

# Husguiden

– för dig som vill energieffektivisera ditt hus



Det finns mycket du kan göra själv för att påverka din egen elräkning, och du kan börja redan idag. Husguiden vänder sig till dig som bor i villa, parhus, radhus eller äger en sommarstuga och vill minska energianvändningen i ditt hus.

Att energieffektivisera ditt hus minskar inte bara energianvändningen och gör dig mindre känslig för höga elpriser. Det kan även ge ett skönare inomhusklimat, bättre luftkvalitet, minskat buller utifrån och det bidrar till att du och ditt hus klarar eventuella strömavbrott bättre. Samtidigt gör du en insats för miljön och klimatet, eftersom all energiproduktion påverkar miljön.

Guiden presenterar vad du kan göra, i vilken ordning, samt var du kan få hjälp. Vi har samlat de åtgärder som gör störst skillnad för större delen av de svenska husen idag. En del av åtgärderna kommer med en kostnad, men även de enklare åtgärderna som inte kostar något alls gör skillnad för plånbok, klimat och försörjningstrygghet.

Ta första steget redan idag!



## Steg 1: Börja med energismarta vanor

Att minska energianvändningen i sitt hus förknippas med renovering och kostnader, men faktum är att det kan vara både enkelt och gratis. Genom att se över dina vanor och beteenden kan du som bor i huset börja göra skillnad redan idag.

### Sänk värmen inomhus

Speciellt om du har elvärme. Om du sänker värmen inne med en grad minskar din energianvändning för uppvärmning med ungefär fem procent. Se till att du inte ställer möbler i vägen för elementen och termostaterna. Ett sätt att hålla huset svalt en het sommardag är att dra för gardinerna eller använda solskydd för fönstren.

### Duscha kortare tid

Halverar du din duschtid så halverar du också el- och vattenförbrukningen för duschen. En dusch på 5 minuter motsvarar 1,25–1,50 kWh, om duschmunstycket har ett flöde på 10 liter per minut.

### Diska i diskmaskin

Fyll maskinen och undvik att spola av disken före. Eco-programmet använder ungefär 0,5–1 kWh och cirka 10 liter vatten per disk, beroende på maskinens ålder och energiklass. Att diska för hand kan dra upp till fyra gånger så mycket energi som att diska i maskin, beroende på tillvägagångssätt. Om du handdiskar, använd diskho och/eller balja och undvik att skölja i rinnande varmvatten.

### Tvätta i fylld tvättmaskin

Och välj inte högre temperatur än nödvändigt. Eco-programmet drar 0,5–1 kWh, beroende på maskinens ålder och energiklass.

### Använd klädstreet

Häng kläderna för att torka utomhus när det går i stället för att använda torktumlare. Torktumblaren använder hela två till tre gånger mer energi än tvättmaskinen. Ett torkprogram drar 1,5–3 kWh beroende på maskinens ålder och energiklass.

### Ställ in rätt temperatur i kyl och frys

+4 grader Celsius i kylan och -18 grader Celsius i frysen. Då får du både bra matförvaring och låg energianvändning. En ny fryn drar cirka 250 kWh per år. En 10 år gammal drar cirka 400–500 kWh per år.

### Köp energieffektiva produkter

Ta hjälp av energimärkningen när du ska köpa nya lampor, vitvaror och ny hemelektronik.

### Stäng av apparater och släck lamporna

Släck och stäng av när du lämnar rummet. Cirka 5 procent av ett hushålls elanvändning går till standby. Använd LED-lampor, de är fem till sex gånger mer effektiva än halogenlampor och tio gånger mer effektiva än de gamla glödlamporna.



## Steg 2: Gör en husesyn

Våra hus är lika personliga som vi är. För att kunna fatta kloka beslut behöver du få koll på nuläget i just ditt hus. Hur många kilowattimmar går åt hemma hos dig? Hur upplever du inomhusmiljön? Vad har huset för förutsättningar och var finns utvecklingspotentialen?

### **Kolla ditt elavtal och din elräkning**

Elleverantörerna har ofta tjänster som ”mina sidor” där du kan få information om hur din elanvändning ser ut.

### **Kolla energideklarationen för ditt hus**

I den finns information om husets energiklass och råd om åtgärder för att förbättra energiklassen i just ditt hus. Du hittar energideklarationen på [boverket.se](http://boverket.se).

### **Har ditt hus ingen energideklaration?**

Då kan du ta hjälp av en certifierad energiexpert för att genomföra en, och få åtgärdsförslag för just ditt hus. Du hittar certifierade energiexperter på [boverket.se](http://boverket.se).

### **Inspektera ditt hus**

Hur upplever du inomhusklimatet? I vilket skick är dina fönster och dörrar? Hur väl isolerad är din vind? Är dina vattenrör isolerade? I vilket skick är ditt uppvärmnings-system och din ventilation?

### **Ta kostnadsfri hjälp!**

Din husesyn är en bra utgångspunkt för en diskussion med kommunens energi- och klimatrådgivare. De har god kännedom om de lokala förhållandena där du bor och deras råd är oberoende och tjänsten är kostnadsfri. Du hittar din kommuns energi- och klimatrådgivare på [energimyndigheten.se](http://energimyndigheten.se).

# Steg 3: Minska behovet av värme och varmvatten

För att minska dina energikostnader och få ett så effektivt hus som möjligt är det viktigt att först minska husets behov av värme. Det är klokt att göra dessa åtgärder innan du uppgraderar eller byter ut ditt uppvärmningssystem. Då slipper du få ett onödigt stort värmesystem som kostar mer.

## Tilläggsisolering och isolering

Tilläggsisolering kan göra stor skillnad för husets behov av uppvärmning på vintern och kyla på sommaren. Börja med att isolera vinden.

## Varmvatten

Det snabbaste sättet att minska användningen av varmvatten är att se över dina vanor. Med effektiva kranar kan du spara upp till cirka 40 procent av varmvattnet.

## Fönster och dörrar

Täta, renovera eller byt ut fönster och dörrar för att förhindra kallras och kallstrålning. Se till att de har ett lågt U-värde, ju lägre siffra desto bättre.

## Ventilation

Ett energieffektivt ventilationssystem återvinner värmen i frånluften. Rengör ventilationskanaler och fläktar, byt filter och underhåll din ventilation för att den ska fungera optimalt.

Du hittar mer information om vilka åtgärder du kan göra och vad du kan spara på [energimyndigheten.se/husguiden](http://energimyndigheten.se/husguiden).

## Passa på!

Ta även med underhållsbehov i beräkningen när du inspekterar ditt hus. Bästa tillfället att genomföra åtgärder för att minska behovet av energi är när du utför underhåll på ditt hus.

Behöver den droppande kranen åtgärdas? Passa på att byta till en snålspolande. Behöver grunden dräneras? Passa på att isolera källarväggarna. Börjar kylskåpet låta konstigt? Använd energimärkningen för att hitta ett kylskåp som drar mindre el.



# Steg 4: Se över husets uppvärmningssystem

När du har sett till att ditt hus har bra förutsättningar för att hålla värmen är det dags att se över husets uppvärmningssystem. Även här finns olika nivåer av åtgärder att ta till.

## Checklista för uppvärmning:

- ✓ Starta alltid med att minska behovet av värme och varmvatten.
- ✓ Se till att din nuvarande uppvärmning fungerar så bra som möjligt. Det kan handla om att optimera injusteringen, att rengöra eller byta filter i luftvärmepumpen. Installera ett styrsystem, byt ut cirkulationspumpar och äldre termostater till radiatorer.
- ✓ Välj uppvärmning som passar dig och ditt hus. Ta hjälp av din kommunala energi- och klimatrådgivare som kan visa på olika alternativ och vara ett bollplank från start till mål.
- ✓ Reglera och styr värmen så att den hamnar där den gör mest nytta. Du får en jämnare och behagligare temperatur inomhus.
- ✓ Kombinera gärna flera olika uppvärmningsalternativ, för att sprida riskerna och så att du blir mindre sårbar för energipriser, nu och i framtiden.
- ✓ Ta hjälp av energimärkningen när du ska välja nya uppvärmningsprodukter.
- ✓ Ta in offerter från flera leverantörer, jämför inte bara pris utan även annat.

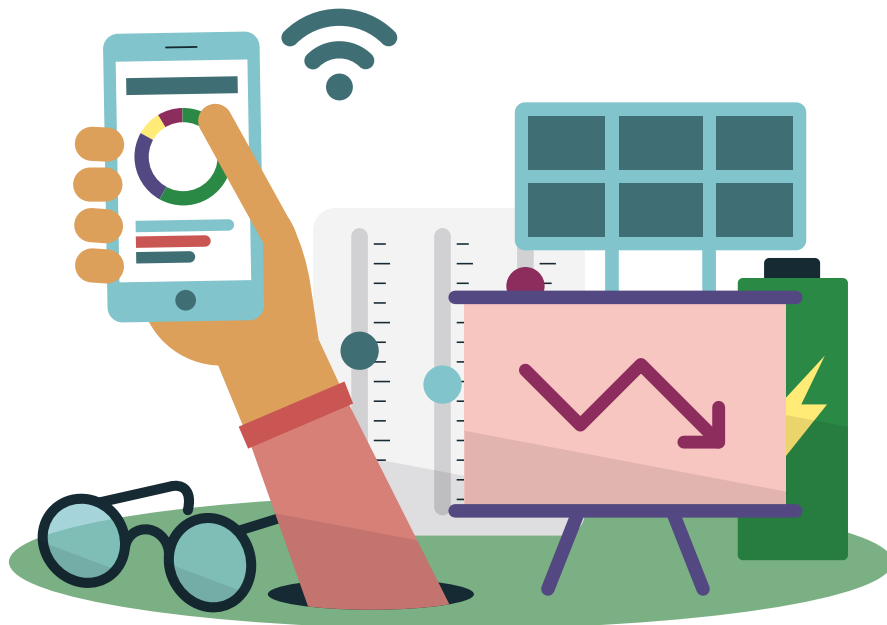


- ✓ Ta reda på vilken service och vilket underhåll din nya uppvärmning behöver i framtiden för att fungera bra.
- ✓ Ta reda på om det finns webbsidor, appar eller andra hjälpmedel som gör att du kan följa upp din energi-användning och se att allt fungerar som det ska.

## Uppvärmning vid strömavbrott

Fundera även på hur du ska värma ditt hus vid ett eventuellt strömavbrott.

Läs mer på [energimyndigheten.se](https://energimyndigheten.se) samt på [krisinformation.se](https://krisinformation.se) om vad du behöver för att klara ett längre strömavbrott.



## Steg 5: Ta ditt hus till nästa nivå

När du har kommit så här långt i processen har du troligtvis minskat din energianvändning en hel del, beroende på utgångsläget. Nu återstår bara tips om finlir och optimering.

### Mät din användning

Ett bra sätt att förstå hur ditt hus fungerar är att följa din energianvändning över tid. En oväntad ökning kan till exempel bero på problem med ditt värmesystem.

Elleverantörer tillhandahåller redan idag möjligheten att följa din användning och eventuell produktion av el på timbasis. År 2024 kommer alla elmätare att vara ”smarta elmätare” vilket ger ännu bättre möjlighet att följa din elanvändning i realtid. Det finns också billiga portabla elmätare för att följa energianvändningen för en enskild produkt, exempelvis kylskåp, diskmaskin eller dator.

### Styr din användning

Det finns ett stort utbud av smarta uppkopplade produkter och även mjukvara och appar för ditt hem som kan hjälpa till att styra saker som belysning, ventilationsflöde, värmeanvändning, och solesystem samtidigt som de tar hänsyn till ditt behov av ett bra inomhusklimat. Med automatisk styrning kommer många möjligheter, bland annat

att spara pengar. Med hjälp av styrning och batterier kan du flytta elanvändningen till tider på dygnet när elpriset är lägre. De flesta elleverantörer erbjuder timprisavtal idag, vilket gör att du kan köpa din el när den är billigare. Jämför elavtal på den oberoende jämförelsetjänsten Elpriskollen.

Automatisk styrning kan också möjliggöra att effektuttag jämnas ut så att dina säkringar inte går lika lätt, till exempel när du laddar din bil och samtidigt lagar middag och tvättar. Genom att styra elanvändningen mellan olika faser med en så kallad ”effektvakt” kan du minska behovet av att ”säkra upp” din elcentral. På så sätt kan du behålla eller i bästa fall minska din elabonnemangsavgift.

### Börja producera egen el

För den som är intresserad av att börja producera egen el finns bra information på energimyndighetens webbplats Solelportalen. Där får du information och oberoende vägledning inför beslutet.

Läs mer och få fördjupad information på [energimyndigheten.se/husguiden](https://energimyndigheten.se/husguiden).

# Hållbar energi för alla

Energimyndighetens uppdrag är att förena ekologisk hållbarhet, konkurrenskraft och försörjningstrygghet i energisystem, som är hållbara och kostnadseffektiva med en låg påverkan på hälsa, miljö och klimat.

Energimyndigheten är beredskapsmyndighet och sektorsansvarig myndighet inom energiområdet.

Vi bidrar med fakta, kunskap och analyser om tillförsel och användning av energi i samhället, och arbetar för en trygg energiförsörjning.

Forskning om framtidens energisystem och teknik får stöd av oss. Vi stöttar också affärsutveckling som gör det möjligt att kommersialisera innovationer och ny teknik, och ser till att goda lösningar kan exporteras.

Vi ansvarar för Sveriges officiella statistik på energiområdet, och hanterar stödsystem så som elcertifikatsystemet och handeln med utsläppsätter. Dessutom deltar vi i internationella klimatsamarbeten, och förmedlar fakta om effektivare energianvändning till hushåll, företag och myndigheter.



Energimyndigheten, Box 310, 631 04 Eskilstuna

Telefon 016-544 20 00

E-post [registrator@energimyndigheten.se](mailto:registrator@energimyndigheten.se)

[energimyndigheten.se](http://energimyndigheten.se)