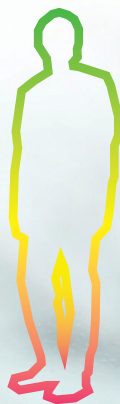


Bedre Bolig **TJEK**

Test dine energivaner og få en bedre bolig



Spar på energien
Spar penge
Få et bedre indeklima
Nedsæt dit CO₂-aftryk

Få hjælp til at spare på energien og få en bedre bolig

Spar på energien – sammen og hver for sig

Der er store fordele i at spare på energien. Både for miljøet og rent økonomisk, men også i forhold til at få en bedre bolig.

Når man bor i en etageejendom, bidrager og betaler man både til et fælles energiforbrug, ligesom man har et individuelt forbrug af vand, varme og el i den enkelte lejlighed.

At spare på energien er altså fælles ansvar med fælles fordele. Men det er også en fordel for den enkelte husstand. Jo mere du selv sparer på varme, el og vand – jo mindre skal du betale.

Tjek dine energivaner – hvor meget kan du spare?

Det kan dog være svært at vide, hvor og hvor meget, man kan spare på energien. Derfor vil vi gerne hjælpe dig med at blive klogere på, hvordan du nemt kan spare på energien i din hverdag. Og samtidig give dig gode råd til, hvordan du kan få en bedre bolig.

Ved at lufte ud jævnligt kan du eksempelvis få en bedre luftkvalitet og potentielt nedsætte varmekonsumet. Fugtig luft er nemlig mere energikrævende at varme op end tør luft.



Giv din bolig et BedreBolig-tjek og få:

- + Et lavere varme-, el- og vandforbrug og økonomiske besparelser
- + Et sundere indeklima og bedre komfort, så det er rarere at opholde sig i boligen

Hvorfor skal du spare på energien?

Der er flere fordele ved at spare på energien. Derfor er der også forskellige faktorer, der kan motivere os til gøre det:



Økonomi – hvordan kan jeg spare penge?



Indeklima og komfort – hvordan kan jeg sørge for, at det er rart at opholde sig i boligen?



Miljøet – hvordan kan jeg nedbringe min CO₂-udledning?

Hvad motiverer dig?

For mange af os er den økonomiske besparelse en stor motivation for at spare på energien. Men et meget lavt energiforbrug er ikke altid det bedste for indeklimaet. F.eks. kan man få problemer med fugt i lejligheden, hvis man ender med at skrue for langt ned for varmen for at spare på den.

Samtidig er det med til at forbedre indeklimaet, hvis vi f.eks. slukker for den elektronik, vi har stående på standby, så der bliver udledt færre partikler til luften.

Lav dit eget BedreBolig-tjek

Derfor vil vi gerne hjælpe dig med at blive klogere på sammenhængen mellem energiforbrug og indeklima, så du ved, hvad du med fordel kan gøre for at optimere begge dele.

I BedreBolig-tjekket skal du svare på en række spørgsmål vedr. dit indeklima og dit energiforbrug, som skal gøre dig opmærksom på, hvordan det du gør i dit hjem er med til at påvirke dit forbrug af varme, vand og el samt dit indeklima.

Indeklimaet er miljøet indenfor i en bygning. Blandt andet er der tale om forhold som:



- + Luftens kvalitet
- + Fugt
- + Temperatur og træk
- + Dagslys og kunstig belysning

Sådan gør du

1 Få overblik over dit energiforbrug

Find dine varme-, el- og vandregninger frem for at få overblik over dit forbrug og for at se, hvor du har størst mulighed for at opnå besparelser.

2 Tjek dine energivaner

Svar "ja" eller "nej" til en række spørgsmål og se med det samme, om du har mulighed for at spare energi og dermed penge ved f.eks. at skifte til LED-pærer, eller hvad du kan gøre – og undgå at gøre – for at få et bedre indeklima.

Svarer du "ja" betyder det, at du allerede gør de ting, som er gode for dit energiforbrug og dit indeklima.

Svarer du "nej" kan du se, hvor du kan foretage ændringer, der har en fordel for din økonomi, indeklimaet og/eller miljøet, og hvordan du helt konkret kan nedsætte dit forbrug af varme, vand og el i hverdagen.

Brug ikonerne i tjeklisterne til at se, hvor fordelene er økonomi, indeklima eller miljø.



Økonomi



Indeklima og komfort



Miljøet

3 Lav din egen huskeliste

At spare på energien og få et bedre indeklima handler meget om gode vaner og rutiner. Derfor kan du lave din egen "huskeliste" med de tiltag og gode råd, som passer til netop dig og din husstand. Lige til at sætte op på køleskabet.

Husk at selv små besparelser og ændringer i vores adfærd kan have en stor effekt. Derfor handler det om hellere at gøre lidt, end slet ikke at gøre noget.

Har du tjek på dit energiforbrug?

De fleste af os har mulighed for at skære ned på energiforbruget, uden at det går ud over komforten i vores bolig. Men mange af os tænker ikke over vores energiforbrug – og vi har måske heller ikke overblik over, hvor meget vi egentlig bruger på et år, når alt tælles sammen.

Få overblik over dit energiforbrug – og se hvor meget du kan spare

Sådan gør du:

1. Notér dit årlige varme-, el- og vandforbrug i skemaet. Bemærk at det faktiske forbrug ikke er det samme som det forbrug, du betaler aconto.
2. Sammenhold din husstands forbrug med de gennemsnitlige forbrugstal for at finde ud af, om dit forbrug ligger over eller under gennemsnittet. Brug sammenligningen som en umiddelbar vurdering af, om der er potentiale for at opnå en besparelse.

Varme

Årligt forbrug i MWh:	<i>Gennemsnitligt varmeforbrug: Det er svært at sige, men for nyere huse med fjernvarme er det ca. 0.09 MWh/år pr. m².</i>
Årligt forbrug i kroner:	

Vand

Årligt forbrug i liter:	<i>Gennemsnitligt vandforbrug: ca. 107 liter vand om dagen. Hvis I bor flere i husstanden, er tallet lidt lavere.</i>
Årligt forbrug i kroner:	

El

Årligt forbrug i kWh:	<i>Gennemsnitligt elforbrug: ca. 1.600 kWh strøm pr. person om året. Vil du spare på strømmen, kan du gå efter et forbrug på 1.000 kWh pr. person om året. Bor du alene, er et realistisk mål 1.500 kWh.</i>
Årligt forbrug i kroner:	



Vil du vide mere om dit elforbrug?







På SparEnergi.dk kan du se eksempler på, hvad forskellige elektriske apparater bruger af strøm. Du kan også tjekke det faktiske forbrug på dine apparater med en elmåler eller et SparOmeter. På den måde kan du se, hvor du mest effektivt kan sætte ind, hvis du vil spare på strømmen. Ofte er det muligt at låne en energimåler hos dit elselskab eller gennem kommunen (bibliotek eller borgerservice).

Har du tjek på indeklimaet?

At spare på energien handler ikke kun om at spare penge – det giver dig også mulighed for at få et bedre indeklima. Mange af os bruger op til 90% af vores liv indendørs, og derfor er det vigtigt, at vi har et godt miljø, der hvor vi bor og opholder os. Luften omkring os er én af faktorerne for et godt indeklima. Kvaliteten af indeklimaet afhænger af de fysiske omgivelser, men også af vores adfærd. Mere end 75% af de forurenende partikler i vores hjem skyldes vores egen adfærd. Derfor kan du selv gøre noget for at forbedre indeklimaet.

Tænk over dine vaner og adfærd

Et dårligt indeklima kan medføre uoplagthed, træthed, hovedpine, irritation af slimhinder i øjne, næse, svælg og luftveje, men kan også være årsag til eller forværre alvorlige sygdomme så som hjerte-kar sygdomme, astma og allergi og luftvejsinfektioner. Det estimeres, at der årligt tabes ca. 22.000 sunde leveår i Danmark pga. dårligt indeklima.

	Ja	Nej	
Lufter du ud dagligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Indeluften i vores boliger skal skiftes hver dag, fordi vi forurener luften med partikler fra bl.a. madlavning, og fordi vi tilfører luften vand. Udluftning er med til at sænke luftfugtigheden og give et godt indeklima. Derfor er det godt at lufte ud med gennemtræk flere gange om dagen – gerne i 5-10 minutter. At huske at få luftet ud handler ofte om at få gjort det til en fast rutine. Prøv derfor at finde 2-3 faste tidspunkter på dagen, hvor du lufter ud. Gør du det i forbindelse med, at du kommer ind udefra, så opleves det ikke så koldt. Du kan f.eks. også gøre det, mens du er i bad.</i>			
Tørret du tøj i tørretumbler eller udendørs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Når vi tørret tøj indenfor, stiger luftfugtigheden. Brug tørretumbler eller hæng tøjet udenfor, hvis du har mulighed for det. Hvis du tørret tøj indenfor, så er det bedst at gøre i badeværelset, hvor der er udsugning. Luk døren imens.</i>			
Tænder du for emhætten, når du laver mad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Når vi laver mad, frigives der vand og partikler til luften. Derfor er det godt at bruge emhætten – og lad den køre 10 minutter efter du er færdig med at lave mad for at trække fugtig luft og partikler ordentligt ud. Det er også en god idé at lufte ud efter madlavning.</i>			
Lukker du døren til badeværelset, når du går i bad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Hvis du lukker døren til badeværelset under og efter bad, trænger fugten ikke ud i de øvrige rum. Tjek også at ventilatoren kører og ikke er stoppet til.</i>			
Har du åbne friskluftventiler i vinduerne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Lad friskluftventiler i vinduerne stå åbne – og tjek om der er fri passage i dem ved at fjerne evt. skidt.</i>			
Er der fri passage i ventilationskanaler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>I etageboliger, hvor der er fælles udsugningsanlæg, er det vigtigt, at udsuget ikke bliver stoppet til, for så fungerer ventilationen ikke optimalt – hverken for dig eller for de øvrige beboere i opgangen. Har du gener med træk eller lugt, så snak med din udlejer eller ejendomsadministrator.</i>			

Har du tjek på varmen?

Vi bruger varme i vores bolig, når det bliver koldt udenfor. Formelt begynder fyringssæsonen om efteråret, når den gennemsnitlige temperatur kommer ned på 12° eller derunder i mindst 3 sammenhængende dage. Den ophører om foråret, når temperaturen når op på 10° eller derover i mindst 3 sammenhængende døgn. De fleste steder åbner og lukker man centralt for varmen i forbindelse med fyringssæsonens start og ophør.

Sådan udnytter du varmen mest effektivt og sparer på varmeregningen:

Ja Nej

Har du varme på i alle rum?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



Det er bedst at have varme på i alle rum. Temperaturen bør som udgangspunkt ligge på 20–21 grader og ikke under 18–19 grader.

Står alle radiatorer i samme rum på samme indstilling?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



Termostater i samme rum skal helst stå på samme indstilling. Du sparer ikke noget ved kun at tænde en enkelt radiator i rummet og slukke de andre.

Er radiatoren varm foroven og kold(ere) forneden?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



Radiatorer skal mærkes forskelligt i top og bund for at udnytte varmen bedst. Kontakt ejendomsinspektøren, hvis radiatoren ikke varmer ordentligt.

Har du åbne døre mellem alle rum?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



Generelt er det en god idé at holde alle døre åbne – særligt om natten, hvor der ophobes store mængder CO₂. Hvis du gerne vil have det køligere i ét rum, oftest soveværelset, så husk at lukke døren til rum med andre temperaturer. Du kan også have varme på i soveværelset om dagen og så lufte godt ud til sengetid for, at det bliver køligt.



Vidste du at...

Hvis du nedbringer luftfugtigheden, er det billigere at varme boligen op. Og samtidig er det godt for indeklimaet. Du kan bl.a. nedbringe luftfugtigheden ved at undgå at tørre tøj indendørs og bruge emhætten, når du laver mad. Og ved at huske at lufte ud jævnlige.

Det kan du spare

Hvis du skruer bare en enkelt grad ned for varmen i hele boligen, kan du spare op til 5% på varmeregningen.

Har du tjek på vandet?

Sådan sparer du nemt på vandet:

Ja Nej

Fylder du vaskemaskine og opvaskemaskine helt op?



Hvis du fylder vaskemaskine og opvaskemaskinen helt op og vasker ved lavere temperatur og på korte programmer sparer du både vand og el.

Vasker du op i opvaskebalje?



Det koster gennemsnitligt lidt over en krone i minuttet at vaske op under rindende varmt vand. Det bliver til ca. 2.000 kr. på et år, hvis du vasker op 5 minutter hver dag. Hvis du bruger en opvaskebalje, sparer du på vandet. Til sammenligning koster det omkring fire kroner om dagen at bruge en opvaskemaskine med energimærke A+++.

Har du tjekket om vandhanerne drypper eller toilettet løber?



En vandhane, der drypper kan spilde helt op til 20 liter vand pr. døgn. Det svarer til op mod 500 kr. om året. Et toilet, der løber (konstant) spilder endnu mere vand – og dermed penge. Du kan skifte pakningen i vandhanen eller kontakt ejendomsinspektøren, hvis toilettet løber, så det kan udskiftes eller repareres.

Har du en sparebruser?



Hvis du sætter en luftblander (en perlator) og/eller en vandbegrænser på vandhanen, nedsætter du gennemstrømningen af vand. Du kan også udskifte bruseren med et bruserhåndtag med vandsparefunktion. En sparebruser halverer vandforbruget. En almindelig bruser bruger 10–20 liter vand i minuttet, mens en sparebruser bruger 6–10 liter vand i minuttet.

Vidste du at...

Prisen for varmt vand er 60% højere end for koldt vand, fordi du betaler for opvarmning af vandet. Sparer du på det varme vand, sparer du altså både på vand- og varmeregningen.



Det kan du spare

Køber du en sparebruser, er pengene hurtigt tjent ind igen. Tager du 10 minutters brusebad dagligt under en almindelig bruser, bruger du op til 200 liter vand om dagen. Med en sparebruser, der halverer vandforbruget, kan du spare ca. 2.000 kr. om året*.

* Alle beregninger afhænger af lokale vand- og elpriser.

Har du tjek på strømmen?

Sådan sparer du nemt på strømmen:

Ja Nej

Slukker du helt for elektriske apparater?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



10-15% af energiforbruget i en husstand går til elektronik, der står på standby. Det svarer til 1.000 kr. om året for en gennemsnitlig husstand. Sluk derfor helt for dine el-apparater. Du kan også købe elektronisk udstyr, som bruger minimalt strøm i standbyfunktionen. De er mærket Energy Star. Du kan også købe en el-spareskinne, som sikrer, at du slukker for flere apparater eller udstyr på én gang.

Har du LED- eller sparepærer?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



LED- og sparepærer (A-pærer) er dyrere end gløde- eller halogenpærer, men de holder til gengæld længere og sparer dig for op til flere hundrede kroner om året.

Slukker du lyset i rum, du ikke opholder dig i?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



At slukke lyset i de rum, der ikke opholder sig nogen i, er en simpel men effektiv måde at spare strøm på. De fleste husstande kan spare 15-20% på elforbruget til lys. Du kan også tænke over at udnytte dagslyset ved f.eks. at flytte skriveborde hen til vinduer.

Har du udskiftet til energirigtige hårde hvidevarer og el-apparater?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------



Ved at skifte til hårde hvidevarer og apparater med energimærke A+, A++ eller Energy Star-mærket kan du spare flere hundrede kroner om året på strøm. Husk også at tjekke apparaternes stand-by forbrug.

Vidste du at...

Du kan reducere elforbruget med op til 30%, når du laver mad, hvis du lægger låg på gryderne og kun bruger 1-2 dl vand, når du koger æg, kartofler m.m.



Det koster dine elpærer

Glødepære 25 kWh/år = ca. 56 kr/år

Halogenpære 24 kWh/år = ca. 54 kr/år

Sparepære 8 kWh/år = ca. 18 kr/år

LED-pære 7 kWh/år = ca. 16 kr/år

"Huskelisten"

- + **Luft ud 5–10 minutter 2–3 gange om dagen**
- + **Tør tøj udenfor eller på badeværelset med lukket dør**
- + **Tænd for emhætten under madlavning og lad den køre i 10 minutter efter**
- + **Luk døren til badeværelset under bad**
- + **Hold friskluftsventiler åbne**
- + **Sørg for fri passage i ventilationskanalen**
- + **Hav varme på i alle rum og sørg for at der er samme temperatur på alle radiatorer**
- + **Tjek at radiatoren er varm foroven og koldere forneden**
- + **Hold dørene åbne om natten**
- + **Fyld vaskemaskinen helt op, vask ved lavere temperatur og på korte programmer**
- + **Brug opvaskebalje i stedet for rindende vand**
- + **Sørg for at vandhanen ikke drypper**
- + **Sørg for at toilettet ikke løber**
- + **Brug en sparebruser**
- + **Sluk for elektronik på standby**
- + **Brug LED eller sparepærer**
- + **Sluk lyset, når det ikke skal bruges**
- + **Køb A+, A++ eller Energy Star mærkede hårde hvidevarer og elektroniske apparater**



Luft ud

Sluk



Udfyld dine egne huskemærker og sæt dem et relevant sted