

## Tips från ”Coachen”

\* **Dra ner** persienner kalla nätter och helger och vik dem så värmen som går ut i fönstret vinklas in och värmer upp innerfönstret. (Överkanten in mot rummet) På så sätt ökar fönstrets motståndskraft mot värmeförlust

\* **Kolla temperaturen** och ställ in max. 20-21 grader både hemma och på jobbet.

\* **Sänk temperaturen** några grader, när du är borta länge från hemmet.

\* Är du hemma, så räcker det med 20-21 grad och ännu lägre i sovrummen.

\* **Tilläggsisolera** även gamla fastigheter om det behövs. Mer isolering på vinden, den gamla sjunker ofta ihop.

\* Undersök möjligheten att **installera** alternativa energi- och värmekällor  
T ex. Solfångare, bergvärme, värmepump

\* **Möblera rätt!**  
Täck inte för dina radiatorer med skrymmande soffor och möbler. Låt värmen komma ut i rummet.



Spara energi?

Var lat!

Ligg ned, så sparar du energi!

\* **Vädra snabbt** och effektivt på vintern.

\* **Kolla** fönster- och dörrlister. Luft ska komma in genom ventilation.

\* **Inga droppande kranar**, kontrollera regelbundet så ingen energi går till spillo. Allt kostar!

## Tips från ”Coachen”

### Datorn

- Se till att datorer har program som släcker skärmen när den inte används.
- En skärmläckare med t.ex. fiskar sparar inte mycket energi.
- Stäng av datorn helt när du inte använder den!

Produkter klassade som låg- energiförbrukare hittar du på ”Konsumentverkets hemsida” här

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

Här kan du läsa allt om frysar, kylar, tvätt- och diskmaskiner, deras energimärkning samt prestanda. Här kan du även få oberoende tips och råd i en mängd andra och liknande sammanhang.

STEM, Svenska Energimyndigheten har ett nära samarbete med Konsumentverket och alla Energirådgivare i Sverige.

Fler spartips hittar du på:

[www.energikontor-so.com](http://www.energikontor-so.com)