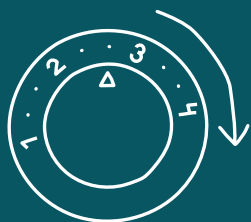


# De bedste sparereåd til vinteren



## Skru ned for varmen

Du sparer 5% på varmeforbruget, hver gang du skruer én grad ned. Sæt termostaterne ens i alle rum, og hold mindst 18 grader, så der ikke kommer skimmelsvamp.



## Brug mindre varmt vand

Du bruger cirka 1/3 af dit varmeforbrug på varmt vand. Spar på det varme vand ved at tage kortere bade, skru ned for temperaturen og vaske hænder i koldt vand.



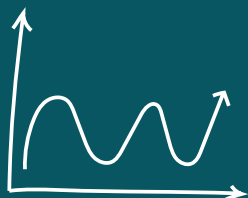
## Sluk for unødvendigt strømforbrug

Gennemgå strømforbruget derhjemme, og vurder, hvilke apparater du har behov for. Måske kan du skifte til LED-pærer eller slukke den gamle kummefryser.



## Sluk for radiatoren, mens du lufter ud

Du kan spare på varmen med gode udluftningsvaner. Luft ud i 5 minutter ad gangen med gennemtræk flere gange om dagen, og skru ned for varmen i god tid inden.



## Brug strømmen, når den er billigst

Prisen på strøm varierer time for time, og den er typisk billigst, når der produceres meget vind- og solenergi. Vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisens udvikling time for time et helt døgn frem på SparEnergi.dk.



# Myter og fakta om energiforbrug

Det er klogt at spare på energien, når priserne stiger. Men sparer du de rigtige steder? Her er fem myter, du skal holde dig fra.

## Myte



**Det er en god idé at varme min lejlighed op med en terrassevarmer, gasovn eller lignende i stedet for min radiator.**

## Fakta

**Nej.** En terrassevarmer eller lignende udsender skadelige partikler, som forringer luftkvaliteten i din lejlighed. Derfor kan det være skadeligt for dit helbred at bruge andre opvarmningsformer. Brug i stedet din radiator eller gulvvarme.



**Det er oplagt at slukke for varmen, for så sparer jeg på energien.**

**Nej.** På kort sigt sparer du ved at slukke for varmen, men bliver der under 18 grader i din lejlighed, kan du få problemer med fugt. Det giver risiko for skimmelsvamp, som skader dit helbred. Du kan også risikere at skulle betale for at få udbedret skaderne.



**Jeg kan sagtens nøjes med at tænde hver anden radiator – så bruger jeg halvt så meget energi.**

**Nej.** Når du slukker for en radiator i et rum, vil en anden radiator bruge mere energi til at varme rummet op. Indstil derfor alle radiators ens i hele lejligheden. Du kan godt skrue ned for temperaturen i et rum, men husk altid at holde temperaturen over 18 grader og lukke døren ind til rummet.



**Det er smart at lade være med at lufte ud, for så holder jeg på varmen.**

**Nej.** Det er vigtigt at lufte ud for at undgå fugt og mulig skimmelsvamp i lejligheden. Luft ud i kort tid (5 min.) ad gangen, og husk at slukke radiatoren, inden du lufte ud. På den måde skifter du kun luften i rummet uden at køle rummet ned.



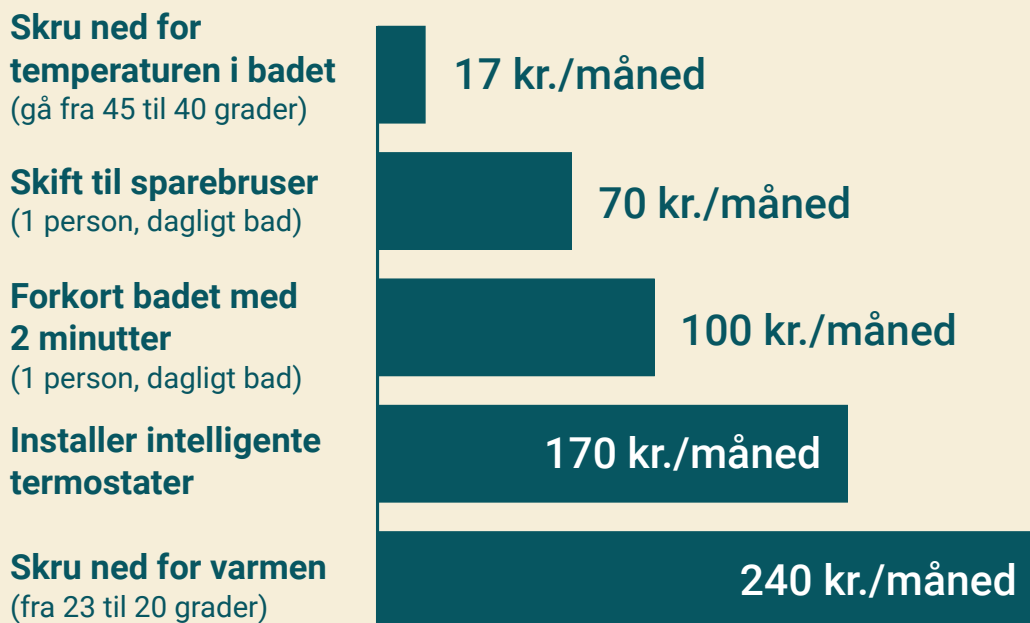
**Det er billigere at bruge stearinlys i stedet for at tænde for lyset i min lejlighed.**

**Nej.** Brug i stedet LED-pærer, da de er meget billigere i længden end stearinlys. Stearinlys frigiver også partikler, som skader dit indeklima.



# Sådan sparer du bedst på varmen

Er du i tvivl om, hvordan du bedst sparer på dit varmeforbrug? Du kan enten spare på varmen eller det varme vand. Se her eksempler på, hvor du kan spare mest på din varmeregning.



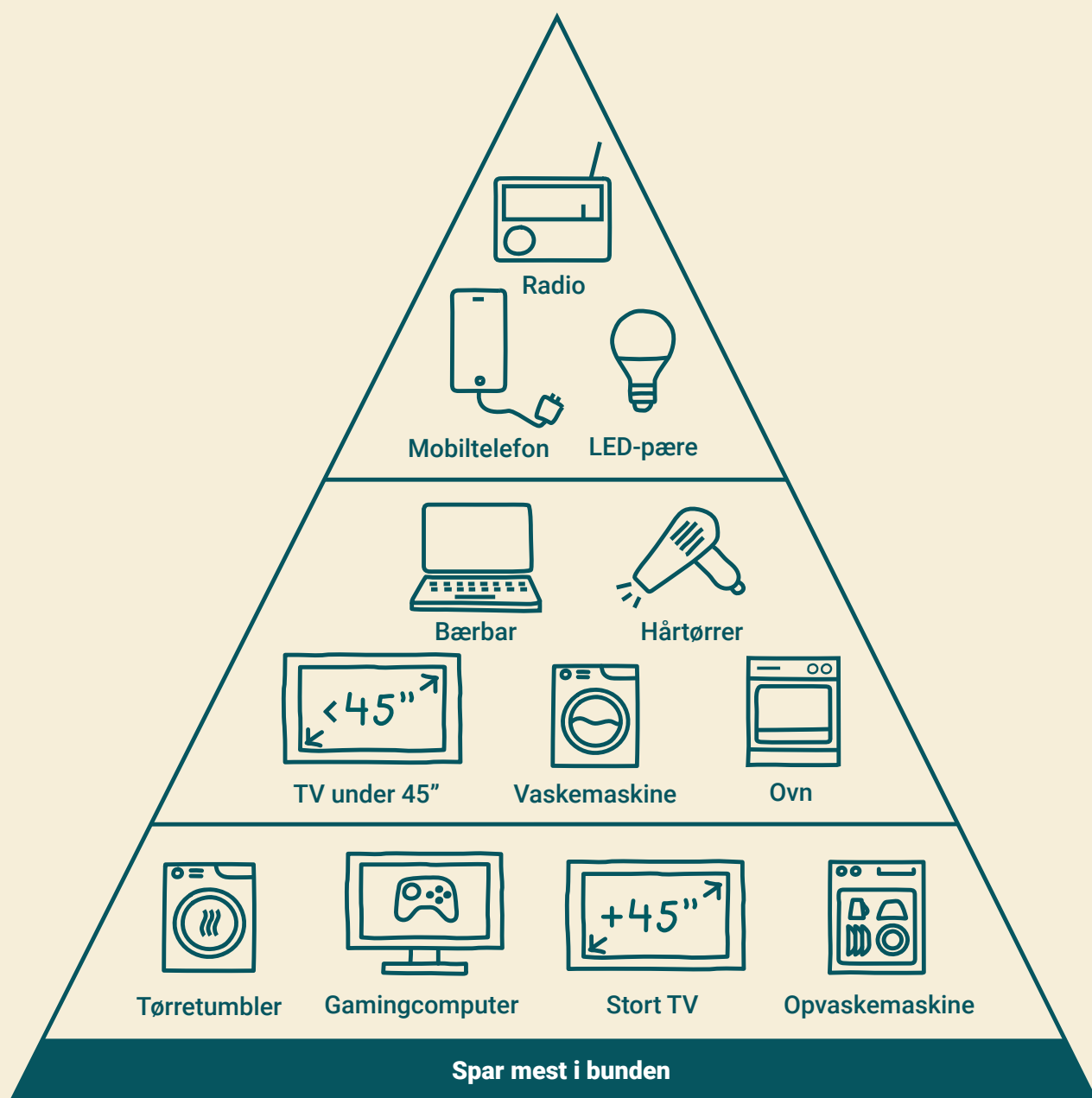
Læs mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)



Energistyrelsen

# Sådan sparer du mest på strømmen

Er du i tvivl om, hvordan du bedst sparer på strømmen? Her er strømpyramiden - dit overblik over, hvor du eksempelvis kan spare mest på din elregning.



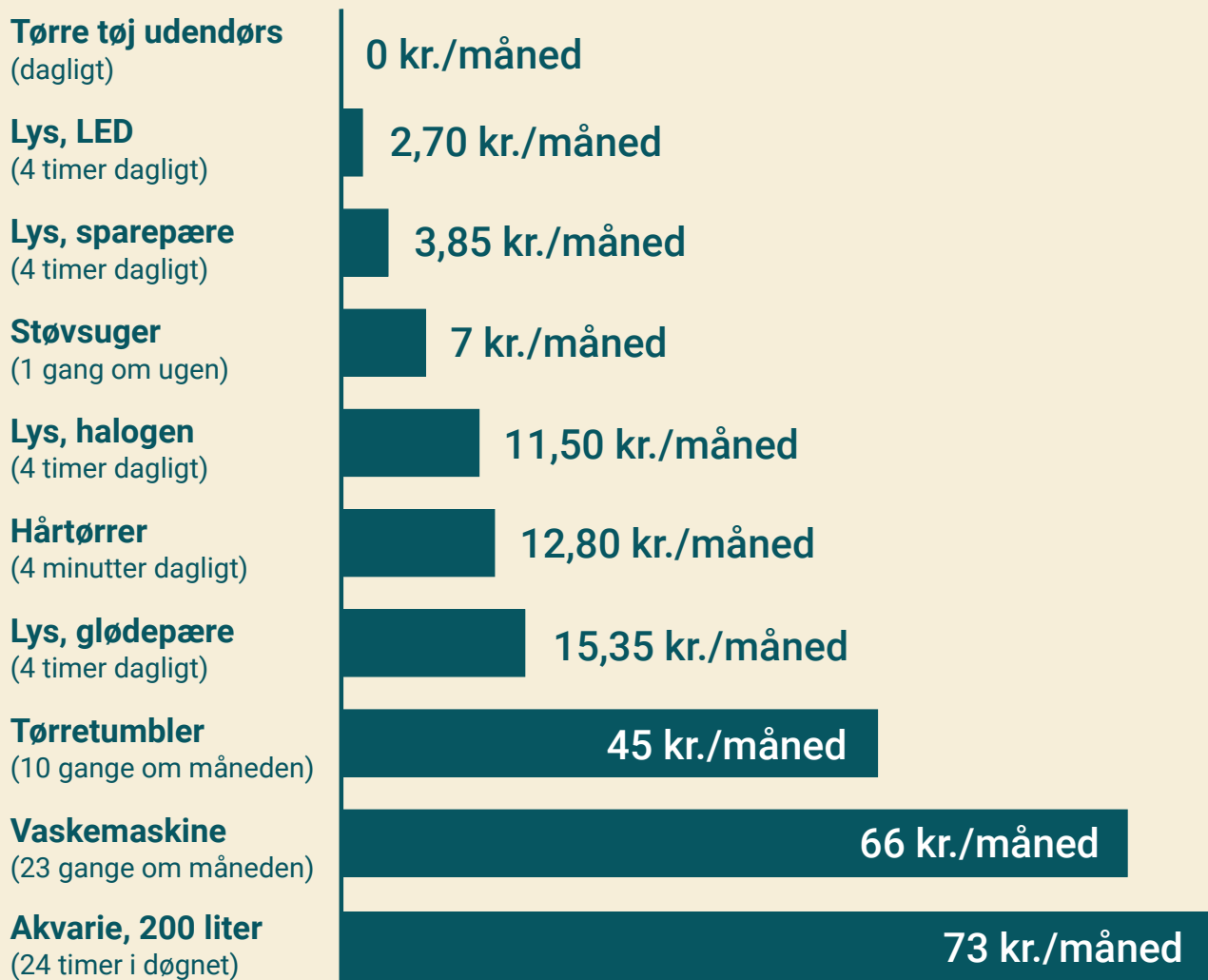
Følg strømprisen, så du kan bruge strømmen, når den er billigst.

**Læs mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)**



# Spar på strømmen i husholdningen

Hvor er det bedst at spare på strømmen? Måske kan du ændre vaner, og undgå de værste strømslugere. Se her eksempler på, hvad det koster at bruge forskellige apparater hver måned.



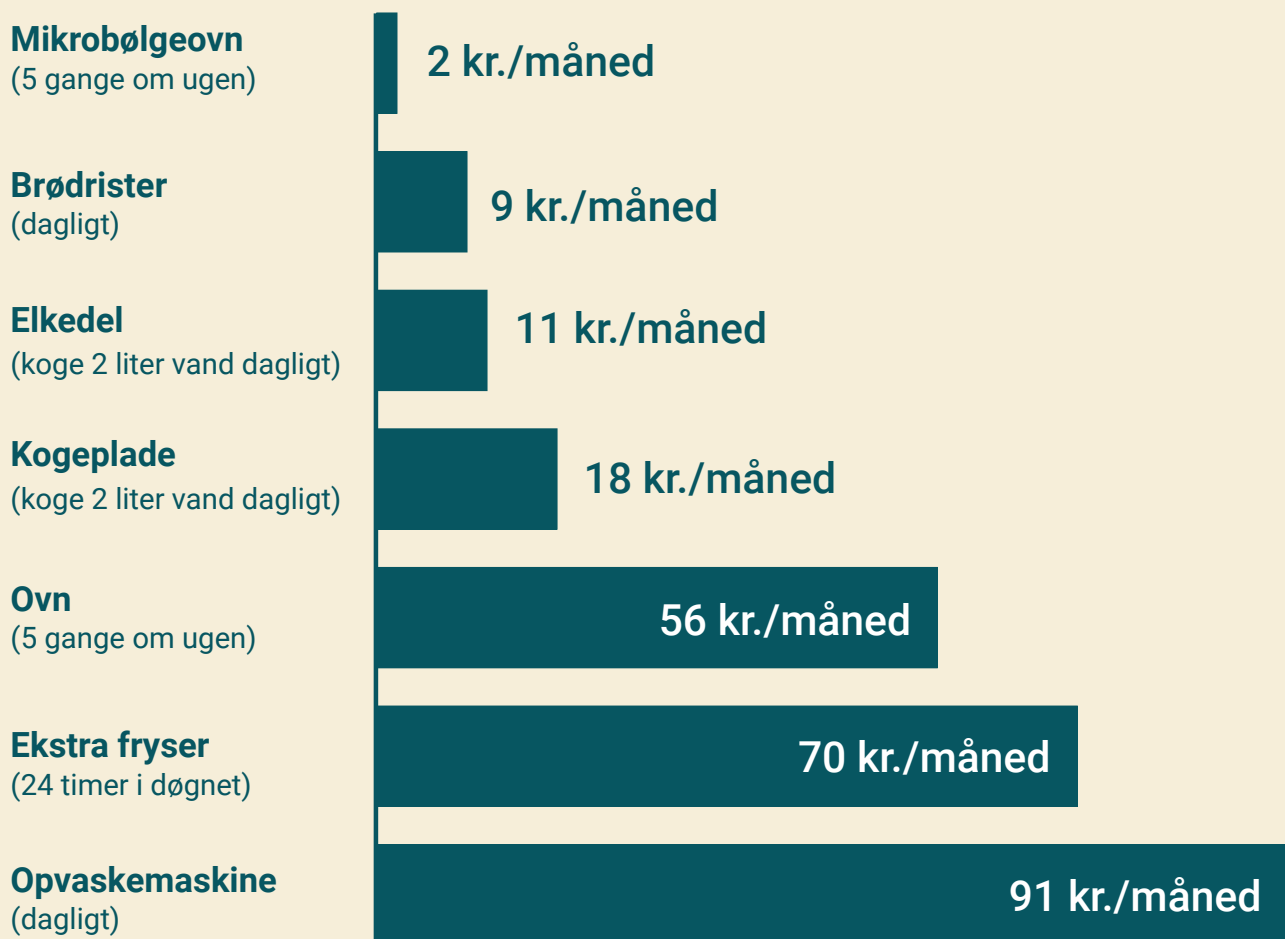
Følg strømprisen, så du kan bruge strømmen, når den er billigst.

Læs mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)



# Spar på strømmen i køkkenet

Hvor er det bedst at spare på strømmen? Måske kan du ændre vaner, og undgå de værste strømslugere. Se her eksempler på, hvad det koster at bruge forskellige apparater hver måned.

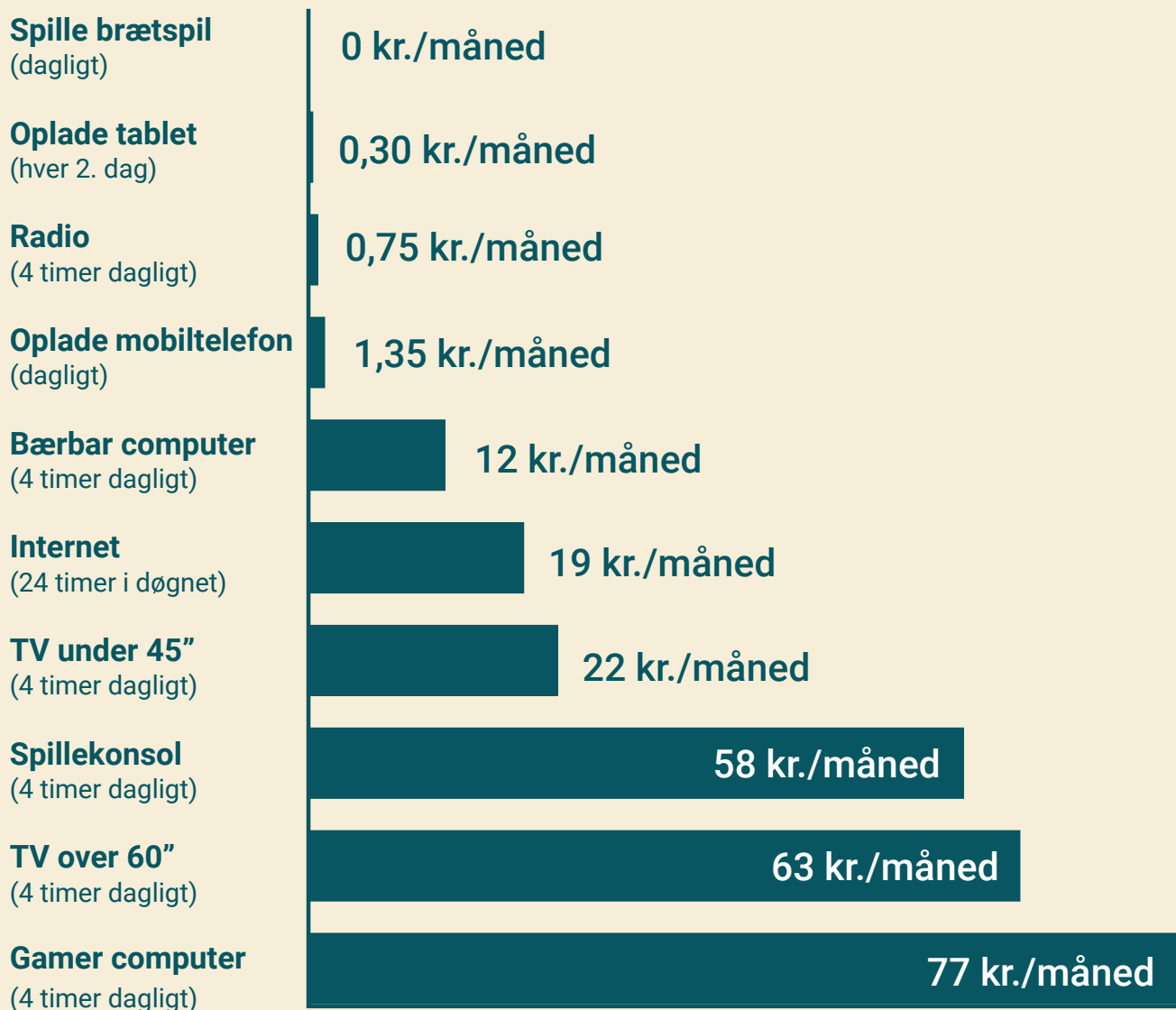


Følg strømprisen, så du kan bruge strømmen, når den er billigst.  
**Læs mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)**



# Spar på strømmen, når du slapper af

Hvor er det bedst at spare på strømmen? Måske kan du ændre vaner, og undgå de værste strømslugere. Se her eksempler på, hvad det koster at bruge forskellige apparater hver måned.



Følg strømprisen, så du kan bruge strømmen, når den er billigst.

Læs mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)