



www.eon.se 020-22 24 24

Ny energi Inom E.ON tar vi hand om 35 miljoner kunder, vilket gör oss till Europas största privatägda energiföretag. I Sverige levererar vi el, gas och värme – och tack vare vår långa erfarenhet, kan vi ge värdefulla råd som förenklar och förbättrar våra kunders vardag. Vi lägger all vår kraft på din energi.

Lilla energisparboken.

Det är lätt att spara el, bara man vet hur.

Minskad energiförbrukning är bra för både den egna hushållskassan och hela jordklotet. Och alla kan hjälpa till!

Vi på E.ON jobbar hela tiden för att utveckla skonsammare sätt att producera energi. Tillverkarna av t ex vitvaror jobbar för att ta fram energisnålare maskiner. Även som privatperson kan man enkelt dra sitt strå till stacken, bara man vet hur.

Visste du t ex att om alla hushåll i Sverige byter ut en endaste glödlampa per rum mot en lågenergilampa, så räcker energibesparingen till att förse alla villor i Kalmar län med hela behovet av hushållsel. Det bor 234 000 personer i länet...

I den här lilla boken får du reda på hur mycket energi som går åt i ett helt vanligt hem, från minsta läslampan till hela uppvärmningssystemet.

Du får också reda på hur du kan minska din egen energiförbrukning ordentligt - utan att egentligen tumma det minsta på komforten. En bra start kan vara att sänka inomhustemperaturen en grad.

Lycka till med sparandet!



Vad är en kilowatt-timme? All elförbrukning i ditt hem mäts i enheten kilowatt-timme (kWh). 1 kWh = 1000 W använt i en timme.

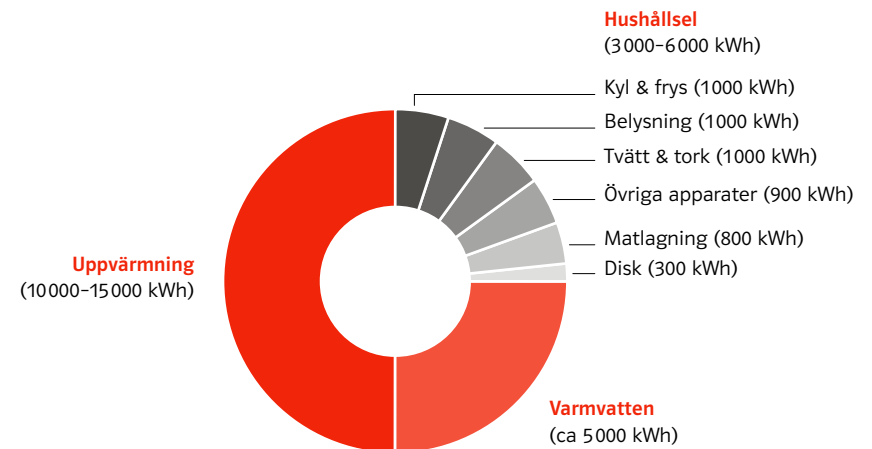
Exempel: En dammsugare på 1000 W som används i en timme = 1 kWh.

En 40W glödlampa som lyser i 25 timmar = 1 kWh. Och så vidare.

Effekt × Tid = Energi



Hur mycket går det åt? I genomsnitt går ca 60 % av hushållets energiförbrukning till uppvärmning. Omkring 20 % går till varmvatten - dusch, disk, etc. Resterande 20 % går till hushållselen - kylskåpet, tvättmaskinen, belysningen, spisen, diskmaskinen och alla andra elapparater.



Medelanvändning under ett år för 4 personer boende i villa.

Hur länge räcker en kilowattimme?

Om du använder en:	med effekten:	så räcker 1 kWh i:
Kök		
Brödrost	1000 W	1 timme
Elvisp	350 W	2,8 timmar
Kaffebryggare	800 W	1,25 timme
Kaffemaskin	1450 W	42 minuter
Matberedare	450 W	2,2 timmar
Vattenkokare	2200 W	27 minuter
Mikrovågsugn	1200 W	50 minuter
Spis (snabbplatta, glaskeramikhäll)	1200 W	50 minuter
Spis (stekplatta, glaskeramikhäll)	2300 W	26 minuter
Ugn	1800 W	33 minuter
Varmluftsgn	2900 W	21 minuter
Kyl	80 W	12,5 timmar
Frys	100 W	10 timmar
Kyl/Frys	150 W	6,67 timmar
Spisfläkt	200 W	5 timmar
Vardagsrum		
TV, drift	140 W	7,14 timmar
TV, stand-by	10 W	100 timmar
PlasmaTV 42", drift	340 W	2,94 timmar
PlasmaTV 42", stand-by	3 W	333 timmar
LCD TV 42", drift	215 W	5 timmar
LCD TV 42", stand-by	1 W	1000 timmar
Digitalbox	10 W	100 timmar
Akvarie	100 W	10 timmar
Badrum		
Bastu	5000 W	12 minuter
Handdukstork (el)	20 W	50 timmar
Hårtork	1500 W	40 minuter
Rakapparat	4 W	250 timmar
Eltandborste, laddning	2 W	500 timmar
Golvvärme	85 W/kvm	70 minuter
Bubbelbadkar	1500 W	40 minuter

Hur länge räcker en kilowattimme?

Om du använder en:	med effekten:	så räcker 1 kWh i:
Kontor		
PC, stationär	400 W	2,5 timmar
Skrivare, stand-by	10 W	100 timmar
Bildskärm 19", drift	50 W	20 timmar
Bildskärm 19", stand-by	2 W	500 timmar
Trådlöst nätverk	12 W	83 timmar
Belysning		
Glödlampa	25 W	40 timmar
Glödlampa	40 W	25 timmar
Glödlampa	60 W	17 timmar
Lågenergilampa	7 W	143 timmar
Lågenergilampa	11 W	91 timmar
Halogenlampa	50 W	20 timmar
Kompaktlysrör 9 W+4 W driftdon	13 W (60 W glödl)	77 timmar
Lysrör 18 W + 10 W driftdon	28 W (40 W glödl)	36 timmar
Lysrör 36 W + 10 W driftdon	46 W (60 W glödl)	22 timmar
Lysrörlampa	15 W	67 timmar
LED-lampa	1 W	1000 timmar
Adventslysstake	21 W	48 timmar
Ljusslinga	200 W	5 timmar
Övrigt		
Mobilladdare	5 W	200 timmar
Dammsugare	1000 W	1 timme
Infravärme	2000 W	30 minuter
Klockradio	3 W	333 timmar
Motorvärmare	500 W	2 timmar
Kupévärmare	1500 W	40 minuter
Solarium	1150 W	52 minuter
Strykjärn	1500 W	40 minuter
Symaskin	85 W	12 timmar
Konvektorelement	2000 W	30 minuter
TV-spel	203 W	5 timmar



Kyl/Frys/Sval

Med modern kyl/frys/sval sparar du automatiskt mellan 400 och 1000 kr på ett år, jämfört med äldre utrustning.

VISSTE DU ATT: Varje grads mindre kyla minskar energiförbrukningen med ca 10% för kylan och 7% för frysen!

→ E.ON tipsar:

- **Ta en funderare på att skaffa nytt.** Det är stor skillnad på energiförbrukningen förr och nu.
- **Håll rätt temperatur.** Det räcker med minus 18 i frysen, plus 6 i kylan och plus 12 i svalen.
- **Frosta av regelbundet.** Då förbrukar kylaggregatet mindre energi.
- **Damma av på baksidan.** Damm på kondensorn ökar elåtgången.
- **Placera skåpen svalt.** Inte bredvid spis och ugn. Se till att luft kan cirkulera runt om.
- **Ställ in maten kall.** Varm mat i kylan tvingar aggregatet att jobba i onödan.
- **Förpacka väl i frysen.** Lufttätt ska det vara.
- **Låt infrysningsknappen vila.** Den behövs bara när du ska frysa in större mängder.

Energiförbrukning

Kyl och kyl/sval/dygn	0,5-0,8 kWh
Kyl/frys/dygn	0,8-2 kWh
Frys/dygn	0,8-2 kWh
Frysbox/dygn	0,6-2 kWh

Energiförbrukningen beror på skåpets storlek och ålder.

Temperaturer: Sval +8° - +12°
Kyl +2° - +6°
Frys -18°



Matlagning

Krydda matlagningen med en nypa sunt elförnuft och njut av maten precis som vanligt.

VISSTE DU ATT: Kokning med locket på drar bara en tredjedel så mycket energi!

→ E.ON tipsar:

- **Använd kokkärl med plan botten och koka med locket på.** Då får du full effekt av energin du använder.
- **Utnyttja eftervärmen.** Stäng av ugn och platta några minuter innan maten är färdig.
- **Spara med mikron.** Den är smart till uppvärmning och vid tillagning av mindre mängder mat.
- **Tina maten i kylan.** Drar mycket mindre energi än om du gör det i mikron.
- **Använd inte köksfläkten längre än nödvändigt.** Den transporterar ut stora mängder uppvärmd inneluft.
- **Ta en funderare angående utrustningen.** Med en induktionshäll sparar du 33% energi bara på att koka upp en liter vatten, jämfört med en glaskeramikhäll.

Energiförbrukning

Snabbplatta/timme, full effekt	1,5 kWh
Stekplatta/timme, full effekt	2 kWh
Ugn, uppvärmning till 200°	0,5 kWh
Uppvärmd ugn/timme (200°)	0,5 kWh
Elgrill/timme	2,0 kWh
Mikrovågsugn/timme	1,4 kWh
Fläkt, inklusive belysning	0,2 kWh
Vattenkokare/liter	0,1 kWh
Kaffebryggare/8 koppar kaffe	0,2 kWh
Brödrost/8 skivor	0,1 kWh



Disk

Diskmaskin är bra och ännu bättre om man tänker efter hur man använder den.

VISSTE DU ATT: Ansluter du diskmaskinen till kallvatten sparar du 20-40% energi på sköljningarna!

→ E.ON tipsar:

- **Vänta tills maskinen är full.** En full diskmaskin drar lika mycket energi som en halvfull.
- **Handdiska inte under rinnande vatten.** Det är som att hålla ut pengar i vasken.
- **Skölj med måtta.** Oftast räcker det att skrapa bort matresterna innan man sätter in disken i diskmaskinen.
- **Testa hur långt diskprogram du egentligen behöver köra.** Så slipper du diska redan ren disk.
- **Låt torkprogrammet vila.** Disken torkar ändå med hjälp av eftervärmningen.

Energiförbrukning

Handdisk under rinnande varmvatten (45°, 50-100 liter)	2-4 kWh
Handdisk i balja (45°, 20 liter)	1 kWh
Maskindisk i kallvattenansluten maskin, uppvärmt vatten, motordrift och torkelement (16-22 liter)	1-1,5 kWh



Tvätt/Tork

Med några enkla knep kan du sänka energiförbrukningen ordentligt och ändå få lika ren tvätt.

VISSTE DU ATT: Ett hushåll tvättar i genomsnitt 200 omgångar per år!

→ E.ON tipsar:

- **Alltid full maskin.** Tvättmaskinen förbrukar nästan lika mycket energi halvfull som full.
- **Använd sparprogram och slopa förtvätten om det går.** Det är ju faktiskt inte alltid den behövs.
- **Sänk temperaturen.** Moderna tvättmedel behöver inte så höga temperaturer för att tvätta rent.
- **Centrifugera ordentligt.** Minst 1000 varv/minut om tvätten ska torktumlas. Annars drar tumlaren för mycket energi.
- **Hellre torktumlare än torkskåp.** Tumlaren drar mindre energi.
- **Hellre kondentumlare än frånluftstumlare.** Kondentumlaren lämnar kvar en del extravärme i huset.
- **Tumla lagom.** Inte för full maskin, inte helt knastertorr. Och passa på att torka utomhus på sommaren - det är helt gratis.

Energiförbrukning

Hushållsvättmaskin , max 5 kg (50-67 liter)	40°	ca 0,6 kWh
	60°	0,95-1,2 kWh
Torkskåp /timme		ca 2,0 kWh
Torktumlare /kg		ca 1,0 kWh

Tvätten centrifugerad med 1000 varv/minut



Uppvärmning

Uppvärmningen står för ca 60% av hushållets energiförbrukning. Investera i moderna lösningar, det lönar sig på sikt.

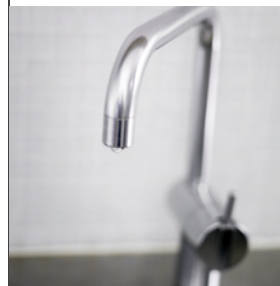
VISSTE DU ATT: En endaste grads sänkning av inomhustemperaturen minskar uppvärmningskostanden med ca 5%!

→ E.ON tipsar:

- **Mät, täta och stäng.** Mät temperaturen med termometrar på olika ställen i huset. Täta dragiga fönster och ytterdörrar. Stäng dörrar till kalla utrymmen.
- **Modernisera ditt värmesystem.** Gamla element har ofta bimetalltermostat som blir sämre med åren. Satsa på ett centralt reglersystem eller element med elektroniska termostater.
- **Vädra snabbt och smart.** Ett snabbt tvärdrag är mycket effektivare än att låta fönster stå på glänt. Obs! Se bara till att radiatorerna vid fönstren är avstängda en halvtimme efter vädringen.
- **Anslut "extravärme" till tidur.** Så stängs elen av när den gjort sitt jobb.
- **Använd eldriven golvvärme sparsamt.** Det är lätt hänt att kostnaderna skenar under dina fötter.

Energiförbrukning

Rekommenderad temperatur	Vardagsrum	+20°
	Sovrum	+16° - +18°
	Förråd	+10° - +15°
"Extravärme"	Handdukstork/dygn	0,5 kWh
	Konvektorelement/timme	2 kWh
	Infravärme/timme	2 kWh
	Vattensäng/år	500-1000 kWh
	Motorvärmare/timme	0,5 kWh
	Kupévärmare/timme	1,5 kWh



Varmvatten

Här finns det många sköna kronor att spara. Enkelt är det också.

VISSTE DU ATT: I genomsnitt använder en person 75-100 liter varmvatten per dygn. Det blir 3-5 kWh!

→ E.ON tipsar:

- **Duscha kort.** Duschar du fem minuter i stället för en kvart minskar du årsförbrukningen med 500 kWh.
- **Byt ut gamla kranar och duschmunstycken.** Separata kall- och varmvattenkranar drar onödigt mycket energi. Moderna sparmunstycken spolar 12 liter i minuten i stället för 35. Installera termostatblandare i duschen.
- **Byt ut dåliga packningar direkt.** Droppande varmvattenkranar kan läcka 500 kWh om året.

Energiförbrukning

Normalförbrukning, 75-100 liter varmvatten/dygn/person	3-5 kWh
ex. Dusch 5 minuter (40°, 60 liter)	2,2 kWh
Dusch 15 minuter (40°, 180 liter)	6,7 kWh
Karbad (40°, 150 liter)	5,6 kWh
Droppande varmvattenkran under ett år (45°, 5-15 m³)	215-645 kWh



TV/Tele/Radio

Idag har vi fler elapparater i våra hem än någonsin tidigare. Frågan är om vi behöver alla?

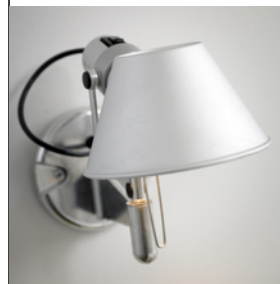
VISSTE DU ATT: Apparater i stand by-läge slukar ström motsvarande 2% av Sveriges årliga elförbrukning!

→ E.ON tipsar:

- **Stäng av apparater du inte använder.** Datorer, TV-apparater och musikanläggningar ser energisnåla ut när de är i viloläge, men skenet bedrar. Stäng av helt och spara ca 500 kWh per år i ett normalhushåll.
- **Dra ut kontakten till laddaren.** Sitter en oanvänd laddare kvar i eluttaget så kan den fortsätta dra ström tills du drar ut den. Gäller alla laddare – till mobil, tandborste, etc.

Energiförbrukning

Plasma TV, 42"	0,34 kWh/h
LCD TV, 42"	0,215 kWh/h
Bildrörs-TV 32"	0,15 kWh/h
DVD	0,05 kWh/h
Dator	0,4 kWh/h
Mobilladdare	0,005 kWh/h
Hemmabioprojektor	0,3 kWh/h
Förstärkare, hemmabio	0,1 kWh/h



Belysning

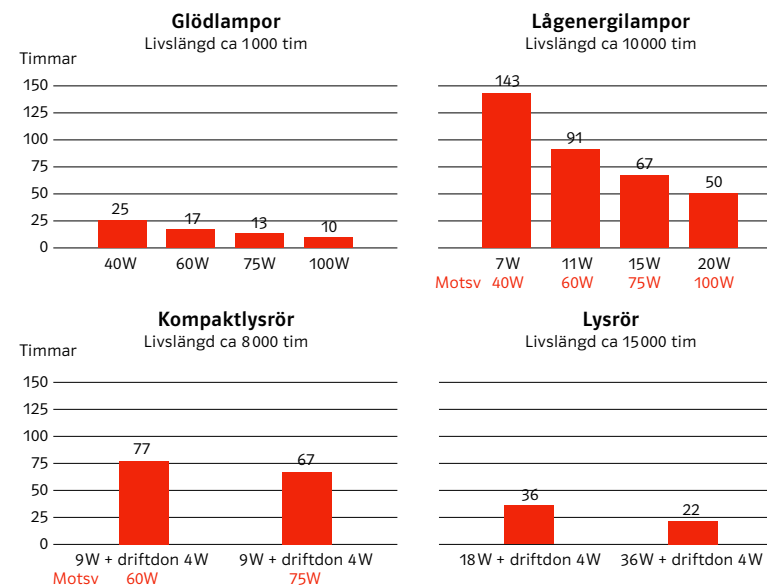
Här är den stora besparingen också den enklaste – byt ut vanliga glödlampor mot lågenergilampor.

VISSTE DU ATT: Det bästa för miljön är att köpa lysrör med lågt kvicksilverinnehåll.

→ E.ON tipsar:

- **Byt till lågenergilampor utomhus.** Räknet på 10 000 ljusstimmar sparar du ca 200-300 kr/lampbyte utomhus.
- **Använd lysrör där det ska lysa länge.** I garage, förråd, ovanför köksbänk, mm. Det spar du mycket el på.
- **Använd dimmer.** När du drar ned ljusstyrkan blir det mysigare hemma och du sparar samtidigt energi. Dimmern fungerar både med halogenlampor och vissa lågenergilampor. Båda drar mindre energi än vanliga glödlampor.

Användning i timmar motsvarande 1 kWh



Vill du veta mer? Ring vår kundservice tel 020-22 24 24
och be att få tala med en av våra energirådgivare.

