



Testa hur energi- effektivt ditt hem är

Gör en egen energibesiktning. Den hjälper dig att fästa uppmärksamheten vid rätt saker, undvika onödig energianvändning och spara pengar.

DU KAN HOPPA ÖVER FRÅGAN OM DEN GÄLLER NÅGON APPARAT ELLER NÅGOT TEKNISKT SYSTEM SOM DU INTE HAR.

Underhållningselektronik

Det finns allt mer underhållningselektronik (tv-apparater, datorer, digitalboxar, spelkonsoler) i hemmen. Nästan alla apparater drar ström inte bara när de används utan också i standby-läge. Hemelektroniken förbrukar ca 11–34 % av hushållselen beroende på hushållets storlek och mängden apparater samt apparaternas standard.

Har du räknat ut hur mycket det faktiskt kostar att ladda ner filmer och musik på nätet, om datorn är påkopplad dygnet runt?

Stänger du av apparaterna (även datorn) med strömbrytaren eller via en förlängningsladd med strömbrytare? **Ja** **Nej**

Jämför du energiförbrukningen i driftläge och standby-läge när du köper en apparat? **Ja** **Nej**

Funderar du över om apparaten motsvarar ditt verkliga behov till storlek, effekt och egenskaper? **Ja** **Nej**

Visste du att en ny plasma-tv drar tre gånger mer el än en gammal bildrörs-tv? **Ja** **Nej**

Visste du att en ny bärbar dator drar bara 10–20 % el jämfört med en motsvarande stationär dator? **Ja** **Nej**

Kylförvaring

Kylförvaringen står för 9–36 % av hushållens elförbrukning. Kylförvaringens andel har minskat eftersom energimärkningen styr oss att välja energisnåla apparater.

Står kylan och frysen på avstånd från spisen, diskmaskinen och värmeelementet? **Ja** **Nej**

Fungerar luftcirkulationen kring kylan och frysen så att sval luft kan komma in under apparaten och varm luft tillbaka ut i rummet bakom och ovanpå den? **Ja** **Nej**



Har du dammsugit kondensorgallret på skåpets baksida en gång om året? **Ja** **Nej**

Har du mätt om medeltemperaturen i kylan är +5 °C och i frysen –18 °C? **Ja** **Nej**

Om du har två kylskåp, har du ställt det äldre skåpet på högre temperatur, t.ex. +10 °C (drycker, grönsaker, frukter o.d.)? **Ja** **Nej**

Frostar du regelbundet av frysen under den kalla årstiden? **Ja** **Nej**

Kontrollerar du samtidigt tätningarnas skick? **Ja** **Nej**

Elbastu och bastubad

En normal elbastu i familjebruk drar ca 1000 kWh per år, vilket kan vara mer än en tiondedel av den årliga elförbrukningen. Över hälften av bastuaggregatets elförbrukning går till förvärmning av bastun och resten till att hålla värmen. Har man ett bastuaggregat som ger bad direkt drar varmhållningen energi i onödan om bastun används sällan. Bastuvanorna märks direkt på elräkningen, eftersom energiförbrukningen påverkas av hur ofta man badar, hur länge och i vilken temperatur. Bastubad i hundra grader ökar energiförbrukningen med 20–30 % jämfört med ett mildt bad i 80 °C.

Går du i bastun så fort den blivit varm och stänger av den så fort du badat färdigt? **Ja** **Nej**

Om du har ett bastuaggregat som ger bad direkt, stänger du av det om du inte badar varje dag eller om du reser bort? **Ja** **Nej**

Om du har ett bastuaggregat som ger bad direkt, har du funderat på att byta ut det mot ett traditionellt om du badar sällan (högst tre gånger i veckan)? **Ja** **Nej**

Lampor, armaturer och biluppvärmning

Belysningen står för en stor del av hemmets energiförbrukning, men är lätt att spara på.

Släcker du belysningen (även lysrör) om du lämnar rummet för mer än 10 min? **Ja** **Nej**

Är möblerna placerade så att lampströmbrytarna är lättåtkomliga? **Ja** **Nej**

Styr du utebelysningen med skymningsrelä, rörelsevak eller timer så att den bara är tänd när den behövs? **Ja** **Nej**

Är utebelysningen riktad mot de platser där det behövs ljus i stället för att lysa upp hela gården? **Ja** **Nej**

Styrs motor- och kupévärmaren på din bil av ett kopplingsur? **Ja** **Nej**

Fönster och dörrar

En av de viktigaste faktorerna som påverkar värmeenergiförbrukningen är hur täta fönstren och dörrarna är. Att byta ut fönstren kan vara dyrt, men mycket går att göra redan med enkla medel. Känn efter med översidan av handen om det drar.

Kontrollerar du fönstertätningarnas skick varje höst och tejpar otäta fönster vid behov? **Ja** **Nej**

Stänger du alltid dörren till vindfånget efter dig? **Ja** **Nej**

Ventilationssystem, vädring och kylning

Genom att använda ventilationen rätt kan man också spara energi. Ventilationen är tillräcklig om luften känns frisk i rummet. En



snabb vädning hjälper om det känns instängt. Ventilationssystemet i ditt hus är antingen självdrag (S), mekanisk frånluft (F) eller mekanisk till/frånluft (FT) med värmeåtervinning.

Har frånluftsventilernas luftmängder granskats vart 5–10:e år t.ex. i samband med sotningen? **Ja** **Nej**

Kommer du ihåg att använda friskluftsventilernas vinterläge (S)? **Ja** **Nej**

Använder du intensivläget bara vid matlagning och bastubad (F, FT)? **Ja** **Nej**

Ställer du ventilationen i frånvaroläge när huset blir tomt (F, FT)? **Ja** **Nej**

Reglerar du ventilationens fläkthastighet (S, F, FT)? **Ja** **Nej**

Byter du filter i ventilationsaggregatet och luftvärmepumpen två gånger per år (FT)? **Ja** **Nej**

Har du ställt eftervärmningselementets termostat så lågt som möjligt utan att komforten försämrats, t.ex. på 15–17 grader (FT)? **Ja** **Nej**

Rengör du värmväxlaren varje år (FT)? **Ja** **Nej**

Ställer du om värmeåtervinningens bypass-spjäll vår och höst, om det finns ett sådant (FT)? **Ja** **Nej**

Använder du kylning (luftvärmepump) sommartid bara när det verkligen behövs? Luften behöver bara kylas ett par grader, eftersom den samtidigt avfuktas. **Ja** **Nej**

Värmning av tappvatten och vattensystem

Den genomsnittliga vattenförbrukningen per person och år är 155 l/dygn, varav tappvarmvattnets andel är 30–40 %. Förbrukningen varierar mellan 90 och 270 l/dygn. Målet är en genomsnittlig vattenförbrukning på högst 130 l/dygn. Det behövs fem gånger så mycket vatten för ett karbad som för en dusch. En kubikmeter (1000 liter) kallt vatten kostar nästan 3 €, varmvattnet är tre gånger dyrare.

Undviker du att slösa med vatten i onödan, och att stå i duschen och drömma? **Ja** **Nej**

Är vattenkranarna av engreppstyp och duschmunstyckena vattensnåla? **Ja** **Nej**

Kör du fulla tvättmaskiner och använder du de tvättprogram som rekommenderas i bruksanvisningen? **Ja** **Nej**

Vet du att en modern diskmaskin diskar 12 kuvert med 15 liter medan man kan göra av med upp till 140 liter genom att diska under rinnande vatten? **Ja** **Nej**

Är temperaturen i varmvattenberedaren 60–70 °C vid kontinuerlig uppvärmning och 75–85 °C om vattnet värms med nattström? **Ja** **Nej**

Är blandarventilen för det utgående vattnet från varmvattenberedaren ställd på 55–60 °C? **Ja** **Nej**

Ställer du värmemagasinet i sommarläge på våren, så att bara det övre motståndet används? **Ja** **Nej**

System och utrustning för rumsuppvärmning

Undersökningar visar att en rumstemperatur på 20–22 °C är hälsosam och behaglig för de flesta människor. Redan en grads sänkning av temperaturen minskar värmekostnaderna med t.o.m. över 5 %. Vistelsetemperatur behövs inte i alla rum utan t.ex. i sovrummet kan det vara ett par grader svalare, och i förråd och garage räcker 5–12 °C. En magasinerande eldstad eller bakugn kan täcka 10–30 % av värmeenergiebehovet.

Sänker du rumstemperaturen om du åker hemifrån för längre tid än ett dygn? **Ja** **Nej**

Har du ställt temperaturen: i vardagsrummet 21 °C, sovrum 19 °C, rum som inte används 12 °C, förråd/garage 5 °C? **Ja** **Nej**

Man kan inte alltid lita på skalan på termostaterna. Kontrollerar du rumstemperaturen med en termometer? **Ja** **Nej**

Kommer du ihåg att stänga av värmen helt till sommaren? **Ja** **Nej**

Har du kontrollerat om termostaten fungerar genom att ändra det inställda värdet? **Ja** **Nej**

Är rumstemperaturen jämn hela vintern? **Ja** **Nej**

Är termostaterna mindre än tio år gamla? **Ja** **Nej**

Slår värmeelementen ifrån när du eldar en brasa eller när solen värmer? **Ja** **Nej**

Är ytttemperaturen jämn i rum med golvvärme? **Ja** **Nej**

Har du skruvat ner golvtemperaturen så lågt som möjligt utan att komforten försämras? **Ja** **Nej**

Styrs den s.k. komfortgolvvärmen med klocka eller termostat utifrån det faktiska behovet? **Ja** **Nej**

Om uppvärmningssystemet är ackumulerande: är ackumuleringsgraden ställd så att morgontemperaturen inte är högre än önskat? **Ja** **Nej**

Styrs temperaturen på radiatornätets framledningsvatten efter utomhustemperaturen? **Ja** **Nej**

Har reglerkurvan för uppvärmningen ställts så lågt som möjligt utan att komforten försämras? **Ja** **Nej**

Är temperaturen normal i rummet där ackumulator tanken står (visar i hurdant skick tankens isolering är)? **Ja** **Nej**

Stänger du spjället till eldstaden genast när glöden har slocknat helt och det inte finns risk för kolmonoxid? **Ja** **Nej**

Är värmeelementen ställda ett par grader lägre än luftvärmepumpen? **Ja** **Nej**

Har du tänkt på att om du använder auto-läget på luftvärmepumpen så kan pumpen börja kyla rummet även på vintern, om rumstemperaturen stiger t.ex. när du eldar en brasa? **Ja** **Nej**

Tävlingsseglaren Sari Multala gjorde en egen energibesiktning och fick 33 jasvar och 8 nejsvar. Sari har också avgett ett energilöfte på www.energieneuvoja.fi. Saris energisparlöfte är att förkorta duschtiden till mindre än fyra minuter.

Jasvar ____ st,
nejsvar ____ st
(totalt 57 frågor)

Ju fler jasvar, desto energieffektivare bor du.

Läs mer om klok energianvändning på www.energieneuvoja.fi.



Energicentrum i Elhuset (tredje våningen) ger råd och vägledning i frågor som gäller hushållsapparater.

- Kampgränden 2 (öppet må–fr kl. 8.30–16.00)
- tfn (09) 617 2726
- energiakeskus@helen.fi
- www.helen.fi
- www.energieneuvoja.fi