



## Belysning

- Släck lamporna när du lämnar ett rum. Det är en myt att det kostar mer i energi att tända en lampa igen efter en kort tid än att låta den brinna. I vissa utrymmen kan man använda ljussensorer, rörelsevakter eller timer för att se till att ljuset är släckt.
- Byt till lågenergilampor. 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 så välj lysrörsvarianter om det passar. Eller - blir allt vanligare - till LED-lampor.
- Halogenlampornas transformator, den lilla lådan som sitter på stickproppen, drar ström även när lamporna är släckta. Dra ut kontakten när du släcker lampan eller koppla den till vägguttaget via ett grenuttag med strömbrytare.
- Halogenspotlights är populära. Dock förbrukar en halogenlampa nästan lika mycket energi som en vanlig gammaldags glödlampa. Kolla om det går att byta ut halogenlampan mot en LED-lampa. En LED-lampa drar väldigt lite el och har en mycket lång livslängd.

Den goda gamla glödlampan fasas ut. Huvudanledningen till detta är att EU vill ersätta den ineffektiva glödlampan med effektivare belysningsystem som t ex lågenergilampor, ljusrör eller LED-lampor. Glödlampan har en dålig effektivitet eftersom en stor del av energin omvandlas till värme och bara en liten del (ca 5 %) omvandlas till ljus. I samband med detta finns ofta frågan om inte man kan använda glödlampans värme för att värma upp huset respektive lägenheten.

Visserligen bidrar glödlampans värme till att värma upp rummet. Detta är dock mycket ineffektivt av följande anledningar:

- Värmen från glödlampan kan inte alls regleras eller kontrolleras.
- Värmen från glödlampan har man under alla årstider. På sommarhalvåret blir man dock knappast glad för denna extra värme. I värsta fall måste den kylas bort.
- Värmen uppstår på den plats där glödlampan är. Ofta är det just på det ställe där man INTE vill ha värmen. Lampor är ofta monterade högst uppe under taket eller står i ett hörn.
- Värmen i glödlampor produceras med hjälp av el. Det är mycket ineffektivt att använda el på det sättet. Om man vill värma sitt hus/ sin lägenhet är det mycket mer effektivt att använda värmesystem som t ex. pellets pannor, värmepumpar eller solenergi.

Kom ihåg att lämna uttjänta glöd- och lågenergilampor vid en miljöstation. Detta eftersom **glödlampor innehåller bly och lågenergilampor kvicksilver!**

[Läs mer om belysning på Energimyndighetens webbplats \(nytt fönster\).](#)

[Läs mer om lågenergilampor på webbplatsen Lampinfo från Belysningsbranschen \(nytt fönster\).](#)

### **Vad är en lumen (lm)?**

Lumentalet anges numera på allt fler lampförpackningar. Det är troligt att det kommer att ersätta watt-talet i framtiden. Lumen (lm) är en enhet för ljusflöde.

[Se en översikt Lumen och Watt här \(pdf\).](#)



Foto: Cecilia Berg