



HÅLLBART HUSHÅLL

Elutmaning

Köket	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Kommentarer
Ladda diskmaskinen helt innan du trycker på start. <i>Använd gärna ECO-programmet om du har ett sådant.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Använd lock när du kokar mat för att snabba på tillagningen och minska energiförbrukningen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gör storkok och frysa in portioner. <i>Du sparar energi genom att bara använda spisen eller ugnen en gång, och du får snabbt mat till hands!</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Badrummet	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Kommentarer
Duscha på 5 minuter. <i>Halvera din dusch så halverar du både vatten- och elförbrukningen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fyll tvättmaskinen helt innan du sätter igång den. <i>Använd gärna ECO-programmet om du har ett sådant.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Låt håret lufttorka istället för att föna det. <i>Lufttorkning istället för föning kan spara upp till 70 kWh per år, vilket är cirka 4 procent av hushållets elförbrukning.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Vardagsrummet	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Kommentarer
Stäng av TV och andra enheter när de inte används, istället för att låta dem stå i standby-läge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Se till att möbler och gardiner inte täcker elementen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Sovrummet	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Kommentarer
Koppla ur eller stäng av laddare och apparater när de inte används för att undvika standby-förbrukning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Släck alla lamporna när du inte vistas i sovrummet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



HÅLLBART HUSHÅLL

Elutmaning

Övrigt

Kommentarer

- Sätt kylan på +4 grader och frysen på -18 grader.
Det ger både bra matförvaring och låg energianvändning.
- Använd tätninglistor för att förhindra drag och behålla värmen.
- Byt till LED-lampor även här för att spara energi.
- Sänk temperaturen något och använd filter eller plädar för extra värme.
- Vädra kläder som inte är smutsiga.
- Gör ditt hem lite mysigare, använd dimmers och sänk belysningen.
- Sänk inomhustemperaturen med en grad.
Genom att sänka uppvärmningen med en grad minskar du energianvändningen med cirka 5 procent, enligt rekommendation ska man dock inte gå under 18 grader.
- Använd SEOM-appen för att hålla koll på när det är som billigast att använda elen och styr användningen av elen utifrån det.
Det är endast de med timprisavtal som kan dra använda denna funktion.

Lycka till!