



# ENERGISPARTIPS

till våra hyresgäster 2010

## Checklista – så här kan du påverka din energianvändning

### VAD KAN VARA BRA ATT TÄNKA PÅ

och hur kan du effektivisera din energianvändning och samtidigt spara pengar? Som hyresgäst är du i högsta grad med och påverkar energianvändningen och därmed kostnaderna. Alla kan göra något och "många bäckar små" åstadkommer förändring! Här ger vi dig som nyttjar våra skolor och förskolor några goda råd på vägen.

*Vid funderingar kring innehållet eller frågor rörande SISABs energi- och miljöbete kontakta oss via e-post [diarie@sisab.se](mailto:diarie@sisab.se)*

- **RAPPORTERA ERA VERKSAMHETSTIDER**

Meddela SISAB vilka tider era lokaler används, så att vi kan optimera drifttiderna för bl.a. ventilations-anläggningarna. Här finns pengar att spara!

- **SAMORDNA VERKSAMHETEN**

Använd de befintliga lokalerna effektivt genom att tex samordna kvällsverksamhet i en byggnad, ha sommarfritids samlat i en byggnad o s v.

- **KONTROLLERA RUMSTEMPERATUREN**

Rumstemperaturen ska normalt vara +21 °C under den kalla årstiden. Rapportera avvikelser till SISAB. Varje grad extra ökar uppvärmningskostnaderna med ca 5 procent.

- **RAPPORTERA DRAGIGA FÖNSTER OCH DÖRRAR**

Vi kan då åtgärda dem och både sänka energianvändningen och förbättra inomhusklimatet.

- **VÄDRA SNABBT**

Behöver ni vädra under den kalla årstiden bör detta ske snabbt. På 10–15 minuter har all luft i rummet bytts ut mot ny.



- **SLÄCK BELYSNINGEN**  
Det är en myt att lysrör drar mycket energi när de tänds eller släcks, likaså att glödlampor skulle gå sönder för att de tänds och släcks ofta.
- **BYT TILL ENERGISPARANDE LAMPOR**  
Detta är särskilt viktigt där lampor är tända under lång tid. Lysrörslampor (sk lågenergilampor) sparar ca 80% och den nya halogenglödlampan sparar ca 40%.
- **VÄLJ ALLTID VITVAROR OCH ANNAN UTRUSTNING I BÄSTA MÖJLIGA ENERGIKLASS**
- **DRA UR TRANSFORMATOR**  
(sk ström adapter) när den inte används för att slippa stand by förbrukning.
- **RAPPORTERA RINNANDE TOALETTER**  
En rinnande toalett kan slösa bort vatten för ca 5 000 kronor om året.
- **RAPPORTERA DROPPANDE KRANAR**  
En varmvattenkran som droppar ganska långsamt läcker ungefär en liter i timmen. Denna kran kan slösa bort nästan 10 000 liter varmvatten på ett år (ca 800 kronor).

- **FYLL ALLTID DISK- OCH TVÄTTMASKIN**

Du sparar både el och vatten på att köra färre maskiner. Stäng av torkprogrammet på diskmaskinen och låt disken lufttorka om möjligt.

- **KYL OCH FRYS**

Frosta av med jämna mellanrum.

- **DAMMA AV**

Håll baksidan av skåpen fria från damm, så fungerar avkylningen av kompressorerna effektivt och drar mindre energi.

- **HÅLL RÄTT TEMPERATUR**

Rekommendation för sval/kyl/frys är: +8 °C till +12 °C för sval, +4 °C till +6 °C för kyl, -18 °C för frys.

- **STÄNG AV TORKSKÅPET**

Det är slöseri att övertorka redan torra kläder.

- **HÄNG KLÄDERNA LUFTIGT**

Den cirkulerande luften skall ha fri passage för att torka så effektivt som möjligt.

### LÄS MER!

Energimyndigheten,

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

Stockholms stads energicentrum,  
[www.stockholm.se/energicentrum](http://www.stockholm.se/energicentrum)



Skolfastigheter  
i Stockholm AB  
[www.sisab.se](http://www.sisab.se)