

The background of the cover is a lush, green scene. It features a close-up of several green leaves with prominent veins, some in sharp focus and others blurred. The bottom edge shows a strip of green grass. The overall lighting is bright and soft, creating a bokeh effect with out-of-focus light spots, giving the image a fresh and natural feel.

# IDÉ- OG SPAREGUIDE

- SKARPE TIPS TIL DAGLIGDAGEN

## Indholdsfortegnelse

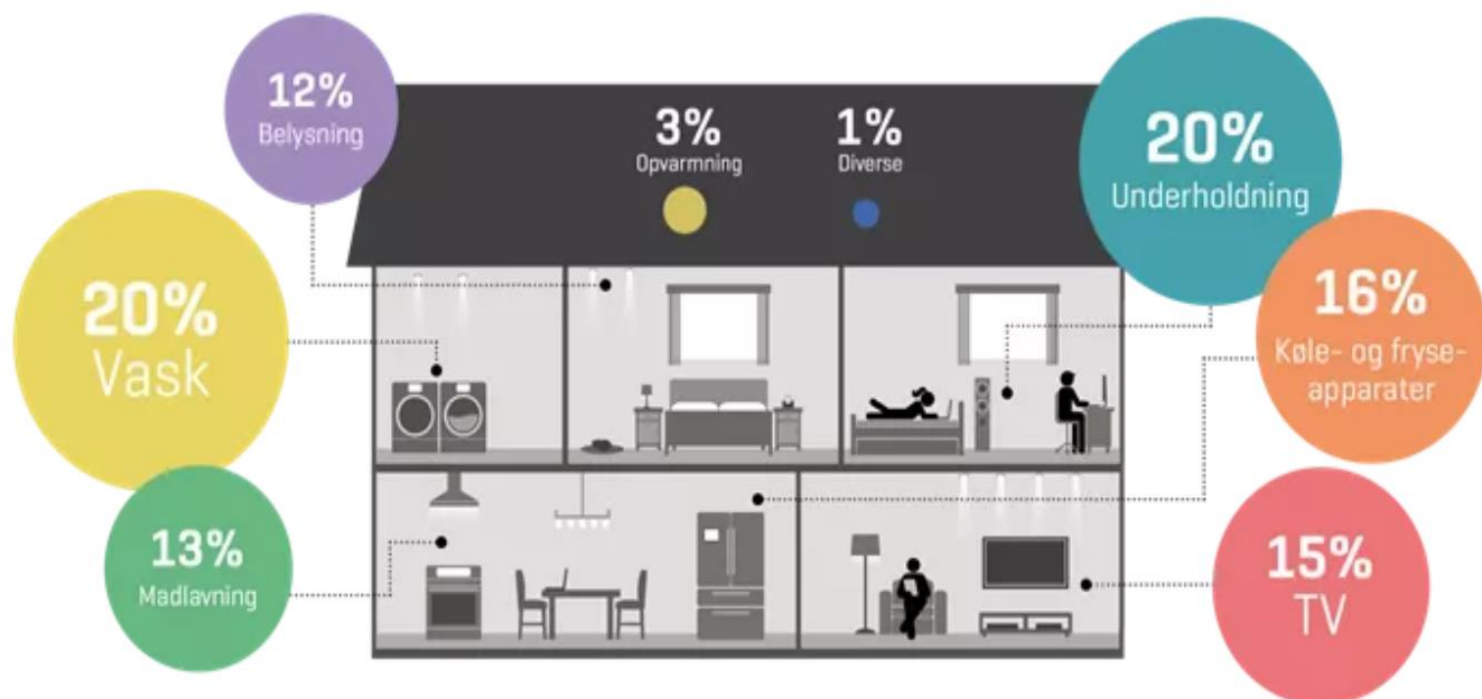
1. Forord	3
2. El	4
3. Varme	6
4. Vand	7
5. Fugt og skimmel	8
6. Spred budskabet	10
7. Kontaktoplysninger	12



## Forord

Få gode energivaner og sparetips med **Vivaboligs** Idé- og Spareguide. Vivabolig har samlet en række konkrete sparetips til dagligdagen. Det behøver ikke at være en uoverskuelig opgave at spare på el, vand og varme. Nogle gange skal der kun laves ganske få ændringer for at sænke dit el-, vand-, og varmeforbrug. Mange af tingene gør vi helt automatisk uden at tænke nærmere over det. Idé- og Spareguiden er ikke en komplet liste - der findes mange andre gode tips. I Idé- og Spareguiden er der ligeledes samlet en række gode råd, der sikrer vejen til et sundt indeklima.

God læselyst!



Kilde: Forbrugerrådet taenk.dk – energistyrelsen spareenergi.dk

# EI

Her kan du se eksempler på, hvordan du kan spare på strømmen

## Pærer

Gå alle lamper igennem og skift til LED. Sluk evt. halvdelen af lamperne. *En 40 watt glødepære, der i gennemsnit er tændt seks timer om dagen, koster 200 kr. om året, mens en LED-pære kun koster 35-40 kr. årligt.*

Sluk lyset når du ikke bruger det.

## Hæng tøj til tørre ude

Undgå at bruge tørretumbler, hvis du har mulighed for at tørre tøjet udenfor eller i tørrerum er det mest optimalt og det er gratis.

## Fryseren

Hvis det er nødvendigt at bruge fryseren, så husk at afrime den.

Det koster cirka 4 kr. om dagen at have en kummefryser tændt. En tommelfingerregel siger, at en fryser bruger ca. 20 procent mere energi, når der er 2 mm rim i den.

## Køleskab

Skift det gamle køleskab til en bedre energiklasse.

Hvis du ændrer temperatur i køleskab og fryser kræver det mere strøm at nedkøle madvarer. *For hver grad du sænker temperaturen i køleskabet, stiger dit forbrug med 5 %. Og for hver grad du sænker den i fryseren, stiger dit forbrug af strøm med 2-3 %. Anbefalingen er at indstille køleskabet på 5°C og fryseren på -18°C.*

Tø madvarer op i køleskabet, så afgiver maden kulde, og køleskabet skal bruge mindre strøm.

## Vaskemaskine

Vask tøj ved 30 grader, så skåner du også tøjet. Husk at håndklæder, viskestykker, undertøj og sengetøj skal vaskes ved 60 grader for at undgå bakterievækst.







## Komfur og ovn

Det er dyrt at forvarme ovnen

Lad ovnen stå åben efter brug og læg låget på gryden. Brug mindre vand, når du koger æg, kartofler m.m. Udnyt altid eftervarmen.

*Hvis du koger kartofler i 1-2 dl vand i stedet for at fylde gryden op, reducerer du elforbruget med 30 %.*

Bunden på gryder og pander skal være plane for at udnytte varmen. Det kan derfor betale sig at have de rigtige gryder til det rigtige komfur.

## Afkalk

Afkalk kaffemaskinen, el-kedel og opvaskemaskine det er langt mere energieffektivt.

## Udnyt dagslyset

Flyt arbejdspladser, læsestolen og legerummet hen til vinduet.

## Sluk for el-apparater

*Mellem 10 og 15 procent af en husstands elforbrug bruges på standbyfunktionen.*

Sluk for el apparater på stikkontakten eller tag stikket ud, især dem der står på standby.

## El-kedel

Det er billigere at koge vand i en elkedel end på almindelig komfuret.

## Brug strøm når det er billigst

Strømprisen svinger i løbet af dagen og er absolut dyrest mellem kl. 17 og kl. 20 og igen mellem kl. 6 og 9. Download evt. appén "min strøm" og følg med time for time.

## Sparometer

Køb eller lån et sparometer på biblioteket og afprøv dine el-apparater, for at se, hvor meget strøm de bruger.

## Julebelysning

Julelys bruger meget strøm. Skær ned eller undlad julebelysning, eller skift til LED lys med solceller.



# Varme

Her kan du se eksempler på, hvordan du kan spare lidt på varmen

## Sænk temperaturen

*En temperatursænkning på 1 grad i hele huset, kan give en besparelse på omkring 5 % på varmeregningen.* Det anbefales at have en temperatur på omkring 20-21 grader. OBS har I genvex-ventilation regulerer Teamet.

## Aflæs

Aflæs temperaturen i rummet med et termometer placeret i 1,5 m højde

## Indstil termostaterne ens

Sæt termostaten ens på alle dine radiatorer. Så udnytter du varmen bedst muligt. Hvis du ikke vil have samme temperatur i alle dine rum, skal du huske at lukke dørene mellem de rum, som skal have forskellige temperaturer.

Reguler varmen ved at tage en trøje eller et tæppe på.

## Mærk på radiatorerne

Radiatorerne bør være lunkne eller kolde forneden. Hvis de er varme, udnytter de ikke varme ordentligt.



## Lyt til dine radiatorer

Der kan være luft i systemet - og radiatoren skal luftes ud, hvis de klukker eller risler.

## Dæk ikke radiatorerne til

Radiator og termostat skal holdes fri. Lægger du tøj på, stiller møbler eller hænger gardiner foran radiatoren, hæmmer det cirkulationen af varm luft - og hænger du det på termostaten, kan den fejllæse og stoppe med at varme.

## Sænk temperaturen om natten

En oplagt mulighed for at spare på varmeregningen, er at sænke temperaturen med et par grader om natten, og når man ikke er hjemme. Vær opmærksom på ikke at sænke temperaturen for meget, da der så skal bruges ekstra energi for at varme op igen.



# Vand

Her kan du se eksempler på, hvordan du kan spare lidt på vandet

## Hold øje med toilettet og vandhane

Et toilet der løber og en utæt vandhane, kan koste mange tusinde kroner om året.

*Et toilet der løber en lille smule, kan smide omkring 275 liter pr. døgn. Det svarer til mere end 6.000 kr. om året.*

Det kan være svært at se, om toilettet løber. Her er 3 tips til, hvad du kan gøre:

1. Lyt efter, om du kan høre vandet løber i toilettet eller cisternen.
2. Se på vandoverfladen om der er "uro", fordi der løber vand ned i toilettet.
3. Lad toilettet stå ubrugt i nogle timer. Hold herefter et stykke toiletpapir på den bagerste del af kummen. Hvis papiret bliver vådt, løber toilettet.

Ring til dit ejendomskontor, hvis vandet løber i toilet eller vandhane.

Tænk over hvilket skyl du bruger, hvornår.



## Luk for vandet

Luk for vandet, mens du børster tænder, vasker dig eller barberer dig.

## Gør badet kortere

Gør dit bad kortere og skru lidt ned for det varme vand. Det er dyrt at varme vandet op. Check om der er en vandsparer indsats i brusehovedet.

## Stop rindende vand

Vask ikke op under rindende vand. Det bruger meget vand. Brug i stedet en balje.

## Køl vandet i køleskabet

Køl vand i en kande i køleskabet. Lader du vandhansen løbe for at vandet skal blive koldt, bruger du hurtigt mange liter vand.

## Vaske- og opvaskemaskinen

Fyld din opvaske- og vaskemaskine helt op, inden du starter den. Gode vaskemidler giver mulighed for at vaske i egen maskine for lavere grader.



# Fugt- og skimmel

Her kan du se, hvordan du undgår fugt og skimmel i din bolig

## **Indvendig kondens er skidt - Udvendig kondens er OK**

### **Møbler**

Hvis du sætter dine møbler op ad kolde ydervægge, kan det skabe kondens og fører til skimmelvækst. Hold derfor lidt afstand til væggen.

### **Vinduer**

Har du nye vinduer i din bolig, skal du være opmærksom på, at du i foråret og efteråret ved overgangen mellem koldt og varmt vejr kan opleve perioder med udvendig kondens. Det forekommer, fordi vinduerne er tætte og isolerer rigtig godt. Trækker det ind af vinduet, skal det måske justeres eller have ny tætningsliste. Ring til dit ejendomskontor.

### **Tapet eller maling sidder løst**

Hvis dit tapet eller maling skaller eller sidder løst, og der lugter jordslået kan dette være et tegn på skimmelsvamp.

### **Hold boligen tør**

Skimmelsvampe kan i de fleste tilfælde undgås, hvis du holder din bolig, tør/varm og sikrer, at der er god ventilation og udluftning.

Sænk ikke temperaturen ikke for meget, da det kan give fugt og skimmel.

### **Ventilation**

Du må endelig ikke slukke ventilationen for at spare strøm, der kommer hurtigt fugt, skimmel og dårligt indeklima.







## **Begræns fugt**

Tør så vidt muligt dit tøj udendørs - dette gælder både sommer og vinter. *En typisk vask på 5-6 kg tøj fordamper over 2 liter vand, mens det hænger til tørre.*

## **Brug din udsugning**

Noget af det, som skaber mest fugt i vores hjem er når vi bader. Heldigvis har de fleste badeværelser en udsugning, som kan hjælpe med at fjerne dampen fra badet - den bør du altid bruge. Sørg for altid at holde døren til badeværelset lukket, når du går i bad, for at undgå at den fugtige luft fordeler sig i huset. Har du et vindue i badeværelset, skal det åbnes under og efter bad.

## **Brug emhætte**

Sørg altid for at bruge emhætten, når du laver mad.

## **Luft ud**

Luft ud med gennemtræk, også om vinteren. Luft ud både når og efter du laver mad, og går i bad. Luft ud i 5-10 minutter ad gangen. Luk radiatorerne når du lufter ud.

## **Gør rent**

Gør grundigt rent 1 gang om ugen. Skimmelsvampe kan gro i støv, hvis der er tilstrækkelig fugt, og ophobet støv kan indeholde svampesporer og andre svampedele, der kan genere allergikere. Jævnlig støvsugning fjerner svampedele og grobunden for nye svampe.



# Spred budskabet

Du kan gøre en forskel i verden eller bare hos familie og nabo

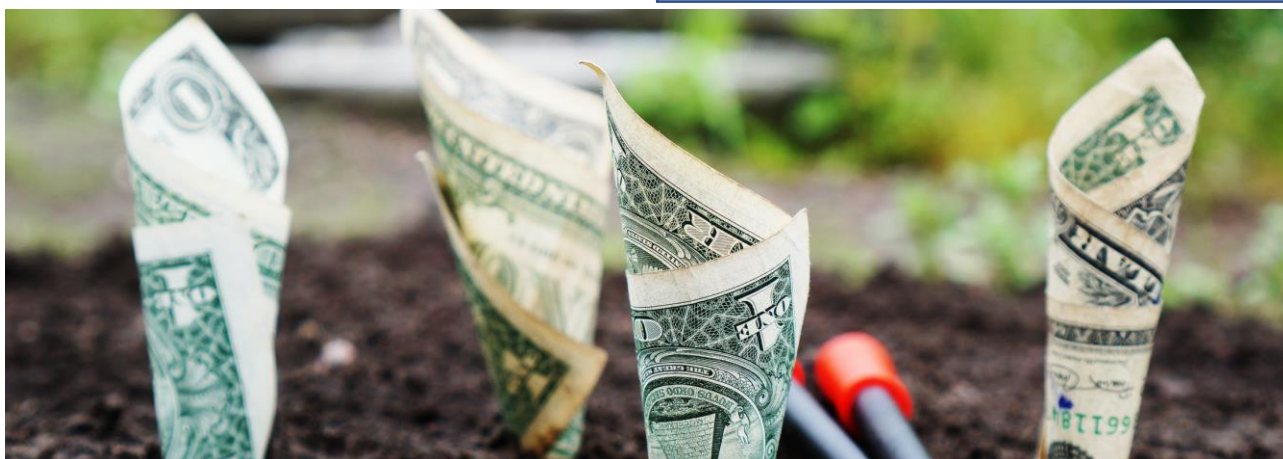
## Hjælp dig selv

- Lær familien hvordan de kan spare på energien
- Aflæs din måler en gang om måneden på el, vand og varme så har du styr på dit forbrug og kan hurtigt opdage afvigelser



## Hjælp din nabo

- Motiver dine naboer
- Fortæl om dine sparemetoder
- Del din viden
- Lav en dyst om, hvem der kan spare mest eller har laveste forbrug



# Kontaktoplysninger

Her er forskellige kontaktoplysninger, hvis du har brug for hjælp eller yderligere oplysninger

## Hold øje med dit vand- og energiforbrug

Varmekontrollen har en app hvor du som beboer let kan holde øje med dit vand- og energiforbrug. Appen giver bl.a. mulighed for visning af forbrug i kroner og sammenligning af forbrug i forskellige perioder.

Hent beboer appén forbrugerweb på Ista online. Den kan downloades på App Store og Google Play. Kontakt Varmekontrol på telefon 96 30 24 44 eller v@rmekontrol.dk for mere information.

## Overblik over dit elforbrug

Hvis du er kunde i Norlys, kan du gå på Mit Norlys.dk. Her kan du hurtigt få et tydeligt overblik over dine oplysninger, regninger og dit elforbrug. Du kan se dit elforbrug ned til hver enkelt time, og kan sammenligne med tidligere perioder. Log ind på: mit.norlys.dk. Har du en anden el-leverandør, kontakt dem for tilsvarende information.

## Vivabolig

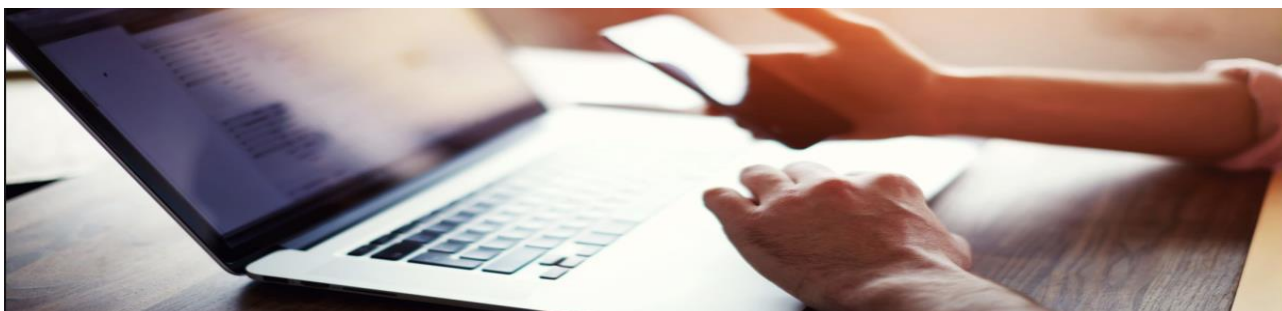
Har du spørgsmål til Idé og spareguiden, eller har du forslag eller gode idéer, så ring eller send os en mail.

Dit ejendomskontor

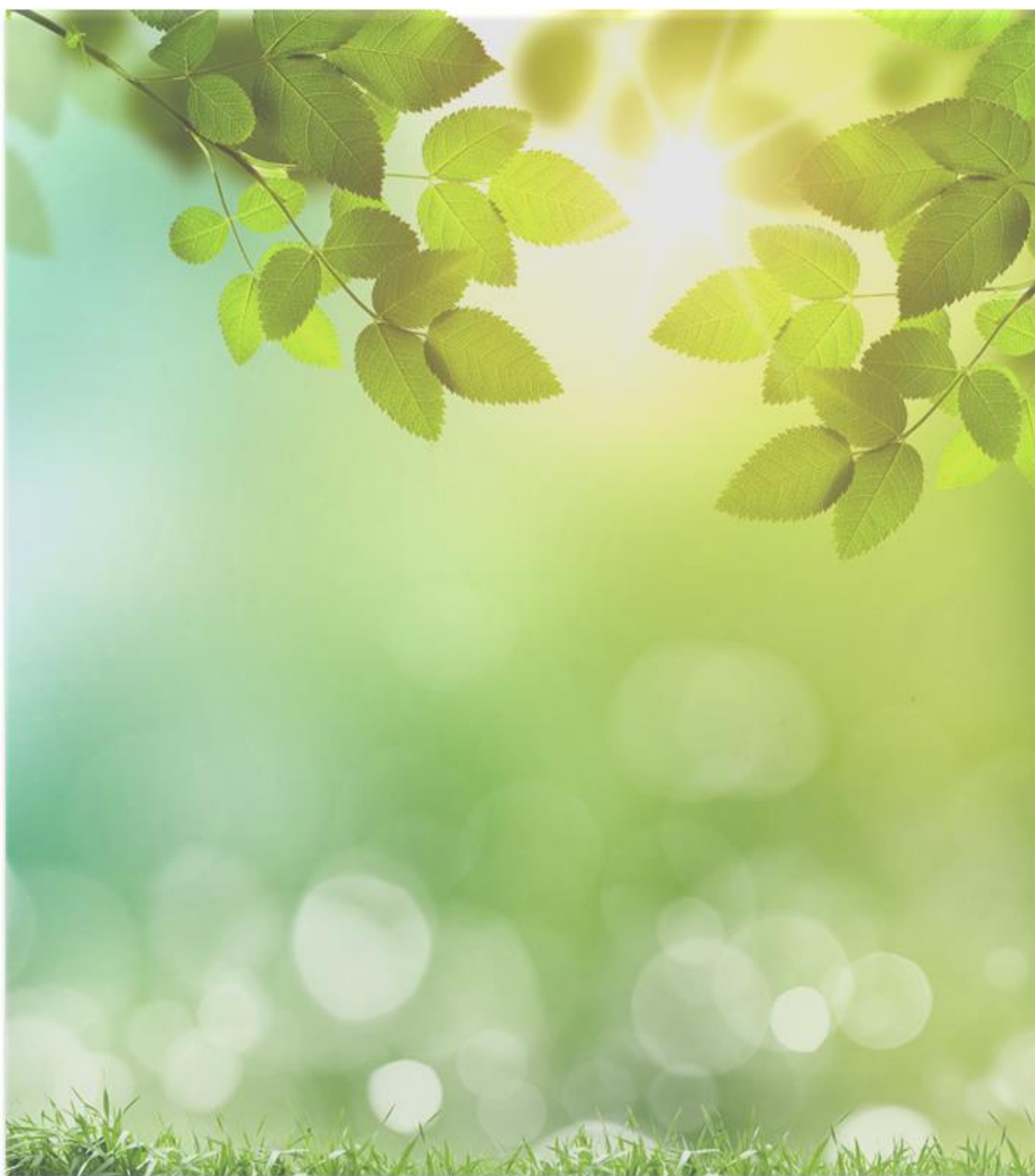
Tøv ikke med at kontakte os

- hvis dit toilet løber
- hvis din termostat ikke fungerer
- hvis du oplever utætheder
- eller lignende....

Du kan finde kontaktoplysninger til dit ejendomskontor på [www.vivabolig.dk](http://www.vivabolig.dk)







Vivabolig, Kayerødsgade 43, 9000 Aalborg,  
mail@vivabolig.dk, tlf.: 9630 9460