



*Krigen i Ukraine gør det endnu vigtigere, at vi er skarpe på vores energiforbrug, mener Signe Landon fra Verdensmål Centeret*

## Nu er der en ekstra god grund til at spare på energien: Ukraine!

Priserne på el og gas er det seneste år steget markant, og med krigen i Ukraine, der har medført sanktioner og et behov for at blive uafhængighed af russisk gas, kul, olie og træpiller, vil priserne stige endnu mere. Hvis vi ikke viste det før, så har virkeligheden vist os, at vores energiforbrug i høj grad er en farlig cocktail af forsyningssikkerhed, økonomi og sikkerhedspolitik.

Situationens alvor giver os en forpligtigelse til at se kritisk på vores energiforbrug. Vi kan ikke undvære el eller varme, men kan vi bruge mindre, skal vi bruge mindre! Her få du en stribe gode råd til, hvordan det kan gøres i praksis:

### Brug kun den strøm du skal bruge

Helt basalt skal du kun bruge den strøm, du har brug for. Sluk derfor på stikkontakten for de ting du ikke bruger – det gælder både lys, computer, TV, spillekonsoller mv.

Vores køle-fryseskab bruger meget strøm, fordi det er tændt 24 timer i døgnet. Derfor er det vigtigt, at det er indstillet rigtigt. Tjek at det ikke er koldere end hhv. 5 °C og -18 °C. Bare en enkelt grad koldere bruger 2 -5 % mere strøm. Afrim fryseren, hvis der sidder mere end 1 cm is, og hvis du kan rykke dit køleskab ud, så støvsug ribberne bag på. Tø frostvarer op i køleskabet, for et kilo frossen mad i køleskabet sparer en times strøm.

I vinterhalvåret er prisen på strøm dyrere mellem kl. 17 og kl. 20. Sæt derfor ikke opvaskemaskinen, vaskemaskinen og tørretumbleren i gang i det tidsrum.

Vasker du af gammel vane stadig det meste af dit tøj ved 40 °C, så er det nu, at du skal sænke temperaturen. Vaskepulveret er blevet så effektivt, at langt det meste tøj bliver rent ved 30 °C. Det samme gør sig gældende for opvaskemaskinen. Opvask ved 50/55°C bruger 10-20 % mindre strøm end ved 65°C.

## **Varmepriserne påvirker os forskelligt**

Heldigvis har de fleste af os fjernvarme, der nu virkelig viser sit værd, fordi den ikke er afhængig af en enkelt opvarmingskilde – fjernvarmen bruger flere forskellige brændsler, og derfor er den heller ikke steget i første omgang. Der er dog stadig 500 boliger i Albertslund, der bliver opvarmet med gas og el, og de er udfordret på varmeregningen.

## **Sådan sparer du på varmen**

Den mest effektive måde at spare på varmen er, ikke overraskende, at skrue ned for den. Men det er måske overraskende for mange, at for hver grad du skruer ned, sparer du 5 % varme. Der er derfor noget at hente. Nu skal vi jo ikke fryse, men sutsko eller varme sokker gør underværker, for holder du fødderne varme, kan du faktisk klare et par grader lavere temperatur, uden at komme til at fryse. Et hyggetæppe i sofaen er også en god ide, fordi man har brug for mere varme, når man sidder stille. Skru ned i de rum du ikke bruger så meget og luk døren til dem. Men sluk ikke for varmen, da det øger risikoen for skimmelsvamp. Så mindst 15 grader i alle rum.

## **Sådan udnytter du varmen**

Hvis vi ser bort fra den ultimative løsning, hvor boligen bliver renoveret, har vi nogle gode råd til vaneændringer, så varmen udnyttes bedst muligt:

Det er vigtigt at tænde alle radiatorer i samme rum. En radiator der er skruet helt op, bruger meget mere varme end to radiatorer, der er skruet halvt op. Det er også vigtigt, at få den bedste varmefordeling fra radiatorerne. Undlad derfor at sætte møbler for tæt op af radiatorerne og undgå at dække dem til med f.eks. tøj, viskestykker eller gardiner. Træk gardinerne for om aftenen, så de er med til at isolere, og træk fra om dagen, så du kan udnytte solens varme.

Selvom det om vinteren kan være fristende ikke at lufte, så gør det alligevel. Det er dumt ikke at lufte ud! Gør det flere gange om dagen. Men gør det kort og med gennemtræk. Lad ikke vinduer stå på klem, for så nedkøler du vægge og møbler, og det kræver meget energi, at få dem varmet op igen.

Endelig er der også brusebadet. Tage korte bade! Rundt regent 1/3 af vores varmeforbrug går til at opvarme vores vand.

Og sidst, men ikke mindst, peger Signe Landon fra Verdensmål Centeret på bilen. Brug den ikke mere en højst nødvendigt. Tænk cykel i stedet!