

ELSPAREFONDENS

guide til et lavere elforbrug



Let din elregning og
kom ned på 1.000 kWh

Se side 2

Skift til bærbar computer
og spar op til 90% i el

Se side 6

Halvér din
vasketemperatur
– og dit elforbrug

Se side 10

For din skyld eller for klimaet? Det bestemmer du

Indhold

Tv og underholdning	Side	4
Computer	Side	6
Køl og frys	Side	8
Vask	Side	10
Mad og drikke	Side	12
Lys	Side	14
Indeklima	Side	16
Standby-forbrug	Side	18
Det intelligente hjem	Side	20
Sæt dit eget sparemål	Side	22

Dit elforbrug kan blive lavere

Er du, som vi er flest, kan du spare en stor del af dit elforbrug – og leve lige så godt, som du plejer. Kunsten er at finde det overflødige forbrug, som du betaler for, men ikke har glæde af.

Det er det, denne guide kan hjælpe med.

Elsparefonden er en offentlig institution, som skal hjælpe forbrugere med at spare el. Derfor håber vi, du får glæde af rådene i denne guide.

1.000 kWh pr. person er nok

Elsparefonden har opstillet et pejlemærke for et sundt elforbrug på 1.000 kWh om året pr. person.

Hvis du bor alene, er pejlemærket 1.500 kWh, da elforbruget til nogle apparater er næsten uafhængigt af antal beboere.

Du kan sænke dit elforbrug på to måder. Ved konsekvent at vælge de energieffektive apparater, når du køber nyt og ved at apparaterne kun er tændt, når du har brug for dem. Til det sidste kan du få god hjælp af intelligent styring.

Find dine besparelser på Min Bolig

For at gøre det enkelt for dig at sænke elforbruget har vi udviklet 'Min Bolig – det intelligente hjem' på nettet. Min Bolig fungerer som en digital logbog, hvor du kan gemme din plantegning og indrette med de elektriske apparater, du har. Så kan du registrere og overvåge dit elforbrug og komme elspildet i din bolig til livs.



www.elsparefonden.dk/minbolig giver dig styr på dit elforbrug

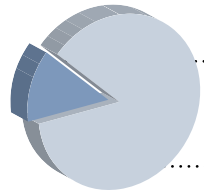
Godt for dig – og kloden

Hvis vi skal klare de udfordringer, vores klima står over for, er et lavere elforbrug nødvendigt. Opgaven er, at vi tilsammen får vendt den hidtidige udvikling, således at vores samlede elforbrug rent faktisk falder.

Se på de næste sider, hvad du kan gøre – og læs mere på www.elsparefonden.dk!

'Her skal energiniveauet da være højt!

Ellers er det jo ikke sjovt'



12% af dit elforbrug går til
tv og underholdning

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

Bare sluk, når du er færdig





Det er ikke, mens du spiller, du skal tænke på strømforbruget. Det er først, når du er færdig. Når du vender ryggen til dine apparater, kan strømforbruget til både tv, spillekonsol, dvd, settop-boks og andet udstyr nemlig fortsætte lystigt. Det er der ikke meget sjov ved, især ikke når du får elregningen.

Hvis et stort fladskærms-tv er tændt en ekstra time hver dag, kan det alene koste dig 250 kr. mere om året i el. Der er derfor nemme penge at spare, når blot du slukker tv'et efter brug. Det gælder også, hvis du har for vane at bruge dit tv som radio. Sluk hellere dit tv og brug radioen i stedet for.

Det betaler sig at se sig for

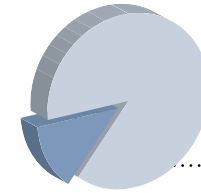
Der er ingen garanti for, at en fladskærm bruger mindre strøm end den traditionelle billedrørsskærm. En tommelfingerregel er, at store skærme har et højere elforbrug end små, og at plasmaskærme bruger lidt mere strøm end andre. Det er derfor vigtigt, at du vælger den skærmstørrelse, der passer til rummet og din indretning. Spørg til elforbruget, når du køber, og vælg et apparat, der har et lavt elforbrug – i brug såvel som i standby.

Sådan får du et lavere elforbrug

-  Sluk for dit tv og din spillekonsol efter brug
-  Spørg til elforbruget, når du køber nyt, og vælg et apparat med et lavt elforbrug og et standbyforbrug på højst 1W
-  Brug tv som tv og ikke som radio
-  Brug en elspareskinne, som slukker de øvrige apparater, når du slukker for dit tv

'Kan den så alt det, jeg skal bruge?'

*Småt er smart. Men kan en
bærbar også klare vores
computer-spil uden at gå helt kold?'*



12% af dit elforbrug går til
computeren og dens udstyr

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

En bærbar sænker dit strømforbrug

Du behøver ikke at gå på kompromis med hverken funktioner eller ydeevne, selvom du vælger en bærbar computer. Den bærbare er ikke alene nem at tage med, den bruger samtidig langt mindre strøm end de stationære. Årsagen er, at batterierne i de bærbare sikrer, en effektiv anvendelse af strømmen. Hvis du sammenligner den bærbare med en stationær computer med billedrørsskærm, sparer du op til 90% på elforbruget.





Din computer skal være på, når du er på

Din computer har en indbygget strømstyringsfunktion, der kan hjælpe dig til at bruge mindre strøm. Strømstyringen kan du indstille, så computeren husker det for dig. Du kan også sætte computeren i dvale, når du holder pause – og dermed spare 90% af det overflødige strømforbrug. Computeren starter hurtigt igen. Husk blot at gemme dine filer først, så er du på den sikre side.

Elsparaskinnen slukker for dig

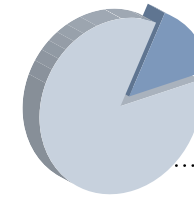
Med en elspareskinne kan du nemt få slukket modem, printer, scanner og andet udstyr på én gang. Når du slukker computeren, slukker den det udstyr, som er tilsluttet. Hvis du bruger bærbar computer, skal du vælge en elspareskinne med USB-stik.

Sådan får du et lavere elforbrug

-  Vælg en bærbar computer, når du køber ny
-  Find de mest energieffektive produkter på vores hjemmeside, og vælg en computer med lavt strømforbrug
-  Brug computerens strømstyring, så den bruger mindst mulig strøm og sæt computeren i dvale, når du ikke bruger den
-  Brug en elspareskinne, som slukker alt på én gang



Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden



1.5% af dit elforbrug går til køleskab og fryser

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

A+ og A++ er billigst i drift

De køleskabe og fryserne, der har Elsparemærket, er en god investering. De er alle energimærket A+ eller A++. Selvom de kan være lidt dyrere i indkøb, tjener du pengene hjem på elregningen. Tidligere var det nok blot at kigge efter A-mærket, men nu er besparelsen størst, hvis du går efter A+ og A++. Et gammelt køleskab eller fryser kan nemt bruge 200 kWh/år mere end et nyt, der er mærket A++. Du sparer altså op til 350 kr. hvert år ved at skifte.

Hver ekstra kuldegrad koster

Det er vigtigt at indstille temperaturen korrekt, både for madvarernes og elregningens skyld. Er det koldere end anbefalet, vokser dit elforbrug unødvendigt, og hvis det er for varmt, går det ud over dine fødevarer.

Tomme hylder bruger også el

Et stort køleskab bruger mere el end et lille. Så vælg et skab, der passer til dit behov. Et for stort er lig med spild af energi.

Er tætningslisten utæt?

Tætningslisten holder kulden inde og varmen ude. Derfor er det en god idé at holde listen ren – og skifte den, hvis den ikke slutter helt til.

Sådan får du et lavere elforbrug

- EL** Se efter Elsparemærket, og køb køleskab og fryser mærket med A+ eller A++
- EL** Indstil temperaturen til -18° i fryseren og +3-5° i køleskabet
- EL** Vælg en størrelse, der passer til behovet
- EL** Afrim køleskab og fryser, når rimen er mere end 5 mm tyk
- EL** Placer køleskab og fryser, så de kan afgive varmen. Så bruger de mindre strøm
- EL** Hold tætningslisten ren, og skift den, hvis den ikke slutter til
- EL** Find de bedste priser og de mest energibesparende apparater på www.elsparefonden.dk/hvidevarepriser



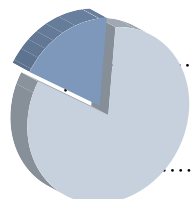
Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden

'Skal elforbruget også være min hovedpine?

Jeg stiller høje krav til designet, og der skal være plads nok i køleskabet. Men er det også værd at betale ekstra for et plus eller to?'

'Hvad skulle jeg gøre uden mine maskiner?'

Tid har jeg ikke for meget af, så jeg siger tak til dem, der opfandt maskinerne til opvask, vask og tørring. Spørgsmålet er bare – behøver de at være så dyre i drift?'



21% af dit elforbrug går til opvask, vask og tørring

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

Lige så rent ved lavere temperatur

Når du vasker tøj, går 80% af elforbruget til at varme vandet op. Derfor er der rigtig mange penge at spare ved at sænke temperaturen. Vælger du konsekvent at halvere vasketemperaturene fra 60 til 30° og fra 40 til 20°, kan du spare helt op til 60% i elforbrug - og tøjret bliver lige så rent. Vask ved 90° er helt unødvendig, da bakterierne allerede dør ved 60°. Så 60° er nok til håndklæder og sengetøj. Ud over at sænke temperaturen kan du også med fordel vælge de korte programmer.

Elsparemærket gør god vask billigere

Når du køber ny vaskemaskine, er det en god idé at gå efter Elsparemærket, så er du sikker på, at maskinen har alle tre A'er: A for lavt energiforbrug, A for bedste vaskeevne og A for bedste centrifugering. En god centrifugering er særlig vigtig, da den fjerner mere fugt fra tøjret. Dermed bruger tørretumbleren kortere tid og mindre strøm.

En tørretumbling koster 5 kroner

En tørretumbling bruger 3 gange så meget strøm som en vask, så der er virkelig penge at spare ved at lufttørre tøjret. Hvis du ikke kan undvære tumbleren og tørrer meget, så vælg en A-mærket tørretumbler. Merprisen tjener du ind igen på elregningen. Giver du derimod tumbleren en pause og bruger tørresnoeren, er tørringen helt gratis.

Sådan får du et lavere elforbrug

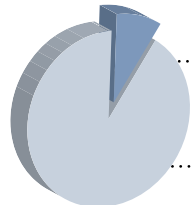
- EL** Vask tøj ved lavere temperatur, og fyld maskinen helt op
- EL** Vælg en vaskemaskine med Elsparemærket og de 3 x A
- EL** Vælg vaskemaskiner, hvor du frit kan indstille både tid, centrifugering og temperatur
- EL** Find de bedste priser og de mest energibesparende apparater på www.elsparefonden.dk/hvidevarepriser
- EL** Hvis du har behov for en tørretumbler, så køb den mest energirigtige
- EL** Brug tørresnor i stedet for tumbler, når du kan
- EL** Gå efter energimærket A, når du køber opvaskemaskine og fyld den helt op ved brug



Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden

'Det skal helst gå hurtigt

Vi elsker god mad, men vi ønsker ikke at vente på den. Derfor kan vores køkkenmaskiner være en stor hjælp. Men ses det tydeligt på elregningen?'



9% af dit elforbrug går til madlavning

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

Hurtig mad med lavt elforbrug

God mad må gerne være både nem og hurtig at lave. Heldigvis er det ikke minihakkeren, brødristeren og andre køkkenmaskiner, der får din elregning til at løbe op. Det store forbrug ligger i at varme mad og koge vand. Her har elkedel og mikroovn ganske vist et højt elforbrug, men kun i kort tid. Så hvis du vil have et lavere elforbrug, er det ovnen og komfuret, du skal bruge med særlig omtanke. Et gaskomfur er en endnu bedre løsning. Gasflammen reagerer med det samme, når du skruer op og ned. Hertil kommer, at gas

koster under det halve af el – både i kroner og miljøbelastning.






Varm maden op – ikke hele komfuret

Når du laver mad, er det maden, der skal være varm – ikke gryderne, fadene og hele komfuret. Det kan du for eksempel sikre med et induktionskomfur, da det kun varmer maden.

Mikroovnen har ingen spildvarme

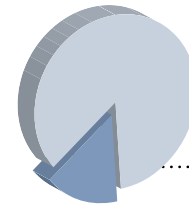
Mikroovnen varmer også kun maden, så den er et energirigtigt alternativ til ovnen – når din mad egner sig til det. Bemærk, at du kan koge grønsager i mikroovnen helt uden vand. Her sparer du opvarmning af gryden og vandet plus restvarmen på komfuret. Samtidig går det hurtigt.

Sådan får du et lavere elforbrug

-  Brug elkedel i stedet for komfur til at koge vand
-  Vælg gaskomfur eller induktion, hvis du kan
-  Spar på vandet og læg låg på, når du koger på komfuret
-  Brug mikroovn, når din mad egner sig til det
-  Tø op i køleskabet. Det sænker køleskabets elforbrug - og bevarer madens kvalitet

'Jeg vil da ikke være en lyseslukker

Så jeg vil ha' lys, når jeg læser, laver mad og gør rent. Selvfølgelig også når vi spiser eller bare skal hygge os. Lys gi'r jo liv!



15% af dit elforbrug går til belysning

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

Lys efter behov

Dagslyset er en helt gratis vitaminpille til dit humør og den bedste lyskilde. Dagslyset giver dig nemlig den bedste farvegengivelse, så luk det lys ind, du kan, og placer dine opholds- og arbejdspladser, hvor lyset er med dig. Suppler dagslyset med lamper og pærer, som du vælger efter formålet – så du får et godt og varieret lys. Selvfølgelig uden at bruge mere el end nødvendigt. I dag er glødepærer og halogen de mest almindelige lyskilder. I fremtiden vil lyset komme fra A-pærer og lysdioder, der bruger langt mindre strøm.







Elsparemærket viser dig de bedste A-pærer

Hver gang du skifter en glødepære til A-pære, sparer du omkring 75% i el. En glødepære bruger nemlig ligeså meget strøm, som fire A-pærer. A-pærer findes i forskellige kvaliteter, så kig efter Elsparemærket, hvis du vil være sikker på at få både energieffektivitet, holdbarhed og god farvegengivelse.

Lysdioder – fremtidens lyskilde

Lysdioderne er nye på markedet, og de kan også bringe dit elforbrug længere ned. Dioderne kan dæmpes, og de er meget velegnede til designbelysning. Og så lever de lige så længe som lampen, så de skal aldrig skiftes.

Sådan får du et lavere elforbrug

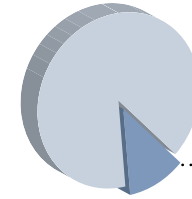
-  Udnyt dagslyset – det har den bedste lyskvalitet og er gratis
-  Skift fra glødepærer til A-pærer med Elsparemærket
-  Vælg A-pærer til generel rumbelysning
-  Brug kun halogenspots og glødepærer der, hvor farverne er særligt vigtige
-  Sluk for halogentransformeren på kontakten
-  Brug lysstofrør, hvor lampens udseende er mindre vigtig



Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden

'Hvis luften står stille, gør mit hoved det også'

Så spørgsmålet er bare, hvordan jeg både holder varmen, får frisk luft ind og får fugten ud af huset'



11% af dit elforbrug går til at styre indeklimaet

Kilde: Demobolig 3, Min Bolig

5-10 minutters udluftning er nok

Det er ikke kun dig selv, der har godt af frisk luft. Hvis du lufte godt ud, undgår du også fugtproblemer i huset. Opskriften er enkel: 5-10 minutters rask udluftning nogle gange om dagen i hele huset. Husk, at især mad og bad danner ekstra fugt, så her er udluftningen ekstra vigtig. Udluftning kan enten ske naturligt eller via emhætter og udsugning. Disse virker bedst, når der kan trækkes luft ind i rummene, mens den fugtige luft suges ud. Du kan også bruge mekanisk ventilation.





Elvarme er dyrest, også for miljøet

El er den dyreste og mest miljøbelastende energiform. Derfor er det bedre og billigere at bruge fjernvarme, naturgas og vedvarende energi til opvarmning og brugsvand. Hvis du ikke har disse muligheder, kan en eldrevet varmepumpe, som forsyner centralvarmeanlægget være en god løsning. Under alle omstændigheder er det billigste dog at sikre, at din bolig er godt isoleret og har et lavt varmefforbrug.

A-pumpen tjener sig hurtigt hjem

Hvis du har centralvarme, er cirkulationspumpen nok den største elsluger i dit hjem. De nye A-pumper bruger typisk ned til 1/6 el i forhold til en ældre pumpe. Så selvom din gamle pumpe ikke er udtjent, er der rigtig god økonomi i at skifte til en A-pumpe.

Sådan får du et lavere elforbrug

-  Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter ad gangen
-  Skift fra elvarme til en mere miljøvenlig energiform
-  Tilfør frisk luft, når du bruger emhætten
-  Udskift din eksisterende cirkulationspumpe til en A-pumpe - læs mere på vores hjemmeside



Køb ind efter Elsparafonden, så bliver det billigst i længden

'Hvad er det så lige, der skal slukkes?'

Den her er vist printeren, og så er der mit modem og højttalerne. Men hvad med den lange her? Kan jeg ikke bare lade det hele være tændt – det er da nemmere ..?'



Højt standby-forbrug er spild af dine penge

De fleste apparater slukker ikke helt, når du trykker på afbryderen. I stedet går de i standby. Det kan have sine fordele. Desværre har mange apparater et standby-forbrug på mellem 3W og 10W. Hver watt koster cirka 15 kr. om året, så med 20 til 30 apparater med et konstant standby-forbrug, kan det nemt komme op på 1.000 kr. om året.




Find dine standby-syndere

Et apparats standby-forbrug bør højst være på 1W. Synderne finder du for eksempel blandt printere, modems og fjernsyn samt i opladerne til trådløse telefoner og værktøj. En tung og varm oplader er tegn på et særligt stort standby-forbrug.

Elsparaskinnen slukker for dig

En elspareskinne er en intelligent stikdåse, som automatisk slukker alle de apparater, du bruger sammen med for eksempel din computer og dit tv. Når du slukker det apparat, der styrer skinnen såsom computer eller tv, så slukker skinnen for de øvrige apparater, der er tilsluttet, og du halverer dit standby-forbrug.

Sådan får du et lavere elforbrug

-  Vælg en elspareskinne med Elsparemærket til din computer og dit tv, så den slukker det øvrige udstyr, når du slukker tv eller computer
-  Spørg til elforbruget, når du køber nyt, og vælg apparater med et standby-forbrug på højst 1W
-  Sluk for apparaterne på stikkontakten



Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden

'Hvem slukker, når jeg ikke orker det?'

*Husk at slukke tv'et, når du går.
Skrue ned for varmen, når solen skinner.
Tjek, om ungerne har det hele kørende,
når de er gået. Kan det ikke
gøres lidt smartere?'*

Trådløs styring klarer det for dig

Hvis du lever i en travl hverdag og ofte går på kompromis for at få tiden til at slå til, kan du nu gøre din bolig intelligent. Det intelligente hjem gør noget af arbejdet for dig ved automatisk at tænde og slukke apparater, skrue op og ned for lyset og regulere ventilationen hjemme hos dig. På den måde vil varme, lys og elektriske apparater kun være tændt, når du har brug for det.

Så bruger du energien bedre




Det intelligente hjem kan også tage hånd om

indeklima, sikkerhed og andre funktioner, der er vigtige i hverdagen. Det kan fortælle dig, om der er fugt i kælderen, eller om du har husket at lukke vinduer og døre. Det kan også hjælpe dig ved at skrue op for varmen, inden du kommer hjem. En usynlig håndsækning! Hvis du konsekvent bruger intelligent styring af dit hus – til apparater, ventilation og varme – kan du spare tusindvis af kroner om året alene på din energiregning.

Fælles trådløs standard

Elsparefonden har taget initiativ til at indføre en fælles standard, så du roligt kan købe dine apparater forskellige steder og fra forskellige producenter – og være sikker på, de taler samme trådløse sprog. Elsparefondens særlige Elsparemærke er din garanti for, at du kan vælge frit, så du ikke er bundet til én udbyder eller én leverandør.

Sådan kommer du i gang

-  Brug hjemmesiden www.elsparefonden.dk/minbolig til at få styr på dit elforbrug og få overblik over, hvordan du gør dit hjem intelligent
-  Køb trådløst udstyr med Elsparefondens Elsparemærke
-  Bed dine energiselskaber om at lægge dine varme- og elmålinger ind på www.elsparefonden.dk/minbolig



Køb ind efter Elsparemærket, så bliver det billigst i længden

Sæt dit eget sparemål

Få styr på elforbruget i din bolig

Et lavere elforbrug starter med, at du sætter dig et mål. Du kan sagtens starte i det små og alligevel få gode resultater. Dine mål kan du forfølge på Min Bolig. Her kan du tjekke dit elforbrug og sparemuligheder ud fra oplysningerne for dit hjem om dine apparater og dine vaner.

www.elsparefonden.dk/minbolig

Elsparemærket og produktlisterne giver energirigtige køb

Går du efter Elsparemærket, når du køber elapparater, giver det dig sikkerhed for et lavt elforbrug. Du kan også se lister over de mest energieffektive køb inden for blandt andet hårde hvidevarer, A-pærer, computerudstyr og elspareudstyr på vores hjemmeside.

www.elsparefonden.dk/guide

Klub1000 holder dig på sporet

Hvis du gerne vil dele erfaringer med andre, kan du melde dig ind i Klub1000. Det er klubben for alle, som gerne vil have deres elforbrug ned på et årligt forbrug på 1.000 kWh for hver person i husstanden. Som medlem får du både tilsendt gode spareråd og overblik over dit forbrug.

www.elsparefonden.dk/klub1000

Godt for økonomien – nødvendigt for miljøet

Vi håber, denne guide har givet dig gode idéer til, hvordan du får et lavere elforbrug. Vores mål er at gøre det enkelt, sikkert og billigt for dig.

Hvis du og mange andre skærer ned for elforbruget, vil det samlede elforbrug rent faktisk falde. Det vil gøre en forskel i det samlede miljøregnskab. Og du sparer oven i købet penge.

God fornøjelse!





Elsparemærket - din sikkerhed for et lavt elforbrug

Elsparefonden er en uafhængig statsinstitution med egen bestyrelse. Elsparefonden finansieres af provenuet fra det særlige elsparebidrag på 0,6 øre/kWh, der opkræves hos husholdningerne og det offentlige. Provenuet udgør cirka 97 millioner kroner om året.

Kontakt Elsparefondens

Kunderådgivning

Telefon 7026 9009

E-mail sparel@sparel.dk

www.elsparefonden.dk

ISBN 978-87-92080-03-5