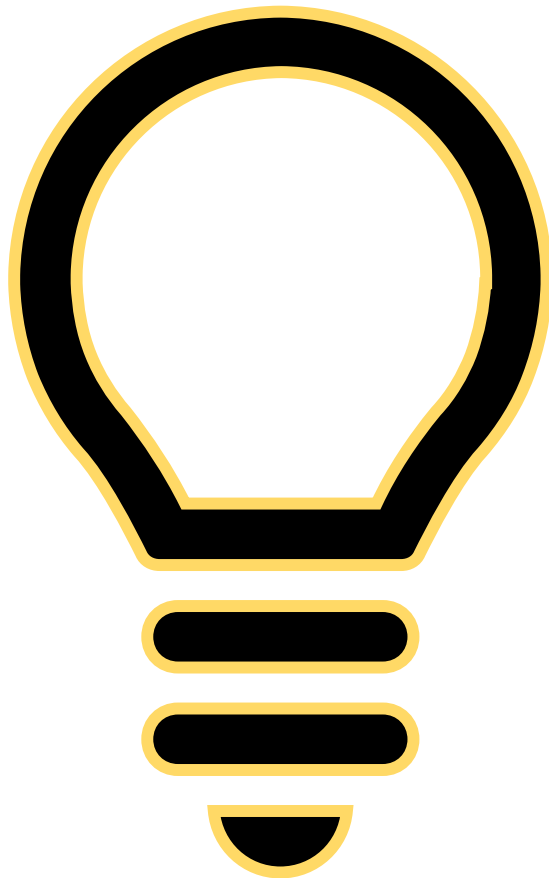


Spareråd om god energiadfærd og indeklima



Nedenstående kan du selv gøre for at spare på dit elforbrug!



1. Generelle råd

- Lav mad og vask tøj, når strømmen er billigst.
Se den aktuelle elpris lige nu på hjemmesiden:
<https://elberegner.dk/elpriser-time-for-time/>

2. Tøjvask og tørring

- Vask på Eco-program eller det kortest nødvendige.
- Vask på lavere temperatur.
- Fyld din vaskemaskine helt op.
- Hæng dit tøj til tørre udendørs og spar 2-6 kr. pr. gang i stedet for at bruge maskinen.

3. Belysning

- Sluk lyset, når du forlader et rum.
- Skift pærerne i dine lamper til LED, som har det laveste strømforbrug. Det gælder også i forhold til halogen- og sparepærer. LED-pærer kan give en besparelse på op til 25%.
- Indstil udendørsbelysning til kun at være tændt, når det er mørkt.
Kontakt dit områdekantor for hjælp.

4. Standby-forbrug

- Lad ikke dine elektriske apparater stå på standby, men husk at slukke for dem. En husstand kan have et årligt standby-elforbrug på 1000 kr. for kun fjernsyn og computer.

5. Opvaskemaskine

- Vask på Eco-program eller det kortest nødvendige.
- Vask på lavere temperatur.
- Fyld din opvaskemaskine helt op.

6. Madlavning

- Tilbered ikke en frossen ret; lad den først tø op og spar op til 30% på energiforbruget.
- Brug altid en kogeplade, som passer i størrelsen til dine gryder og pander.
- Lav mad til hele ugen og frys ned. Så skal det kun have 5 min i mikroovnen.

7. Indstil køleskab og fryser

- Temperaturen i dit køleskab bør ligge på 5 grader. For hver grad, temperaturen sænkes under 5 grader, stiger dit elforbrug med 2-5%.
- Temperaturen i din fryser bør ligge på -18 grader. Som med køleskabet stiger elforbruget med 2-5% for hver grad, der er køligere end -18.
- Det er også vigtigt, at der er luft omkring apparaterne, så de ikke skal bruge ekstra energi på at komme af med varmen.

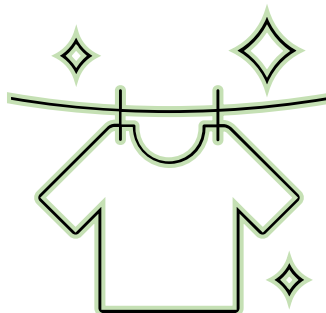
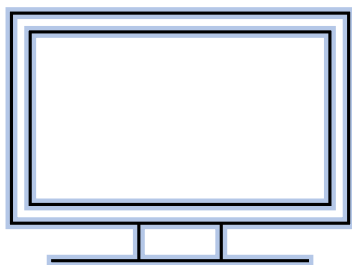
8. Udskift gamle el-apparater

- Udskift gamle el-apparater med nye energivenlige apparater.

9. Brug mindre varmt vand (ved elektrisk varmtvandsbeholder)

- Brug mindst muligt varmt vand. Tag f.eks. kortere varme brusebade.
- Når du vasker op, skal du bruge en balje i stedet for at lade det varme vand løbe.
- Hvis din varmtvandsbeholder er elektrisk opvarmet og er af en ældre type, kan der være en stor energibesparelse i udskiftning af denne.
Kontakt i så fald inspektøren for din afdeling.
- Indstillingstemperaturen på din varmtvandsbeholder skal være mellem 50-55°C. Temperaturer lavere end 50 °C kan give Legionellabakterien gode vækstbetingelser. Temperaturer højere end 55°C giver et unødigt energiforbrug. *Hvis i tvivl om indstilling og funktion, kontakt områdekontoret i driften.*

Har man mistanke om, at ens el-apparater bruger ekstraordinært meget strøm, kan man låne nogle elmålere på områdekontoret og ud fra, hvad de viser, kan man tage en drøftelse om, hvad der kan gøres ved det.



Nedenstående kan du selv gøre for at spare på dit varmeforbrug!

1. Skru ned for varmen

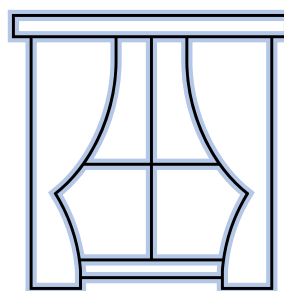
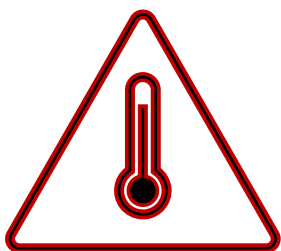
- Ved at sænke temperaturen 1°C i din bolig kan du spare ca. 5% på dit varmeforbrug. Sænk dog aldrig temperaturen til under 18°C, da det medfører et fugtigt og dårligt indeklima, som kan give bygningsskader som f.eks. skimmelsvamp.
- Der må ikke være mere end 5°C i temperaturforskel imellem rummene.

2. Luft effektivt ud

- Luft ud 2-3 gange dagligt og gerne med gennemtræk, så du på den måde får skiftet luften ud. Det behøver kun at være i 10 minutter ad gangen, for så køles boligen ikke unødigt ned, og du sparer indirekte på varmeforbruget med en korrekt udluftning.

3. Indstil dine termostater korrekt

- Du må ikke slukke helt for enkelte radiatorer, da de resterende så skal arbejde det mere og ikke kan nå at afgive varmen til rummet. Varmen løber bare hurtigt igennem radiatoren og bliver ikke afkølet. Man skal derfor betale en straffeafgift for manglende afkøling. Se mere på varmeforsyningens hjemmeside: [Link?](#)



Nedenstående varmebesparelser kan ske med hjælp fra teknisk afdeling og afdelingsmøder!

1. Sæt tætningslister op

- En utæt hoveddør eller utætte vinduer medfører et stort tab af varme og derved et højere varmeforbrug. Du kan forholdsvis nemt løse dette problem ved at montere tætningslister.

2. Skift til energiruder

- Vinduer og ruder har som oftest det største varmetab i boligen. Ved at skifte disse til nye og energivenlige modeller, kan der opnås stor besparelse på varmeforbruget

3. Efterisolér boligen

- Ved renoverings- og vedligeholdelsesopgaver bør der ses på, om der skal efterisoleres.

4. Isolér varmerørene

- Løber varmen i uisolerede rør i f.eks. bygningens kælder, kan hele ejendommen i mange tilfælde sænke varmeforbruget, hvis de bliver beklædt med rørsåle.

5. Udskift dit varmeanlæg

- Er din bolig opvarmet af gas, bør det undersøges, om gassen skal udskiftes med en anden energikilde såsom fjernvarme eller en varmepumpe. Her kan være store besparelser på varmeregningen.

6. Installer intelligente termostater

- Ny teknologi kan hjælpe dig med at regulere varmeforbruget i dagens løb, så dine radiatorer skruer ned i dagtimerne på hverdage, hvor du alligevel ikke er hjemme. Med nye intelligente termostater på dine radiatorer, kan du optimere dit varmeforbrug.

7. Hold øje med din måler

- Vær bevidst om dit varmeforbrug og hold øje med, om forbruget pludselig ligger væsentlig højere. På den måde har du mulighed for at reagere, inden regningen løber løbsk.
- Fjernaflæste målere gør det muligt at følge forbruget på telefonen, og der ligger som regel sparetips på leverandørens hjemmeside.
Hvis noget ser unormalt ud, så kontakt teknisk afdeling.

Nedenstående kan du selv gøre for at spare på dit vandforbrug!

1. Spar på vand fra vandhanen

- Brug en balje eller vaskens prop, når du vasker op, i stedet for at lade vandet løbe imens.
- Luk for vandet, mens du børster tænder eller barbereg dig.

2. Spar på vandet fra din bruser

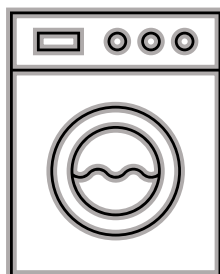
- Tag brusebad i stedet for karbad. *Et karbad koster typisk 200 L vand, mens et brusebad typisk forbruger 35 L vand.*
- Tag korte brusebade og luk for bruseren, når du sæber dig ind. *Husk en gang imellem, at der skal varmt vand igennem systemet for at undgå bakterievækst i vandet.*

3. Fyld vaske- og opvaskemaskinen hver gang

- Tænd kun maskinen, når den er fyldt. Du sparer både vand og strøm på den måde.
- Drop forvasken og spar vand, når du vasker.
- Hvis du snart skal have skiftet din gamle vaske- eller opvaskemaskine, kan du spare meget ved at investere i en ny vandbesparende model.

4. Tø ikke frostvarer under rindende vand

- Tag i stedet for madvarerne ud i god tid og læg dem i køleskabet.



Nedenstående vandbesparelser kan ske med hjælp fra teknisk afdeling og afdelingsmøder!

1. Hold øje med din måler

- Vær bevidst om dit vandforbrug og hold øje med, om forbruget pludselig ligger væsentlig højere. På den måde har du mulighed for at reagere, inden regningen løber løbsk.
- Fjernaflæste målere gør det muligt at følge forbruget på telefonen, og der ligger som regel sparetips på leverandørens hjemmeside. *Hvis noget ser unormalt ud, så kontakt teknisk afdeling.*

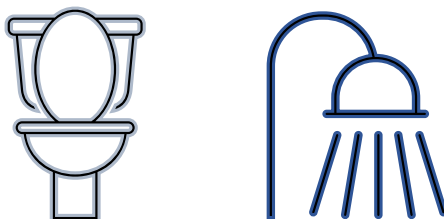
2. Spar på vand fra toilettet

- Hold øje med om toilettet løber. *Et toilet, som løber bare ganske lidt, kan spilde ca. 100 m³ om året og koste op til 7000 kr. Kontakt ejendomsdriften, hvis dit toilet løber.*
- Hvis dit gamle toilet bruger meget vand og ikke har stort/lille skyl, bør du overveje et nyt, vandbesparende toilet. *Kontakt din afdelingsinspektør.*

3. Tekniske løsninger

- Installer en "perlator" på dine vandhaners mundstykke. Den blander luft i vandet, så strålen virker større og bruger mindre.
- Skift dit bruserhoved til en sparebruser og spar mere end 50% på vandforbruget. Du kan få sparebrusere, hvor du ikke kan mærke, at du bruger mindre vand! *Dette er normal kutyme at installere ved fraflytninger.*

Der findes vandmålere, der kan opsættes under bruseren, som måler vandforbruget og registrerer, hvor lang tid man har været i bad. Kaldes også teenagemålere.



Nedenstående kan du selv gøre for at sikre et godt indeklima!

1. Luft grundigt ud hver dag

- Luft grundigt ud 2-3 gange dagligt i ca. 10 minutter ad gangen og sørg for, at der er gennemtræk ved udluftningen
- Vær især opmærksom på god udluftning af soveværelset, da du afgiver meget fugt om natten, mens du sover.

2. Gør ofte rent

- Hyppig rengøring (minimum en gang ugentligt) giver et sundt indeklima. Brug svanemærkede produkter, da de miljømæssigt er de bedste produkter og de mindst sundhedsskadelige.

3. Hold nogenlunde samme temperatur i alle rum

- Sørg for, at alle radiatorer er tændt og ens indstillet, så varmefordelingen sker ens. *Sænk dog aldrig temperaturen til under 18°C, da det giver risiko for skimmelsvamp.*

4. Undgå for megen kondens

- Tør derfor dit tøj udenfor.
- Brug ikke en gasovn indendørs, da den udvikler meget damp under afbrændingen. Den udgør også en høj brandrisiko
- Lad ikke temperaturen blive for lav, da luftens vandindhold lettere kondenserer på kølige overflader (vindueslysninger) og giver skimmelsvamp til følge.
- Luft grundigt ud, da det fjerner den fugtige luft. Især i soveværelset om morgenen.

5. Undgå at ryge indenfor

- Rygning kan skabe et dårligt indeklima. Ryg evt. udenfor.

6. Minimer brugen af stearinlys

- Tilsvarende rygning, skaber stearinlys også et usundt og dårligt indeklima. Alternativt kan der bruges batteridrevne stearinlys.

7. Madlavning

- Tænd emhætten eller sørg for udluftning, når du laver mad.



8. Ventilation

- Er der mekanisk boligventilation i boligen, skal man ikke pille ved det. Hvis man er i tvivl, om det er indstillet korrekt eller virker optimalt, så kontakt driften ved områdekontoret, der vil kontrollere anlægget.

Har man mistanke om, at ens indeklime ikke er godt, kan man låne nogle indeklimeamålere på områdekontoret og ud fra, hvad de viser, kan man tage en drøftelse omkring, hvad der kan ske i boligen.



Noter

Noter

**Vi håber, at du kan drage nytte af sparerådene om god energiadfærd
og indeklima!**

