



SHE-El är en miljöprodukt som antingen är lokalt producerad i SHEs kraftvärmeverk Silververket med biobaserat bränsle, miljödeklarerad el från vattenkraft så kallad EPD-el eller sol.

[www.sheab.se/elhandel](http://www.sheab.se/elhandel)



## Sänk värmen inomhus

Genom att sänka din inomhustemperatur med bara en grad så kan du minska dina uppvärmningskostnader med cirka fem procent. Därför är det första du bör göra att testa sänka temperaturen på dina element. Förhoppningsvis upptäcker du att du fortfarande får en trivsam inomhusmiljö och dessutom en lägre energiförbrukning.

## Golvvärme och handdukstorken

Om du alltid har golvvärmen på så kan det ofta bli en av de största strömtjuvarna. Spara istället golvvärmen till dem utrymmen och tillfällen när du behöver det mest. Samma sak gäller handdukstorken. Se till att den är av när du inte använder den då en handdukstork som står på dygnet runt kan kosta flera hundra kronor per år. Välj en vattenburen handdukstork om möjligt då dessa drar mindre el.

## Stand-by läge

Hemelektronik så som mobilladdare, tv:n eller spelkonsolen som står i standby-läge är en klassisk strömtjuv. Se till att alltid stänga av datorn och dra ut batteriladdaren när det inte används. Alla apparater i hemmet drar ström i standby-läge, så ett tips är att skaffa grenkontakter så du enkelt kan stänga av all hemelektronik med ett knapptryck.

En mindre grej som också är viktigt att göra är att ställa in datorn så att den går ned i viloläge och att skärmen stängs av när du inte använt den på ett tag.



## Duscha lagom

En 3 minuters dusch motsvarar ungefär 36 liter varmvatten medan en dusch på 10 minuter förbrukar i snitt 120 liter varmvatten. En kort dusch på fem minuter istället för en kvart kan därför minska både vatten, energi och pengar värt 500 kWh per år. Byt till snålspolande duschmunstycken med energisparfunktion och låt inte vattnet rinna i onödan.

## Tvätta fyll maskin och undvik tumlaren

Se till att fylla upp maskinen innan du tvättar och använd tvättmaskinens sparprogram när du har lätt smutsig tvätt.

Den stora energitjuven i tvättstugan är framförallt torktummlaren. Visste du att det går åt tre gånger mer energi att torktumla kläderna än att tvätta dem? Lufttorka din tvätt istället för att använda torkskåp eller tumlare om det är möjligt.

## Byt till lågenergilampor

Se till att efterhand byta ut dina gamla glödlampor till nya energieffektiva glödlampor. Beroende på användningsområden så finns det led-lampor, lågenergilampor och halogenlampor som alla förbrukar mindre energi och har en längre livstid. Se också till att alltid släcka lamporna i det rummet där du inte befinner dig.

## Strömtjuvar i köket

Kyl och frys drar mycket el eftersom de är igång dygnet runt. Se till att hålla dörrarna stängda och täta, samt att bara öppna kylan och frysen under korta stunder. Tänk också på att inte sätta in varm mat i kylan utan låt det svalna först för att inte kylan ska behöva ännu mer energi till att återställa den ultimata kalla temperaturen. Har du äldre vitvaror kan också dessa dra mer energi än nya. Frosta även av din frys regelbundet.

Även diskmaskinen kan vara en strömtjuv om den inte används smart. Likt tvättmaskinen är det viktigt att köra en fyll maskin då det används lika mycket energi oberoende på hur fyllt din maskin är. Även här kan du använda ett sparprogram och undvik att först skölja av tallrikarna innan du sätter ner dem i diskmaskinen för att inte ta mer vatten än vad som faktiskt behövs.