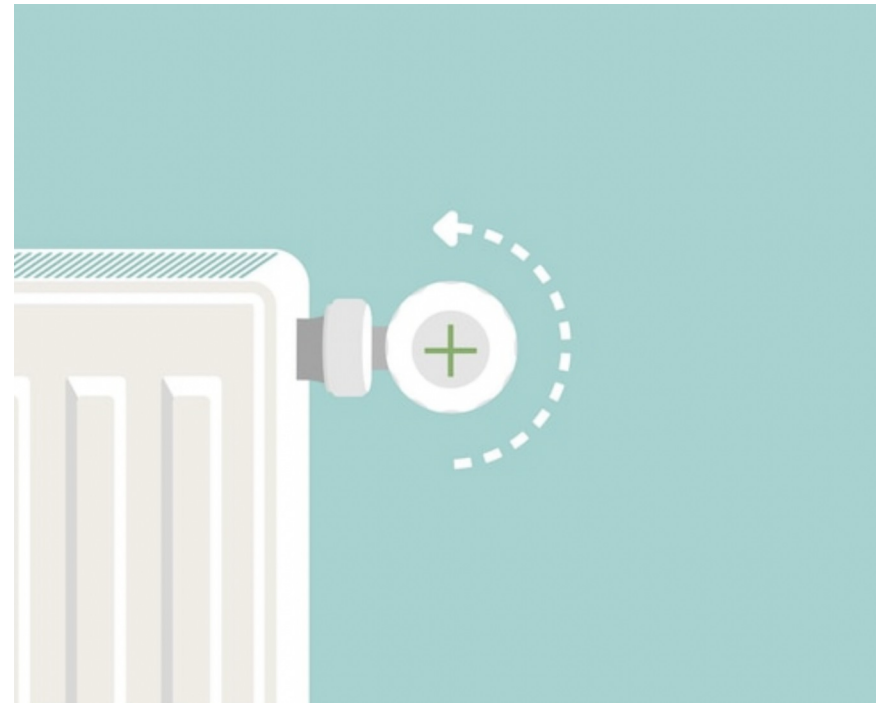


# Sådan sparer du penge og energi, hvis du bor i lejlighed

Bor du i lejlighed, er der simple ting, du kan gøre, hvis du vil sætte dit energiforbrug ned, spare energi og dermed penge på varmeregningen. Utætheder i din lejlighed, som eksempelvis brevsprækker og skæve vinduer, kan være en dyr kilde til en forhøjet varmeregning, og du kan derfor nedsætte energiforbruget betragteligt og spare penge, hvis du har styr på utætheder og dine radiatorers varmeeffekt.

Nedenfor kan du læse en guide til, hvordan du får styr på utætheder og dine radiatorer i lejligheden.

Af [ProjectZero \(mailto:projectzero.dk\)](mailto:projectzero.dk)



## Vinduer og døre

Sådan tjekker du:

- Kig langs fuger, og tjek udefra om der er sprækker og utætheder i fugerne mellem mur og vinduer eller yderdøre. Du kan se sprækkerne med det blotte øje.
- Åbn vinduet, stik et stykke papir halvt ud, og luk igen. Hvis der ikke er stor modstand, når du trækker papiret til dig, er vinduet utæt. Utætheden kan være i alle 4 sider.
- Fugt huden på oversiden af hånden – så bliver den mere følsom overfor træk – og mærk efter, om det trækker langs karmene på vinduer og døre. Det er bedst at gøre en dag, hvor det blæser. Du kan også teste med flammen fra et stearinlys eller en lighter.
- Husk at tjek brevsprækken.

Sådan forbedrer du

- Du kan forbedre utætte døre og vinduer med tætningslister.
- Hvis dine døre og vinduer er meget skæve, og tætningslister derfor ikke løser problemet, må du få dem repareret eller udskiftet.

## Paneler og hjørner

Sådan tjekker du

- Fugt huden på oversiden af hånden – så bliver den mere følsom overfor træk – og hold hånden hen til paneler og hjørner. Du kan også teste med flammen fra et stearinlys eller en lighter og se, om flammen blafrer. Begge dele er bedst at gøre det en dag, hvor det blæser.

Sådan forbedrer du

- Den mest effektive løsning på træk fra paneler og hjørner er at tage gulvet op og lægge en ny dampspærre. Dampspærren føres op ad ydervæggen og tættes med tape eller klemt samling.
- Hvis du ikke vil tage gulvet op, kan du i stedet fjerne panelerne og fuge mellem gulv og ydervæg med en egnet fugemasse.

## Tjek dine radiatorer

Vidste du, at en sofa foran radiatoren betyder, at den ikke virker lige så effektivt? Tjek dine radiatorer allerede nu, så skal du bruge mindst muligt energi på at opvarme lejligheden til vinter. Tjek, om radiatorer og termostater er placeret optimalt.

Sådan tjekker du

- Tjek, at ingen af dine radiatorer er overdækkede eller at møbler står direkte op af dem. Det forhindrer nemlig varmen i at komme ud i rummet.
- Tjek også, at temperaturføleren ikke er tildækket, for så kan den ikke måle rummets temperatur. Føleren sidder typisk i termostaten eller hænger i en metaltråd ud fra radiatoren.
- Tjek, om du har termostater på alle dine radiatorer. Nogle ældre radiatorer har ikke termostater.

Sådan forbedrer du

- Få sat termostater på de radiatorer, der evt. mangler. Termostater holder temperaturen stabil i alle rum og afstemmer temperaturen efter den varme, der kommer fra f.eks. elektronik, sol og beboere.
- Sæt termostaterne ens på alle radiatorer i samme rum, så udnytter du varmen bedst. Der kan gå nogle timer, før temperaturen stabiliserer sig, når du har ændret på termostaterne.

### **Tjek, om radiatoren er varm forneden**

En tændt radiator skal helst være varm foroven og kold forneden. Jo koldere vandet er, når det løber ud, jo bedre har du udnyttet varmen.

Er den varm forneden, kan det være fordi, radiatorerne ikke er indstillet korrekt på termostaten. Det kan også skyldes en for høj fremløbstemperatur, eller at din radiator ikke er stor nok. Jo større overflade jo bedre afgiver den varmen.

Sådan forbedrer du

- Prøv at løse problemet ved at regulere termostaterne eller fremløbstemperaturen på varmeanlægget. Hvis det ikke hjælper, må du kontakte din vvs'er.
- Tjek, om termostatventilerne sidder fast
- Tjek, om du kan justere temperaturen på din radiator. Hvis ikke, har ventilen nok sat sig fast.
- Tjek, om radiatorerne klukker eller risler ved at lytte efter, om dine radiatorer klukker eller risler. Hvis de gør, er der luft i systemet. Du kan åbne luftskruen øverst på radiatoren med en tang eller en nøgle, mens du holder en klud under. Luk luftskruen hurtigt, når der kommer vand ud. Det kan være nødvendigt at fylde vand på anlægget efterfølgende.

### **Sænk temperaturen og spar penge på varmeregningen**

Hvis du sænker temperaturen 1°C i lejligheden, sparer du penge på varmeregningen.

Hold døren lukket mellem rum, hvor du ønsker forskellige temperaturer. Sænk ikke temperaturen til mere end 18 °C ellers øger du risikoen for skimmelsvamp. En optimal temperatur er på 19-21°C.

Du kan læse meget mere på SparEnergi:

- <https://sparenergi.dk/forbruger/en-ting-er-sikkert-og-det-er-gront/forbered-boligen-til-varmesaesonen> (<https://sparenergi.dk/forbruger/en-ting-er-sikkert-og-det-er-gront/forbered-boligen-til-varmesaesonen>)

- <https://sparenergi.dk/forbruger/spar-energi-i-din-lejlighed> (<https://sparenergi.dk/forbruger/spar-energi-i-din-lejlighed>)

Se også videoen fra SparEnergi om, hvordan du kan spare på energiforbruget, hvis du bor i lejlighed

4. oktober 2022

---

Der er mange ting, du selv kan gøre nu og her for at skære toppen af din varmeregning og samtidig gøre noget godt for klimaet? [Læs mere her](https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-pa-varmen) (<https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-pa-varmen>)

Bliv klogere på dit elforbrug - det kan godt betale sig. [Læs mere her \(https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-på-el\)](https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-på-el)

Blot små investeringer og ændringer af dine daglige vaner kan give besparelser i dit vandforbrug, som kan ses på vandregningen. [Læs mere her \(https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-på-vandet\)](https://www.projectzero.dk/borger/dit-hjem/spar-på-vandet)

## 10 GODE RÅD TIL AT SPARE PÅ ENERGIEN I DIT KØKKEN

Der er mange penge at spare i et køkken, hvis du bruger energien rigtigt.

**1** Køleskab og fryser: overhold anbefalingerne på 5°C for køleskab og -18°C for fryser. Dit elforbrug for både køleskab og fryser stiger med 10%, hvis temperaturerne er blot 2°C koldere end det anbefalede.



**2** Tø frostvarer op i køleskabet. Dine frostvarer afgiver gratis kulde, som du med fordel kan bruge til at reducere dit strømforbrug i køleskabet.

**3** Fyld opvaskemaskinen helt op, og vask ved lavere temperatur. Hvis opvasken klares ved 50/55 °C, bruger det 10-20 % mindre strøm end opvask ved 65 °C.

**4** Udnyt ovnens varme maksimalt. Undgå at bruge ovnen, hvis du kan. Den er en af hjemmets store strømslugere, så hvis du kan undgå at bruge den og i stedet bruge nogle af de andre apparater, er der mange penge at spare.



**6** Retter i ovnen skal i en kold ovn, læg blot 10-15 minutter til tilberedningstiden. Brug også ovnens eftervarme ved at slukke de sidste 10 minutter af tilberedningstiden.

**7** Brug ovnens varmluftfunktion. Når du bruger varmluftfunktionen, sænker du temperaturen med 20 %, og din ovn skal ikke arbejde så hårdt.



**8** Undgå at bruge ovnen til at tø dine retter op. Du kan spare op til 30% ved at tø dem op, før du sætter dem i ovnen.

**9** Komfuret: Brug grydelåget og udnyt potentialet ved dampkogning. Halver vandet, som du plejer at hælde i, når du koger kartofler og grøntsager.

**10** Sæt kogepladen på så lavt blus som muligt. Jo lavere blus, jo mindre el bruger du. Sørg for at

er der mange penge at spare.

**5** Forvarm kun ved bagning af brød eller småkager, som kræver kort tilberedningstid ved høj varme.

bruge den rigtige kogeplade. Hvis gryden er mindre end blusset, spilder du en masse god energi på at varme den overskydende del af blusset op.



Få flere gode råd og tips til at nedbringe dit energiforbrug på **ProjectZero.dk**



TemplateTags() in code (Designs/ProjectZero/\_parsed/pdf.parsed.cshtml). Remove before going live...