



Spara energi - Dusch, tvätt och disk

Dusch

- Duscha snabbt och effektivt.
- Stäng av vattnet när du tvålar in dig.
- Byt till snålspolande duschmunstycke.
- Byt packning i droppande kranar.
- Ska du byta kranar? Välj en sort som sparar energi.
- Stäng av den elektriska handdukstorken eller golvvärmen i badrummet när den inte behövs.

Här ett litet och inspirerande **exempel**:

- Att duscha 2,5 minuter varje dag koster ca 600 kr/ år (för energi och vatten)
- Att duscha 5 minuter varje dag koster ca 1200 kr/ år (för energi och vatten)
- Att duscha 10 minuter varje dag koster ca 2500 kr/ år (för energi och vatten)
- Att duscha 15 minuter varje dag koster ca 3700 kr/ år (för energi och vatten)

Tvätt

- Fyll tvättmaskinen.
- Tvätta vid lägre temperatur. Med dagens tvättmedel räcker det oftast med 40 grader.
- Använd sparprogram eller ekonomiprogram när du har lätt smutsad tvätt.
- Centrifugera ordentligt, särskilt om du ska använda tumlare eller torkskåp.
- Lufttorka tvätten, gärna utomhus, istället för att använda torkskåp eller torktumlare.
- Välj det energisnålaste alternativet om du skall köpa nya vitvaror.
- Dosera tvätt och sköljmedel rätt.
- Fundera över om du kan använda mindre, eller helt avstå ifrån sköljmedel.

Disk

- Diska inte under rinnande vatten.
- Skölj disken i en balja istället för under rinnande vatten när du diskar för hand.
- Kör inte diskmaskinen förrän den är full och koppla ifrån torkfunktionen om det går.
- Om du måste skölja disken innan du sätter ner den i maskinen, gör det i kallt vatten.
- Tänk på att de flesta diskmaskiner behöver fett i matresterna för att smörja pumpen. Om du sköljer av disken så lägg i en klick smör i diskmaskinen någon gång per månad för att ge pumpen smörjning.