

SPAR PÅ DIN STRØMREGNING

Energispare-café i Gadekæret og Ishøj Boligselskab



Ishøj Kommune



ISHØJ
BOLIGSELSKAB



Transition

DAGENS PROGRAM

Velkomst og introduktion

- Hvor meget kan du spare?

Hvordan du kan spare penge på dit energiforbrug

- når du **bruger vand og varme**;
- når du **laver mad**; og
- når du har **lys apparater tændt**.

Bonustips og mulighed for spørgsmål

Aftensmad

HVEM ER JEG?

Mehmet Erdogmus

Transition

Arbejder med Energi & Indeklima

- Med et fokus på energiforbrug og vaner

Mit mål i aften er...



AFTENENS MÅL

Spar penge når du bruger **vand**

Spar penge når du bruger **varme**

Spar penge når du laver **mad**

Hold øje med dit **strømforbrug**

1

SPAR PENGE NÅR DU BRUGER VAND

Når du vasker og tørrer tøj bruger du *meget* strøm. Det samme gælder, når du bruger vand på dit badeværelse. For at bruge mindre vand og strøm skal du overveje

- hvordan du bruger din **vaskemaskine og din tørretumbler**
- om du har **dårlige vaner**, hvor du bruger meget (varmt) vand
- at købe en **sparebruser og perlator**

Vaskemaskine og tørretumbler

Vaskemaskinen og tørretumbleren er to af de apparater, der *bruger allermest strøm*, da de bruger varme. De to maskiner er derfor også meget dyre at bruge. Her fortæller vi, hvor meget det koster at bruge maskinerne og giver idéer til, hvordan man kan bruge mindre og bedre.

Vaskemaskine

6 KR.

PR. VASK

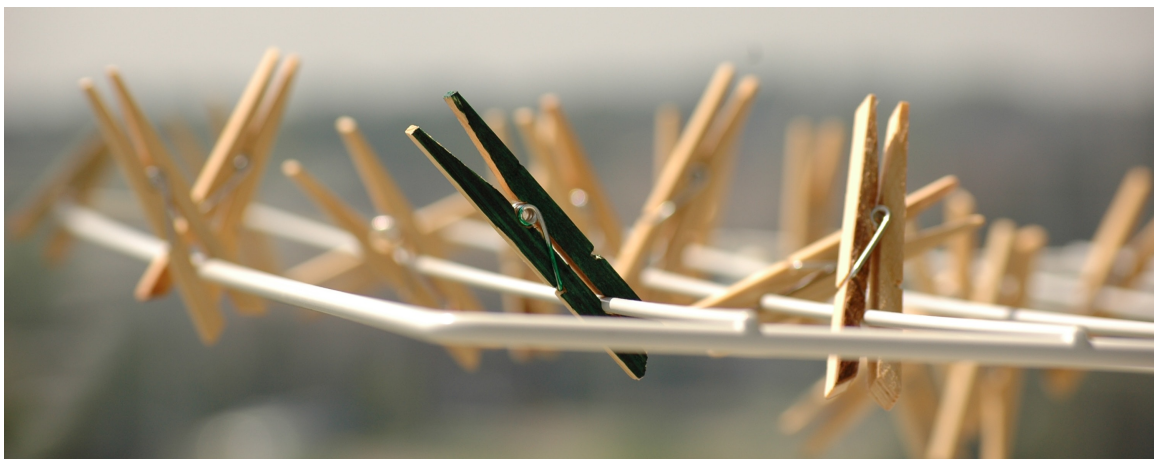
Tørretumbler

8 KR.

PR. GANG

Spar energi når du vasker tøj

Du kan spare en stor del af energiforbruget ved at vaske ved lavere temperaturer. Og det er bare ét sted at sætte ind, for at bruge mindre energi på tøjvask. Læs her, hvordan du få mest muligt ud af vaskemaskinen.



Vaskemaskine og tørretumbler

Selvom vaskemaskinen og tørretumbleren er dyre at bruge, er man nødt til det nogle gange. Heldigvis er der nogle tricks til, hvordan man kan bruge dem mindre og bedre.

Når du bruger din vaskemaskine

- Er det bedst at bruge spareprogrammerne (ECO)
 - Eller med korte programmer hvis der ikke er ECO-programmer
- Sorter tøjet i forhold til deres anbefalede temperatur
 - Vask mellem 20-30°
- Fyld maskinen helt op

Når du bruger din tørretumbler

- Brug tørrestativ
- Tør udenfor, på altanen
- Centrifuger grundigt inden du lægger vasketøjet i tørretumbleren
- Overfyld ikke tørretumbleren

(Dyre) vaner

En vane er noget du gør, uden at tænke nærmere over det.

Gode energivaner hjælper dig med at spare på energiforbruget.

At skulle ændre en vane kræver, at du får opmærksomhed på vanen.

Gode vand-vaner

Mange mennesker har dyre vaner uden rigtig selv at vide det. Her er nogle dyre vaner og nogle løsninger:

Sparebruser

800 kr. pr. person om året



Vask hænder i koldt vand

250 kr. pr. person om året.

Perlator

500 kr. pr. person om året



Kolde/korte bade

Ved at bruge 2 minutter mindre i bad, kan I spare 1.100 kr. pr. person

Stor skyl/lille skyl

Spare 11.000 liter, svarende til 770 kr.

2 **SPAR PENGE NÅR DU BRUGER VARME**

Et rigtig godt sted at spare på energiforbruget derhjemme er *varmen*. Hvis du kender disse små tricks, kan du nemt bruge mindre energi derhjemme. Du skal nemlig huske at være opmærksom på

- din **termostater på radiatorer**;
- om du har **åbne vinduer**

Termostater på radiatorer

Termostater styrer temperaturen i dine radiatorer...

- Termostater er meget gode, de føler rummets temperatur, og indstiller sig i forhold til hvad man stiller den til, fra 1-5.
 - Ved at stille den til 3, stiller man den til 21°
 - Ved at stille den til 2, kan I spare 5% af varmeregningen
 - Indstil dem ens i samme rum
 - Lad være med at dække radiatorerne til
- **Elektroniske termostater** er endnu **bedre**.
 - De kan indstilles til at tænde og slukke på de tidspunkter som man ønsker
 - De slukker automatisk når man åbner for vinduer og døre.
 - Der kan være en **besparelse på 15%** af ens varmeregning
 - Pris 200-400 kr., kan styres manuelt eller via smartphone, monteres nemt.



Vinduer (og døre)

Det kan være nødvendigt at åbne vinduer en gang imellem for at få lidt frisk luft. Men når man åbner vinduer strømmer kulden ind, og varmen forsvinder. Her er et par tips til, hvordan du kan spare på varmen med dine vinduer:

1. Husk at træk for gardiner ved døre og vinduer for at formindske træk
2. Husk at skrue ned for radiatorerne når I åbner for døre og vinduer



3

SPAR PENGE NÅR DU LAVER MAD

Når du laver mad, kan du spare rigtig meget strøm. I køkkenet finder du mange af de apparater, der bruger rigtig meget strøm. På de næste par slides giver vi gode råd til effektiv brug af

- din **ovn**;
- dit **komfur**;
- din **opvaskemaskine**;
- dit **køleskab**; og
- din **fryser**

Ovn og komfur

Ovn og komfur er to af de ting, som vi bruger allermest i køkkenet. Men når vi bruger dem, bruger vi strøm og i sidste ende penge. Derfor er her nogle tips til, hvordan de bruges billigt

Når du bruger din ovn

- kan du slukke den før og bruge eftervarmen
- Brug en mikrobølgeovn når det er muligt
- Hvis brød skal ristes, så gør det i en brødrister

Når du bruger dit komfur

- skal panden/gryden passe til blussets størrelse
- Sæt låg på, og sluk for blusen 2 minutter tidligere.
- Kog vand i elkedel
 - Kog den nødvendige mængde vand.

Opvaskemaskinen

Opvaskemaskinen bruger meget vand, når den kører...

Når du bruger opvaskemaskinen, skal du sørge for

- at fylde den helt op før du starter den
- Brug Eco-programmer
 - Eller kortere programmer med en lavere temperatur
- Brug opvaskemaskinen i stedet for at vaske i hånden

Køleskab og fryser

20% af vores elforbrug bliver brugt på køl & frys - derfor er det vigtigt at bruge dem rigtigt

Når du bruger dit køleskab

- Indstil det 5°
- Afrim jeres køleskab ofte
 - Frosten får elforbruget til at stige
- Giv plads
 - Der skal være plads til at luften kan cirkulere rundt i køleskabet

Når du bruger din fryser

- Indstil fryseren til -18°
- Placer fryseren et koldt sted
 - Hvis I har en separat fryser, så kan den ligge ude på altanen
- Støv af ved rister og filter

4 **HOLD ØJE MED *DIT STRØMFORBRUG***

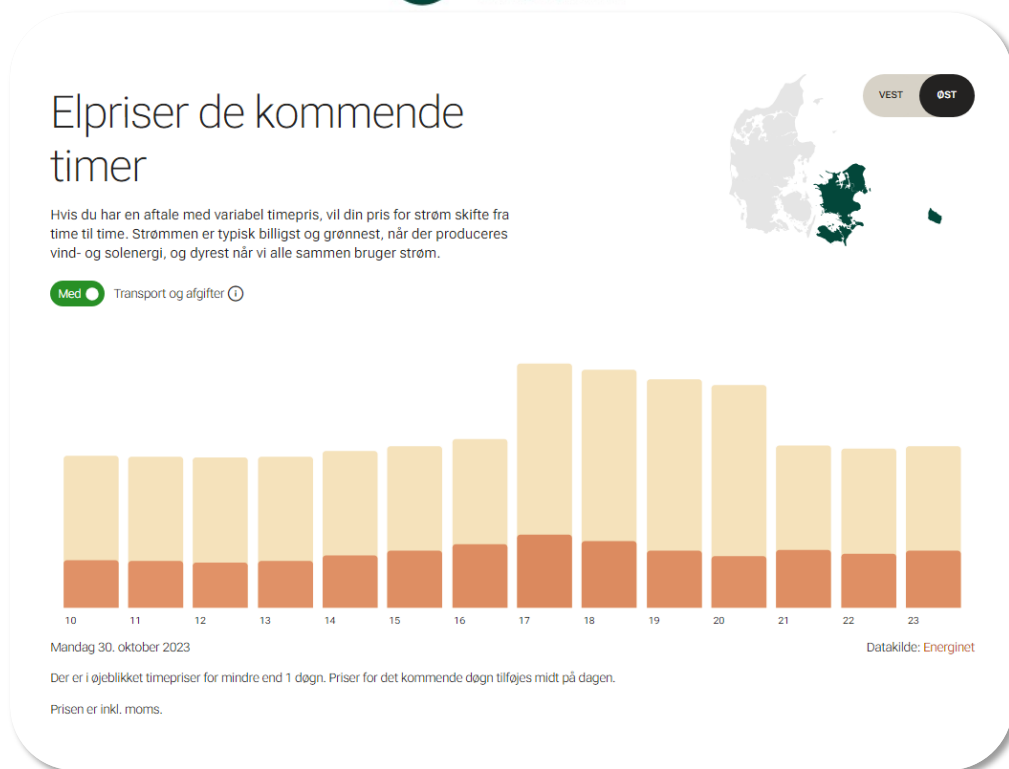
Strøm koster ikke altid det samme. Selvom det lyder mærkeligt, skifter prisen faktisk i løbet af dagen. Vi hjælper dig til at finde ud af, hvornår den er billigst og så får du også lige et par små tips med på vejen, der kan hjælpe dig med at bruge mindre strøm.

Hvornår er strømmen billigst?

Hvis I har en variabel elpris, kan I se hvad det koster at bruge strøm, time for time.

En forenklet måde at gøre det på, kan være via Watts på telefonen, ellers kan I også se det hos [SparEnergi](#)

- *En opvask kan koste op til 10kr mellem 17-21, men 5kr mellem 21 og 23*



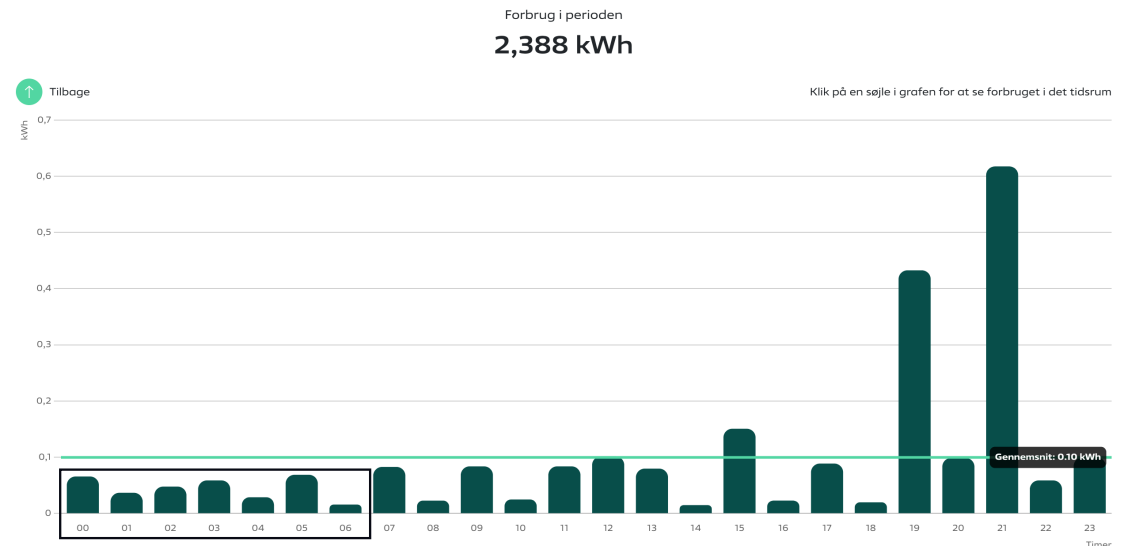
Standbyforbrug

Standbyforbrug er den strøm der bliver brugt i de timer, hvor I ikke aktivt bruger jeres strøm – men jeres apparater stadig gør. Det kan være;

- TV
- Mikrobølgeovn
- Vaskemaskine
- Computeroplader
- Lys

Men det bør være;

- Køleskab
- Fryser



Belysning

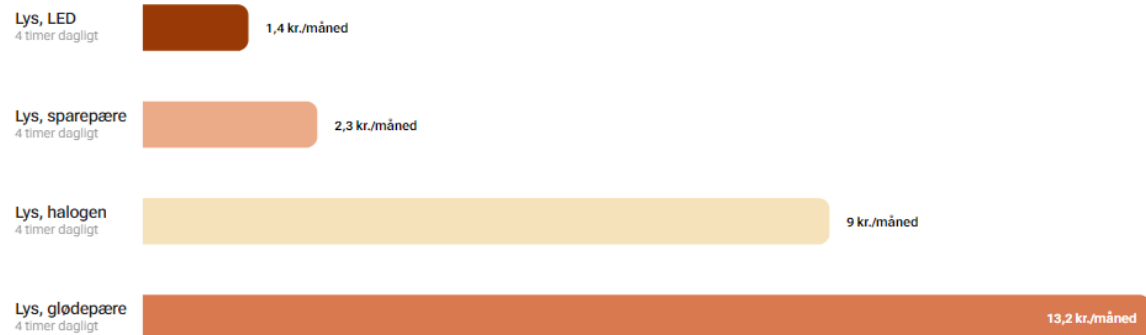
Ved brug af den rigtige slags belysning er der også en god del penge at vinde tilbage.

Sparepære er gode, men

LED er bedre.

De betaler sig hjem hurtigt.

Det koster pæren i brug



Anvendt elpris: 2,2 kr./kWh

SparEnergi

Din guide til lavere energiforbrug og lavere regninger



The screenshot shows the SparEnergi website interface. At the top left is the logo for SparEnergi Energi styrelsen. The main content area has a dark green header with navigation icons. Below the header, the main heading reads "Spar energi i hverdagen". To the right of the text is an illustration of a potted plant with lightbulbs as flowers. Below the heading is a paragraph of text: "Med små ændringer i hverdagen kan du spare penge på strøm og varme og samtidig hjælpe klimaet. Vores eksperter har samlet de bedste og mest aktuelle spareråd her på siden." At the bottom of the main content area is a white search bar with the text "Få gode råd til dine energivaner – vælg fra listen" and a dropdown arrow. The footer contains a shield icon on the left and a speech bubble icon on the right.

SparEnergi
Energi styrelsen

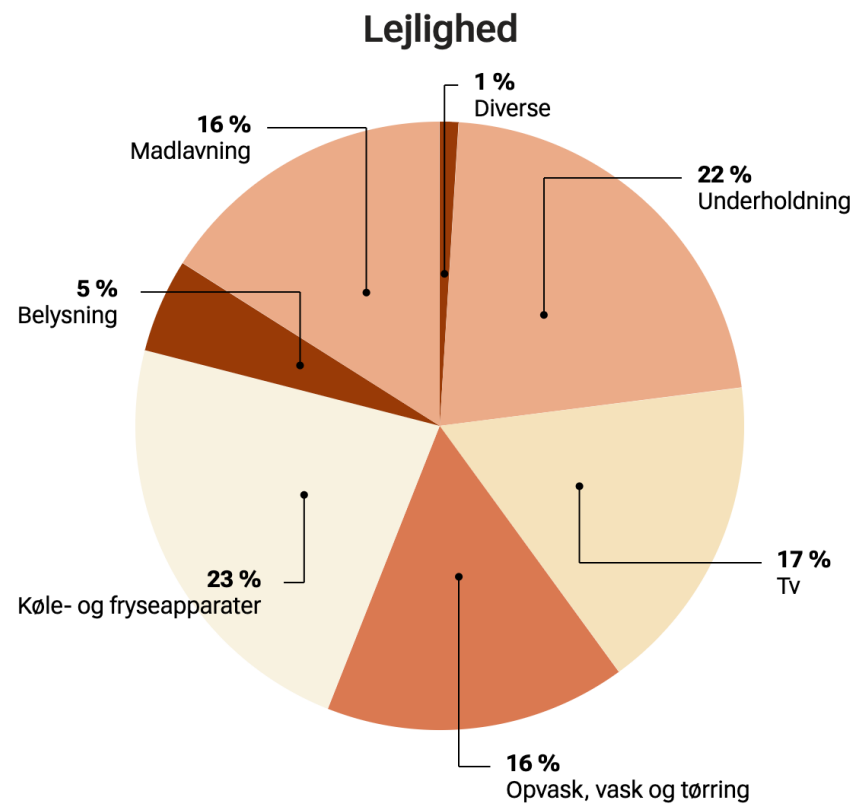
Spar energi i hverdagen

Med små ændringer i hverdagen kan du spare penge på strøm og varme og samtidig hjælpe klimaet. Vores eksperter har samlet de bedste og mest aktuelle spareråd her på siden.

Få gode råd til dine energivaner – vælg fra listen

SparEnergi

Din guide til lavere energiforbrug og lavere regninger



SparEnergi

Din guide til lavere energiforbrug og lavere regninger

The screenshot shows the SparEnergi app interface. At the top, there is a dark green header with the SparEnergi logo (a crown icon) and the text "SparEnergi Energistyrelsen". To the right of the header are icons for a home page, search, and a menu. Below the header, the main content area has a light beige background. The title "De bedste spareråd netop nu" is centered. Below the title, there are five cards, each with a different background color and icon representing a category: "VARME" (yellow), "EL" (orange), "VAND" (light yellow), "VAND" (light yellow), and "EL" (orange). Each card contains a title, a brief description, and a right-pointing arrow. The first card is titled "Træk gardiner om aftenen" and describes pulling curtains to save heat. The second is "Sluk lyskæden i dagslys" about turning off lights. The third is "Sluk for vandet, når du sæber dig ind" about turning off the tap. The fourth is "Tag trykket af vandet" about reducing water pressure. The fifth is "Sluk for unødige strømforbrug" about turning off standby devices.

VARME  SparEnergi Energistyrelsen

De bedste spareråd netop nu

VARME  **Træk gardiner om aftenen**
Selv når det er mørkt udenfor, er det en god ide at trække gardiner og persienner for om aftenen. Det holder på varmen og mindsker kuldeindfald. Træk fra igen om dagen for at få lys og varme ind.

EL  **Sluk lyskæden i dagslys**
Tænd kun dine lyskæder, når du har glæde af dem, f.eks. kl. fra 16-23. Styr evt. lyset med en timer.

VAND  **Sluk for vandet, når du sæber dig ind**
Der ryger op til 20 liter vand i minuttet, når du er i bad. Hvis du slukker, når du sæber dig ind og putter shampoo i håret, kan du spare mange liter.

VAND  **Tag trykket af vandet**
Skru ned for trykket på vandet, når du er i bad eller vasker hænder. Så bruger du færre liter vand pr. minut og sparer på både vand og varme.

EL  **Sluk for unødige strømforbrug**
Gå din bolig igennem og sluk for de ting, du ikke bruger. F.eks. lyset i tomme rum, apparater på standby, eller apparater der ikke er i brug særlig tit.

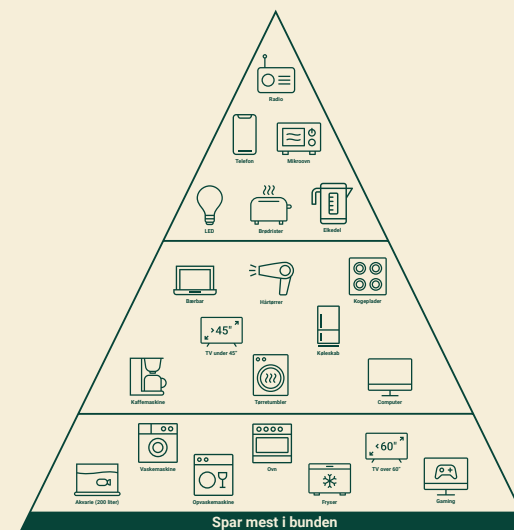
SparEnergi

Din guide til lavere energiforbrug og lavere regninger



Sådan sparer du mest på strømmen

Er du i tvivl om, hvordan du bedst sparer på strømmen? Her er strømypyramiden - dit overblik over, hvor du kan spare mest på din elregning.



Følg strømprisen, så du kan bruge strømmen, når den er billigst.
Læs mere på [SparEnergi.dk](https://www.sparenergi.dk)

Aparatene er placeret i strømypyramiden ud fra statistik og antagelser om gennemsnitligt brug. Der er også taget højde for det enkelte apparats gennemsnitlige energiforbrug. For oplysninger om, at det kan være store individuelle forskelle. Du kan blive klogere på apparatene og dit strømforbrug på SparEnergi.dk.



Hvad har vi så lært?

- At der er gode besparelser, ved at tage brug af **sparebruser**, **perlator** og ved at vaske med **koldere vand**
- Det meste af ens vasketøj behøver ikke at tage en tur i tørretumbleren
- Et kortere bad har overraskende store besparelser
- **Termostaterne skal indstilles ens** i samme rum
- **Radiatorer skal stå frit**, og ikke være blokeret af større møbler
- At **trække gardiner og lign. for** kan hjælpe med at **holde varmen inde**
- **Elektroniske termostater kan spare op til 15% af varmeregningen**, uden at I skal gøre ligeså meget som med en normalt termostat
- Madlavning kan have store besparelser hvis man tager brug af **eftervarme** i både gryder og ovnen
- Opvaskemaskinen er god at tage i brug, så længe at den er **fyldt op**
- Køleskab og fryser skal have plads til at den kolde luft kan cirkulere indvendigt, så de kan vedligeholde **5° og -18°**
- At **kigge på strømmens pris inden** man vasker tøj, eller starter opvaskemaskinen.
- **Undersøge jeres Standbyforbrug** ved hjælp af forbrugsoversigten hos sin el-udbyder
- **Slukke apparater** der ikke behøver at være tændt i løbet af dagen og natten
- Næste gang I skifter lyspære, så **skiftes der til en LED-pære**

Spørgsmål

