



NOBIS

Sådan sparer du på energien

Denne vejledning giver dig enkle råd til at spare på el, vand og varme i din bolig. Det er godt for både miljøet og din økonomi, og hjælper samtidig med at skabe et sundt indeklima.

Spar på elforbruget

- Brug elkedel til at koge vand – det er billigere end kogeplader.
- Kog under låg og brug en gryde, der passer til kogepladen.
- Indstil køleskabet på 5° C og fryseren på -18° C i fryseren – lavere temperatur øger forbruget.
- Optø frostvarer i køleskabet – det hjælper med at holde temperaturen nede.
- Brug mikroovn eller brødrister frem for ovn, når du kan.
- Vask ved 30° C eller 60° C, og fyld maskinen helt op.
- Sluk ovnen 5-10 minutter før maden er færdig – restvarmen klarer resten.
- Slut helt for elektronik og standby-funktioner, når du ikke bruger dem.
- Skift til LED-pærer – de bruger op til 85 % mindre strøm end glødepærer.

Spar på vandet

- Undgå opvask under rindende vand – brug en balje.
- Fyld opvaskemaskine og vaskemaskine helt op før start.
- Kontakt vicevært ved dryppende haner og løbende toiletter – det kan spare mange liter dagligt.
- Luk for vandet, når du børster tænder.

Spar på varmen

- Hold højst 21° C i opholdsrum og lidt mindre i øvrige rum.
- For hver 1° C lavere temperatur sparer du cirka 5 % på varmen.
- Undgå at køle under 18° C – risiko for fugt og skimmelsvamp.
- Skru ned for varmen om natten, men ikke under 18° C.
- Træk gardiner, rullegardiner eller persienner for om natten for at holde på varmen.
- Sørg for, at radiatorer er frie – ikke dækket af møbler eller gardiner.
- Udluft kort og effektivt 1-2 gange dagligt med gennemtræk i 5-10 minutter.
- Luft ud efter bad og madlavning for at undgå fugt og dårlig luft.

Ekstra energitips

- Tjek om du kan få grøn strøm eller variable elpriser.
- Rens emhættefilter og radiatorer jævnligt – det forbedrer effektiviteten.
- Brug tæpper på kolde gulve for bedre komfort.