



## **Lätt att göra rätt**

Här har vi samlat några tips på saker att se över för att minska energianvändningen i din lägenhet – och annat du kan tänka på för miljöns skull.

## Energi och belysning

Med några enkla knep kan du spara energi och få mer över i plånboken.

### RÄTT LJUS NÄR DU BEHÖVER DET

Det finns flera energieffektiva lampor. LED-, halogen- och lågenergilampor har olika egenskaper och passar till olika situationer. Rätt belysning på rätt ställe är viktigt. Starkare belysning där man arbetar och mer begränsad allmänbelysning är ett upplägg som gör att man upplever ljus på rätt plats, utan att använda onödigt mycket energi. Energimyndighetens app *Lampguiden* kan hjälpa dig att välja rätt lampa för olika rum och olika funktioner. Den visar också ungefärligt inköpspris och hur många kronor du kan spara på att välja olika sorters lampor. Appen är gratis och fungerar utan uppkoppling mot mobilnätet.

Att komma ihåg att släcka lamporna när du lämnar ett rum är ett enkelt sätt att spara energi.



### ÅTERVINN DINA LAMPOR

Sortera alla dina gamla lampor som elavfall. Lågenergilampor och lysrör innehåller en liten mängd kvicksilver och därför är det extra viktigt att de inte hamnar i den vanliga soppåsen eller glasåtervinningen.

### UNDBIK STANDBY

Hemelektronik är ett samlingsbegrepp för elapparater i hemmet. Hit hör bland annat radio-, tv- och stereoanläggningar, tv-spelskonsoler, datorutrustning. Mycket hemelektronik har en standbyfunktion som gör att apparaten "går ner i viloläge" och snabbt kan aktiveras genom

ett tryck på fjärrkontrollen. En del apparater drar nästan lika mycket ström när de står i standby och inte används, som när de är påslagna. Om du stänger av tv:n och datorn med avstängningsknappen i stället för med fjärrkontrollen slipper du betala för apparaternas standby. Ett effektivt sätt att bryta strömmen till flera apparater samtidigt är att använd ett grenuttag med strömbrytare. På så sätt räcker det med en knapptryckning för att strömmen till samtliga inkopplade apparater ska brytas.

## **I köket**

### **RÄTT TEMPERATUR I KYL OCH FRYSEN**

Genom att kontrollera temperaturen i kylan och frysen kan du spara energi. Varje grad kallare än +5 i kylan och -18 i frysen ökar energianvändningen med fem procent.

### **FROSTA AV FRYSEN**

För att energianvändningen i frysen ska bli så effektiv som möjlig behöver den frostas av med jämna mellanrum. I frysens manual ser du hur du gör. Om du har en frys som frostar av sig själv kan det vara bra att kontrollera att avfrostningen fungerar som den ska.

### **TINA MAT I KYLEN**

Tina gärna dina frysvaror i kylan så återvinner du energin som gick åt till att frysa varan.

### **MATLAGNING I UGNEN**

Använd ugnens eftervärme och passa på att laga fler rätter när ugnen ändå är varm.

### **ANVÄND LOCK OCH SNABBPLATTA**

Använd kastruller och stekpannor med plan botten som passar spisplattans storlek väl. Koka med lock på kastrullen för att inte förlora värmeenergi i onödan. Stäng gärna av plattan några minuter innan maten är färdig. Om du har en snabbplatta så drar den mindre energi än en vanlig spisplatta.

### **VATTENKOKARE**

Ska du värma vatten till te eller matlagning sparar du både energi och tid om du använder en vattenkokare.

### **MIKROVÅGSUGN**

Om det är mindre mängder mat som ska värmas är mikrovågsugnen ett bra alternativ. Mikron är också effektiv om du bara ska värma en kopp tevatten.

## **TVÄTTA ENERGISNÅLT**

Fyll tvättmaskinen när du tvättar. Prova att ställa in en lägre temperatur. Idag när vi tvättar våra kläder ofta kan det räcka med ett lägre gradantal. Om du har möjlighet – lufttorka tvätten i stället för att använda torkskåp eller torktumlare. Det går åt dubbelt så mycket energi när man torkar sin tvätt i torktumlare, jämfört med vad som användes vid tvätten.

Ska du köpa en ny tvättmaskin eller torktumlare – välj en energisnål. De bästa gör bara av med hälften så mycket el. På [toptensverige.se](http://toptensverige.se) hittar du de som sparar mest el.

## **Vatten och avlopp**

Varje dag använder en person cirka 200 liter vatten, ungefär så mycket som får plats i ett badkar. 10 liter går åt till dryck och matlagning. Resten av vattnet används till exempel när du duschar, tvättar och spolar i toaletten.



### **DET HÄR KAN DU GÖRA FÖR ATT SPARA VATTEN**

- Fyll disk- och tvättmaskinen innan du kör i gång.
- Använd det mest energisnåla programmet på diskmaskinen.
- Diska inte under rinnande vatten. Skölj disken i diskbalja.
- Duscha snabbt och effektivt i stället för att bada i badkaret. En kort dusch på 5 minuter i stället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvatten med 500 kWh.
- Byt till ett snålspolande kranmunstycke så sparar du varmvatten.

## TVÄTTA SNÄLLT

- Använd miljömärkt tvättmedel. Det är snällare mot miljön. Dessutom blir det billigare för dig då det behövs mindre mängd tvättmedel.
- Brukar du använda sköljmedel? Tänk på att det egentligen bara behövs om man vill göra syntetplagg mindre statiska. Välj gärna ett sköljmedel med miljömärkning eller ett som är biologiskt nedbrytbart. Sköljmedel på tränings- och funktionsplagg täpper igen porerna som gör att plaggen andas, och på frottéhanddukar försämras uppsugningsförmågan.\*
- Undvik klorin och andra blekmedel med klor. Klor är ett miljöfarligt ämne som skadar sjöar och hav. Använd i stället miljömärkta blekmedel.
- Köp miljömärkt. Titta efter symboler som Svanen eller Bra miljöval när du köper tvättmedel.
- Dosera rätt. I Stockholm har vi mjukt vatten, dosera efter den minsta mängden som anges på förpackningen. Tvätten blir inte renare om du tar mer tvättmedel, det kostar bara mer och smutsar ner vattenmiljön i onödan. Använd gärna doseringsskopa.

*\* Enligt Råd & Rön som utges av Sveriges Konsumenter.*

## AVLOPPSTIPS

- Det enda som får spolas ner i toaletten är kiss, bajs och toalettpapper. Andra saker kan göra att det blir stopp i röret eller ställa till problem i reningsverket eller i naturen.
- I avloppet får man inte hälla ut kemikalier, färg eller läkemedel. Det räknas till farligt avfall och måste lämnas på en återvinningscentral.

## Farligt avfall

Alla sopor som är farliga för människor och miljön räknas till farligt avfall. Sortera alltid ut ditt farliga avfall så att det kan tas omhand på rätt sätt. Farligt avfall ska aldrig läggas i soppåsen eller hällas ut i avloppet. Till farligt avfall hör till exempel färg-, lack- och limrester, kemikalier, oljor och lösningsmedel. En del av det du kanske använder när du städar, tvättar, målar, eller servar bilen räknas som farligt avfall

- Aerosolsprej som hårsprej och sprejdeodorant.
- Rengöringsmedel, silverputs, kalkborttagare, polish, golv- och ugnsgöringsmedel, blekmedel och fläckborttagningsmedel.
- Lösningsmedel - thinner, lacknafta, penseltvätt, bensin, terpentin, fotogen, T-sprit och aceton.
- Diverse kemikalier, batterisyra, ammoniak, lut och kalklösare.
- Diverse oljor, spillolja, smörjolja och motorolja.
- Färg-, lack- och limrester, nagellack, burkar med intorkad färg, penslar och rollers med rester av olje- och lackfärg räknas hit. Även vattenlöslig färg hanteras i samma insamlingssystem som farligt avfall.

- Saker med kvicksilver i, till exempel äldre febertermometrar, lågenergilampor och lysrör.
- Bekämpningsmedel, insektsprej, träsnyddsmiddel och ogräsmedel.
- Fotokemikalier, fix och framkallningsvätska.
- Småbatterier och bilbatterier. Om en apparat eller leksaker har ett inbyggt batteri som du inte kan ta loss lämnar du hela saken i insamlingen av elavfall.
- Mediciner (lämnas in på apoteket).



### **HÄR LÄMNAR DU FARLIGT AVFALL**

Farligt avfall lämnar du på Stockholm Vatten och Avfalls miljöstationer, till den mobila miljöstationen eller någon av återvinningscentralerna. På Stockholm Vatten och Avfalls webb kan du se var du hittar dem, när de har öppet och turlistan för mobila miljöstationen. Batterier kan du lämna i miljöstugan. Gamla mediciner lämnar du till apotek.

### **VAD HÄNDER MED DET FARLIGA AVFALLET?**

Det farliga avfallet som du sorterat ut återvinns eller förstörs under kontrollerade former. Det finns stränga miljökrav för hur farligt avfall ska hanteras. En del farligt avfall, till exempel kvicksilver, skickas till ett speciellt lager där det långtidsförvaras för att det inte ska vara en del av kretsloppet.

## **Renovera klimatsmart**

Det som är skräp för dig kan vara din grannes guld. Tänk ett varv extra innan du slänger något i samband med renovering. Och vill du själv renovera klimatsmart så finns det mycket du kan fynda på återbruk. Tegelgolv, dörrar, fönster och VVS-varor är saker som går att fynda på Blocket och byggfirmor. Hit kan du också vända dig om du själv vill lämna material du tror någon annan kan ha nytta av.

Ska du måla om, undvik färg med organiska lösningsmedel som lacknafta, thinner, terpentin, xylene och toluen. Använd i stället t ex lerfärg, linoljefärg eller järnvitriol. Svanenmärkt färg finns också i de flesta kulörer både för ute- och inomhusbruk.

Nytt golv? Välj naturmaterial så långt det går. Skippa plast och släpp inte PVC-golv över din tröskel. De läcker hormonstörande ämnen som barn är extra känsliga för. Undvik tropiskt trä. Välj i stället svenska träslag som lärk och ek – ett bättre miljöval.