



JOKKMOKKSHUS

SPECIALINFO ENERGISPARTIPS



Hjälp oss i "Jakten på kilowatten"!

Jokkmokkshus AB är ett fastighetsföretag med en vision om hus där människor trivs och verksamheter utvecklas. Miljöarbetet styrs av helhetssyn och engagemang.

Vi arbetar för en god inomhusmiljö och samverkar med våra hyresgäster för att utveckla nya idéer och uppnå hållbara lösningar.

Energieffektivisering är en prioriterad uppgift för oss. Energieffektivisering är bra för miljön och sparar dessutom pengar.

I det här specialinfobladet hittar ni många hjälpsamma tips hur att spara energi, skydda klimatet och spara pengar.

Hjälp oss i "Jakten på kilowatten"!

Rune Blomster

VD Jokkmokkshus AB

0971-445 05

rune.blomster@jokkmokk.se

Belysning

- Släck lamporna när du lämnar ett rum. Det finns flera olika metoder för att se till att lampor är släckta när de inte behövs. Det kan till exempel vara ljussensorer, rörelsevakter och timer.
- Byt till lågenergilampor – de drar bara ungefär en fjärdedel så mycket som en glödlampa. 1 kWh el räcker till att få en lågenergilampa att lysa i 111 timmar medan en glödlampa bara lyser i 25 timmar.
- Om du ändå ska byta armaturer, d.v.s. hela lampan, så välj lysrörsvarianter om möjligt då dessa är energieffektiva och har lång brinntid.
- En del lampor drar ström även när de är släckta. Det gäller halogenlampornas transformator, den lilla lådan som sitter på stickproppen. Dra ut kontakten när du släcker lampan eller koppla den till vägguttaget via ett grenuttag med strömbrytare.
- Halogenspotlights är populära. Undersök om det går att byta ut halogenlampan mot en s.k. LED-lampa, som drar mycket mindre el.
- Att ha rätt belysning på rätt ställe är av stor betydelse. Starkare belysning där man arbetar och mer begränsad allmänbelysning ger upplevelse av ljus på rätt plats utan onödigt hög energianvändning.
- I din utomhusbelysning kan du installera en skymningssensor som släcker lampan när dagsljuset är tillräckligt starkt eller en rörelsevakt som tänds belysningen när någon kommer i lampans närhet.



Energi, klimat och fastighetsbranschen

Fastighetssektorn står idag för ca 40 procent av den totala energianvändningen och för ca 50 procent av koldioxidutsläppen i Sverige.

Vi måste tänka långsiktigt och minska de negativa miljöeffekter vår energianvändning leder till. Det finns tydliga kopplingar mellan klimat och miljö, extremt väder och energianvändning. Vår livsstil lämnar avtryck i naturen!

Genom att använda energin på ett effektivt sätt sparar vi inte bara pengar. Vi gör också miljön en stor tjänst. Minskad energiåtgång innebär minskade utsläpp av koldioxid, som i sin tur dämpar växthuseffekten.



Hemelektronik

- Stäng av både TV:n och datorn med strömbrytaren och dra ur batteriladdaren när den inte används. Alla apparater i hemmet som inte är avstängda med strömbrytaren stjäl energi när de står i standby-läge. Du kan spara runt 500 kWh per år om du är noggrann.
- Koppla gärna in apparaterna till ett grenuttag så kan du enkelt stänga av alla på samma gång.
- Du kan själv ställa in att din dator ska stänga av skärmen när du inte har använt den på en stund.
- Energianvändningen mellan olika TV-modeller skiljer stort. Den energisnålaste TV:n drar mindre än hälften så mycket som den mest energislukande. Välj energimärkt. Svanen, Energy Star och TCO-märket är exempel på energimärkningar för IT-utrustning.



Matlagning och matförvaring

- Ställ in rätt temperatur i både kyl och frys. I kylan rekommenderas +5 grader och i frysen -18 grader. Varje extra grad kallare ökar energianvändningen med cirka 5 procent.
- Frosta av frysen när det är is i den.
- Ska du tina upp mat från frysen? Ta ut den i god tid.
- Se till att kylan och frysen har täta dörrar eller luckor. Byt gummilisterna om de går sönder.
- Ska du köpa ny kyl eller frys? Välj en som är energimärkt med A, eller A+ och A++.
- Använd kastruller med plana bottenar och som passar till plattans storlek och sätt lock på kastrullen när du kokar mat eller vatten – då använder du bara en tredjedel så mycket energi jämfört med locket av.
- Ska du värma en liten portion mat eller bara en kopp tevatten? Då är mikron ett bra alternativ.
- Genom att följa grönsakernas naturliga säsong får du både bra pris och god kvalitet och slipper växthusodlade och långväga transporterade varor.
- Försök köpa lokalt producerad mat.



Jokkmokkshus satsar på energieffektivisering!

Jokkmokkshus fastighetsbestånd består av strax under 50 fastighetsobjekt.

Bolaget har också förvaltningsuppdrag och förvaltar 120 000 kvm fastighetsyta åt Jokkmokks kommun.

Effektivisering är nödvändig. Under 2009 och 2010 har företaget fört in modern teknik som stöd för drift, uppföljning och beslut.

Våra konkreta mål är:

- Minskning av elförbrukningen med 10 % motsvarande 300 000 kWh.
- Minskning av fjärrvärmeförbrukningen med 15 %, idag 196 kWh/kvm·år.

Fler energispårtips hittar du bl.a. på

www.energimyndigheten.se

www.nenet.se

www.energitips.nu

Har du frågor?

Kontakta gärna Energi- och klimatrådgivaren Kerstin Rubenson, Tel. 0971-171 09

kerstin.rubenson@jokkmokk.se

eller miljöstrategerna

Silva Herrmann och

Wolfgang Mehl, Tel. 0971-173 05,

silva.herrmann@jokkmokk.se

wolfgang.mehl@jokkmokk.se

Tvätta, diska och dusch

Tvätta

- Vänta med att tvätta till du har så mycket smutsvätt att den fyller maskinen.
- Använd tvättmaskinens sparprogram när du har lätt smutsad tvätt.
- Tvätta i lägre temperatur – 40 grader istället för 60 kan nästan halvera energianvändningen
- Lufttorka tvätten, gärna utomhus, istället för att använda torkskåp eller torktumlare.

Diska

- Skölj disken i en balja istället för under rinnande vatten när du diskar för hand. Ännu bättre är diskmaskin - en modern A-klassad diskmaskin kan diska en disk på 10-20 liter vatten (beroende på program).
- Kör inte diskmaskinen förrän den är full och på låg temperatur. Koppla ifrån torkfunktionen på diskmaskinen om det går.
- Anslut diskmaskinen till kallvattnet. Då värmer diskmaskinen själv upp vattnet och du sparar 20-40 % energi på sköljningarna.
- Att gå från en 10 år gammal diskmaskin till en A-märkt diskmaskin möjliggör minskade koldioxidutsläpp med upp till 270 kg/år.



Dusch

- Duscha snabbt och effektivt istället för att bada i badkaret. En kort dusch på fem minuter istället för en kvart kan minska årsförbrukningen för varmvattnet med 500 kWh.
- Byt till snålspolande duschmunstycke.
- Byt packning när kranen börjar droppa.
- Ska du byta kranar? Med snålspolande duschar och kranar kan du minska vattenanvändningen upp till 40 procent.
- Har du en elektrisk handdukstork i badrummet? Glöm inte att stänga av den. Om den står på året runt kan den dra så mycket som 600 kWh per år.

Förändringar i vårt beteende kan ge besparingar upp till 30 procent!

När det gäller energibesparing kan vi göra en hel del med hjälp av teknik men det som har en avgörande betydelse för den totala förbrukningen är ditt och mitt beteende samt våra vanor.

Energiåtgången i ett hushåll varierar kraftigt beroende på de boendes beteende. En familj kan behöva dubbelt så mycket energi som en annan fast lägenheterna är identiska. Olika studier och erfarenheter visar att energiförbrukningen kan minska betydligt med en ändring av beteendet.

För varmvatten handlar det om 15–30 procent förbruks reduktion, för värme och el om 10–20 procent.



Läs mer på vår hemsida
www.jokkmokkshus.se

Värme

- Hur varmt behöver du inne? Du kan kanske sänka temperaturen någon grad utan att behöva frysa. Varje grads högre medeltemperatur betyder cirka fem procent högre kostnad för uppvärmningen.
- Har du rum som du sällan använder? Sänk värmen lite mer där.
- När du reser bort kan du sänka temperaturen inne till cirka 15 grader.
- Byt ut termostaterna efter 10-15 år eller när de går sönder.
- Håll dörren stängd mot kalla utrymmen, till exempel korridor, vind och veranda.
- Täta dragiga fönster och ytterdörrar.
- Dra för gardinerna eller fäll ner persiennerna på nätterna. Då behåller du värme i rummet.
- Ställ inte möbler för nära elementet. Då får värmen svårt att nå ut till resten av rummet.



Hur mycket räcker 1 kWh till?

En kilowattimme räcker till olika mycket beroende på vilken effekt apparaten har.

Här visar vi några exempel på vad du kan göra med 1kWh.

Du kan använda:

- en hårtork i 37,5 minuter.
- en spisplatta i 40 minuter.
- en mikrovågsugn i 40 minuter.
- en vattenkokare i 40 minuter.
- en dammsugare i 43 minuter.
- en kaffebryggare i 1 timme och 15
- en glödlampa på 40 W i 25 timmar.
- en lågenergilampa med effekten 9 W i 111 timmar.
- en laddare till mobiltelefonen som sitter i uttaget i 200 timmar.
- en plasma TV 42 tum med en effekt på 220 W i 4 timmar och 30 minuter.

