

Gode råd om El – Vand og varme

VARME

Termostater på din radiator

Fremløbstermostaterne, som de hedder, måler temperaturen i rummet og åbner for det varme fjernvarmevand, når temperaturen i rummet er lavere end den temperatur termostaten er stillet til. Husk derfor at skrue ned, når du lufter ud.

Indstilling af temperatur

Vi anbefaler en rumtemperatur på 20 grader i opholdsrum. For hver grad **op eller ned sparer du eller koster det 5 procent ekstra energi**. Hold derfor øje med temperaturen.

Brug et godt rumtermometer, når du skal indstille temperaturen. Placer det på en indervæg i ca. 1,4 meters højde (aldrig på en ydervæg).

Stil termostaten i en mellemindstilling, for eksempel 3. Efter et par timer kan du kontrollere, om temperaturen er passende. Hvis ikke, så stil derefter termostaten lidt op eller ned til den ønskede temperatur er opnået.

Husk, der kan gå 1-2 timer inden reguleringen kan mærkes og ses på rumtermometeret!

Det er meget vigtigt, at radiatorerne ved normaldrift er kolde i bunden, da varmen ellers ikke er udnyttet, men ryger tilbage i systemet, og dermed koster os penge (straf afgift fra varmeværket).

Udluftning

For at få et godt indeklima er det en god idé at lufte ud 2-3 gange om dagen. Lav gennemtræk i 5-10 minutter. Så får du frisk luft i boligen og undgår samtidig, at vægge og møbler bliver afkølede.

Husk at lukke termostaterne under udluftningen. For at spare på energien kan du starte med at skrue op til halvdelen af den ønskede indstilling.

Flere radiatorer i samme rum

Er der flere radiatorer i samme rum, er det en god idé at indstille alle termostater ens. Det giver den største varmekomfort, og den bedste udnyttelse af energien. Herved opnår du også den bedste afkøling af fjernvarmevandet.

Vand

Opvask

Vasker du op i hånden, så brug en balje. Du bruger langt mere vand, hvis du vasker op, mens hanen løber.

EL

A-spare pærer

Spar penge, brug mindre el og skån miljøet. Gode argumenter er der masser af, så det er bare at gå i gang med at sætte A-pærer i lamperne derhjemme.

Men hvorfor er det så pærelet at spare på strømmen med A-pærer? Jo, for en glødepære bruger fire gange så meget strøm som en A-pære. I en almindelig husholdning går ca. 20 procent af elforbruget til belysning. Skifter du alle glødepærene ud med A-pærer, er der mange penge at spare.

En A-pæres levetid er typisk på 5.000 - 15.000 timer, hvorimod en glødepære kun lyser i ca. 1.000 timer. Timerne kan du regne om til år, idet en pære typisk er tændt 1.000 timer om året.

Når du sparer el, er du samtidig med til at mindske CO² udslippet, som medfører risiko for ændringer i klimaet. Elforbruget i de danske husholdninger er på ca. en million tons CO² pr. år. Der er i gennemsnit kun ca. 3 A-pærer i hvert danske hjem og ca. 22 glødepærer, så der er gode muligheder for at hjælpe klimaet ved at sætte A-pærer i lamperne.

A-pærer passer i de fleste lamper - blandt andet i den populære PH 5-lampe, som hænger over spisebordet i mange hjem. Det er også en god idé at bruge A-pærer i børneværelset, for A-pærer bliver ikke nær så varme som glødepærer.

Brug pæren og spar 500 kr

A-pærer er dyrere at købe end almindelige pærer. Men A-pærer holder længere og bruger mindre strøm. Du kan typisk spare 500 kr. for hver glødepære, du udskifter med en A-pære. De er billige i IKEA.

Når A-pærer ikke længere dur, så husk at aflevere den på genbrugsstationen, da pæren indeholder små mængder af kviksølv. Du kan også aflev. den, i den kasse der står i vaskeriet.

Husk i øvrigt, at du sparer mest el ved at slukke for lyset, når du ikke længere har behov for det. Det gælder også, selv om du har A-pærer i lamperne.

Belysning

Godt lys til lavere pris

Belysning sluger omkring en femtedel af boligens elforbrug. Godt lys er vigtigt til både arbejde, læsning og hygge. Men der kan godt skæres ned på elforbruget til belysning, uden det går ud over kvaliteten. Det kan gøres ved bedre indretning af belysningen og ved at vælge de rigtige lyskilder (pærer) alt efter formålet.

Få mest muligt ud af lyset

Specielt til arbejds- og læselys skal lampen placeres, så man ikke selv skygger for lyset. Den skal anbringes tilpas tæt på og rettes direkte mod det, man skal se på, men må ikke blænde. Undgå reflekser fra blanke overflader.

Lyse farver og rene lamper

Lyse farver på vægge, loft, tæpper og gardiner kaster mere lys tilbage end mørke farver. Lamper, reflektorer og lyskilder skal holdes rene. Hvis de er snavsede, kan de let sluge en tredjedel af lyset.

Lysdæmpere sparer el

Lysdæmpere er en god idé på steder, hvor behovet for lys varierer, f.eks. over spisebordet, hvor der både kan være brug for godt arbejdslys og hygelys. Lyسدæmpere sparer el og forlænger pærens levetid. Lyسدæmpere er gode sammen med glødepærer og halogenpærer, men A-pærer tåler ikke dæmpning. Det forkorter pærernes levetid.

Lysstyring

Der findes i dag en række muligheder for at styre lyset automatisk. Det sparer el og kan også bruges til at forebygge indbrud.

Et tænd/sluk-ur kan få det til at se ud som om, der er nogen hjemme, og virker bedre, end hvis lyset er tændt hele tiden. Det er godt at bruge i juletiden, hvor kollegiet næsten er tomt.

Bevægelsesmelder

Den tænder lyset, når der er bevægelse i et bestemt område. Lyset slukker igen efter en periode, som du selv kan vælge. Specielt velegnet til at tænde udendørs lys, når der er behov for det.

Bevægelsesmelderen har dog et konstant elforbrug. Vi bruger dem i de 2 gange foran vaskerierne og på nogle toiletter i fællesområdet..

Husk at slukke

Det er og bliver det mest effektive spareråd. Det gælder også for lysstofrør og A-pærer.

Valg af lyskilde

Valg af den rette lyskilde - glødepære, lysstofrør, A-pære eller andet - afhænger af, hvor og til hvad lampen skal bruges. Og så er det i høj grad et spørgsmål om smag og behag.

Men når formålet er at spare el, så må lysstofrør og lavenergipærer anbefales som nummer et. Det gælder ikke mindst på steder, hvor lyset er tændt i lang tid ad gangen.

Vi giver her en kort beskrivelse af de forskellige lyskilder.

A-pære

Hvis du skifter glødepæren på f.eks. 60 Watt ud med en A-pære på 15 Watt, så kan du få 4 gange så meget lys til samme pris. Desuden holder A-pæren 8-10 gange længere. De bedste A-pærer har næsten lige så god farvegengivelse som glødepærer. Men der er stor forskel i kvaliteten af A-pærer. Gå efter anerkendte mærker, som anbefales af elselskaberne.

I dag findes A-pærer i mange størrelser og udformninger, så de i de fleste tilfælde kan erstatte glødepærer.

Lysstofrør

Giver 3-8 gange mere lys end glødepæren ved samme elforbrug og holder 8-10 gange så lang tid.

Lysstofrør fås i flere kvaliteter, og de bedste har meget god farvegengivelse. De kan sagtens anvendes over køkkenborde og lignende.

Kompaktlysstofrør

Er i princippet lysstofrør, der er bukket sammen, så lyskilden bliver kortere. Det er forsynet med en særlig sokkel i den ene ende (stiftsokkel) og kan kun bruges i lamper, der er specielt bygget til dem, fx arbejdslamper. Dem bruger vi på opgange og udenfor.

Reflektorpærer

Har en blank belægning, der koncentrerer lyset mere end en almindelig pære. Velegnet til oplysning af begrænset område. Der kan anvendes mindre effekt (watt) end ved brug af glødepære og dermed spares el.

Halogenpærer

Findes i både lavvoltageudgaver, som kræver en transformator, og i udgaver til normal spænding (230 volt). Velegnet til spot-belysning og kan ved den anvendelse give en lille elbesparelse i forhold til glødepærer. Ved belysning af et helt rum, kræves flere halogenpærer, og så er der ingen elbesparelse. Bemærk: Lavvoltage halogen bør altid slukkes på stikkontakten. Eller vil transformatoren konstant bruge el, selv om lyset ikke er tændt.

Kaffemaskine og elkedel

Kaffemaskinen og elkedlen er gode "spareapparater". De bruger kun den halve mængde elektricitet i forhold til at koge vand i en kedel eller kasserolle på komfuret. Brug elkedlens vandstandsmåler, så du kun koger så meget vand, du har brug for.

Brug termokande

Hæld kaffen på termokande, så snart den er færdigbrygget i stedet for at holde den varm på kaffemaskinens indbyggede varmeplade. Står kaffen en time på varmepladen, bruges der lige så meget el som ved brygning af 1 liter kaffe.

Afkalk jævnligt

Både kaffemaskine og elkedel skal afkalkes jævnligt. For meget kalk øger elforbruget. Og det tager alt for lang tid at få brygget kaffen.

Kogeplader

Rigtigt grej

Bunden i gryde eller stegepande skal være helt plan. Hvis bunden er skæv eller bulet, bruges op til 50 % mere el end nødvendigt.

Gryde eller pande skal passe til kogepladen. Hellere for stor end for lille. Hvis en gryde på 16 cm sættes på en 18 cm kogeplade på højeste trin spildes ca. 25 % el.

Mindre vand - mindre el

Kartofler, grøntsager og æg kan du koge i langt mindre vand, end traditionen byder. Jo mindre vand, der skal varmes op, jo mindre bliver dit elforbrug. Du kan spare op til 30 % el ved kogning af kartofler med lidt vand i stedet for den traditionelle metode, hvor kartoflerne er helt dækket.

Æg (1-8 Hvor meget vand til et kilo kartofler afhænger af grydens diameter. Så lidt skal der til:

14 cm gryde: 1 dl vand

18 cm gryde: 2 dl vand

22 cm gryde: 3 dl vandstk.) kan du koge med bare 1/2 dl vand.

Låg på

Kom låg på gryden, og det skal slutte tæt. Uden låg bruges der tre gange mere el.

Gryde i stedet for ovn

Hvis det er muligt, så tilbered maden i en gryde på kogepladen i stedet for i ovnen. Det bruger langt mindre el - op til 70 % besparelse.

Udnyt eftervarmen

En traditionel kogeplade er varm, længe efter den er slukket. Den varme kan udnyttes ved at slukke nogle minutter, før maden er helt færdig.

Tø maden op

De fleste madvarer skal tøs op, inden de tilberedes. F.eks. stiger elforbruget med op til 50 %, hvis koteletter ikke er tøet op, før de steges.

Frosne grøntsager er en undtagelse. Af hensyn til det færdige resultat anbefales det som regel at undlade optøning.

Ovn

Fyld ovnen op - Steg og bag samtidig

Ovnen er en energisluger, så den skal udnyttes bedst muligt. Du kan sagtens tilberede flere retter på én gang, hvis de kræver samme temperatur. Og retterne tager ikke smag af hinanden. Hvis f.eks. kød eller fisk tilberedes samtidig med kartofler og dessertkage i stedet for hver for sig, så kan der spares ca. 60 % på elforbruget.

I en varmluftovn kan du bruge 2 plader på samme tid. Men det går ikke i en traditionel ovn.

Udnyt for- og eftervarmen

Sæt maden i den kolde ovn, og indstil temperaturen som ønsket. Du kan desuden slukke ovnen 5-10

minutter før den angivne stegetid. Så sparer du 10-25 % el.

Ved bage/stegetider på 1/2 time og derover skal du ikke lægge tid til, selv om du sætter maden i en kold ovn.

Drop vandbadet

I mange traditionelle opskrifter anbefales vandbad. Men det giver stort elforbrug og kan sagtens undværes - også til leverpostej. Uden vandbad spares ca. 30 % el.

Brug en lille bradepande

Jo mindre bradepande, du bruger til stegen, jo mindre vand skal der fordampes. Det nedsætter elforbruget.

Husk at tø op

Det tager længere tid og kræver mere energi - ca. 30 % - at tilberede en frossen steg i ovnen end en optøet.

Tø op i køleskabet i god tid. Så kan kulden udnyttes der og spare el til køleskabet.

Grillen sluger el

Grillen er dyr i drift, og du bør bruge den med omtanke.

I ovne, hvor der grilles med åben dør, kræver en kylling 6 gange mere energi end en grydestegt kylling.

Miniovn

For miniovn gælder samme råd, som for den store ovn.

Miniovn sparer el i forhold til stor ovn ved tilberedning **under 1 time.**, og så stiger elforbruget.

Standby

Når du køber nyt

Køb apparater med energipilen, så bruger de ikke ret meget energi på standby. Energipilen kan nu ses på tv- og videoapparater i butikkerne. Se listen over apparater med energipilen her på hjemmesiden.

I dagligdagen

Dit standbyforbrug afhænger af flere ting: hvor mange apparater du har der står standby, hvor energieffektive dine apparater er når de står standby, og din adfærd. Hvis du ønsker at reducere dit standbyforbrug, er det et godt råd at slukke for apparaterne på stikkontakten, når de ikke er i brug. Men for enkelte apparater skal man passe på. De kan miste program- og tidsindstillingen, hvis de slukkes helt. Dette gælder især for ældre tv-apparater, videoapparater samt parabolantenner/dekodere. Tjek brugsanvisningen, hvis du er i tvivl. Prøv dig evt. frem en dag hvor du har god tid og har brugsanvisningen inden for rækkevidde, hvis du skulle miste program- eller ur-indstillingen. Du kan også spørge hos din tv- og radioforhandler. Nedenfor kan du se konkrete spareråd for de enkelte apparater.

TV

Sluk på stikkontakten. Sæt evt. en passende afbryder på ledningen et sted, hvor det er nemt at komme til. Nogle tv-apparater kan miste programindstillingen, hvis de slukkes helt. Det gælder især ældre tv-apparater.

Video

Sluk på stikkontakten, men pas på! Ikke alle videoapparater bevarer program- og ur-indstilling, hvis de slukkes helt. Sørg for at apparatet er indstillet, så det bruger mindst muligt energi, når det står standby. Se i brugsanvisningen herom.

Pc (centralenhed og skærm) og printer, m.v.

Pc og printer bruger meget energi, når de står standby. Også selv om skærmen ikke viser noget billede. Sluk derfor for din pc og printer, når du ikke bruger den.

Hvis pc'en har energisparefunktioner, så sørg for at disse er i brug, og at tiden før maskinen går ned i energiforbrug (deep sleep) ikke er for lang. Vær opmærksom på, at der kun spares meget lidt energi ved anvendelse af screen-saver.

Flere og flere pc'ere og printere bruger energi, selv når der slukkes på apparatets afbryder. Man skal slukke på stikkontakten, for at apparaterne ikke bruger energi. Sørg for at pc og tilbehør som printer, scanner, modem og højttalere kan slukkes ved én lettilgængelig stikkontakt.

Ure og kontrollamper

Mange apparater som ovne og mikrobølgeovne har et indbygget ur, som konstant bruger el. Har du ikke brug for uret, kan der spares el ved at slukke på stikkontakten.

Småapparater

Mange apparater har et lille, men konstant elforbrug. Det gælder f.eks. antenneforstærker, telefonsvarer, transformere til halogenlampe, ISDN, bevægelsesmelder, trådløs telefon, opladere til diverse småapparater (som mobiltelefoner, ministøvsugere, barbermaskiner, boremaskiner, elektrisk tandbørste, m.v.).

For nogle af disse apparater kan der ikke gøres noget ved forbruget, fordi man i princippet skal kunne ringes op hele døgnet. Det gælder telefonsvarere, trådløse telefoner og ISDN forbindelser. Men tænk på forbruget, når du køber apparaterne.

Transformeren til lavvolthalogenlamper bruger el, selv om lyset ikke er tændt, hvis lampens afbryder er placeret mellem transformeren og lampen. Dette er især tilfældet for lavvolthalogenlamper af typen bordlamper, standerlamper og arbejdslamper.

Hvis transformeren er varm selv om lampen er slukket, bruger den el. Spar ved at slukke på stikkontakten.

Apparater med opladere så som mobiltelefoner, eltandbørster, barbermaskiner m.v. fører ofte til stort elspild. De sættes til opladning, når de har været brugt, og så står opladeren ofte tændt hele døgnet.

Men opladeren bruger typisk næsten lige så meget el, når apparatet er opladet som under selve opladningen. Sluk derfor når apparatet er opladet.

Opladere til mobiltelefoner, der efterlades tilsluttet en tændt stikkontakt, når mobiltelefonen er opladet og frakoblet opladeren, **bruger stadig el**. Sluk på stikkontakten eller tag opladeren ud af stikket.

Hvordan beregner jeg mit standbyforbrug

Standbyforbruget måles i Watt (effektforbrug) eller kWh pr. time/døgn/år (elforbrug) afhængig af din måler. I brugsanvisninger opgives standbyforbruget ofte i Watt.

Hvis et apparat bruger 1 W i 1 time, er elforbruget 1 Wh (Watt-time) eller 0.001 kWh (kilo-watt-time). Din elregning er opgjort på basis af, hvor mange kWh din husholdning har forbrugt i en given periode (kvartal, år, e.l.).

Hvis du kender standbyforbruget for et apparat angivet i Watt, kan du beregne det årlige elforbrug til standby som beskrevet i det følgende.

Beregningseksempel

Hvis dit tv har et standbyforbrug på 5 W og det står standby 20 timer per døgn, beregnes det årlige elforbrug til standby ved at sige:

$5 \text{ W} \times 20 \text{ timer per døgn} \times 365 \text{ døgn} = 36.500 \text{ Wh} = 36.5 \text{ kWh}$

Du skal altså gange standbyforbruget angivet i Watt med det årlige antal timer apparatet står standby.

For at få resultatet i kWh skal du herefter dividere med 1000.

Med en gennemsnitlig elpris på 1.44 kr/kWh bliver den årlige eludgift for TV-apparatet i dette eksempel ca. 53 kr.

Elmålere

Du kan gratis låne en elmåler hos os på en af følgende adresser:

- NRGi, Dusager 22, Århus
- NRGi, Bjerrevej 139, 8700 Horsens

Eller hos din varmemester.

Vaskemaskine

Undgå "klatvask" – fyld maskinen, når du skal vaske

Elforbruget er stort set det samme, når du vasker nogle få bluser og skjorter som, hvis du har fyldt maskinen.

En fyldt maskine er derfor stadig det mest energirigtige.

Lavere temperatur – mindre el

Brug lavest mulig temperatur, når du vasker og spare el.

Kogevask ved 90° er – stort set - unødvendigt. Tøjet kan sagtens blive rent ved 60°.

Vask kulørt tøj ved 40° i stedet for 60.

Elbesparelsen pr. vask er i begge tilfælde 35-45 %

Spring forvasken over

Det skærer 20 % af elforbruget. Forvasken kan undværes, hvis tøjet ikke er særlig snavset.

Hvis din vaskemaskine forvasker i koldt vand, er elbesparelsen begrænset, men der spares vand og sæbe ved at springe forvasken over.

Spareprogrammer "snyder"

Brug spareprogrammer med omtanke. De "snyder" lidt.

1/2-knap nedsætter vandforbruget, men ofte kun i skylle. Og to gange vask med 1/2-knap funktion bruger mere el, vand og sæbe, end én gang vask med fyldt maskine.

Korttidsprogrammer sparer tid, men el- og vandforbruget er stort set uændret.

Vask lidt mindre

Vask kun tøjet, når det er snavset. Tøj, der kun er brugt nogle få timer, kan ofte bruges en gang mere..