

# Spar energi sammen



**Aalborg  
Kommune**

## Spar energi og penge – for dig som arbejder på kontor

For at vi lykkes med denne opgave, er det vigtigt, at vi hjælper hinanden med at være energiansvarlige, men vi anbefaler, at der er mindst en på kontoret, typisk den tekniske serviceleder, der løbende følger med i, hvordan det går og med jævne mellemrum synliggør udviklingen for ledelse og det øvrige personale. Hvorfor går det godt eller hvorfor går det skidt, og hvad kan vi gøre ved det?

### Sådan sænker du elforbruget

Brug el – og dermed pengene – bedst muligt! Se de højspændte fif til, hvad I selv kan gøre.

#### Sluk lyset efter dig

Gør det til en vane at slukke lys, skærme, computer og andre apparater, når du forlader et rum og når du går hjem. Sluk også for lyset, når der er et stort dagslysindfald. Hvis det er muligt og forsvarligt, kan I slukke det udvendige lys på bygningen eller på p-pladsen om natten.

#### Brug mindre vand og læg låg på gryden

Når du koger vand på komfuret, er det vigtigt, at du ikke bruger mere vand end højst nødvendigt. Vandet i gryden skal kun dække grydens indhold. Det overskydende vand bruger nemlig unødvendig energi. Af samme grund er det vigtigt, du sætter låg på gryden og vælger det rigtige kogeblus. Gør du ikke det, vil du bruge cirka tre gange så meget strøm.

#### Brug mikrobølgeovnen frem for at tænde ovnen

Ovnen bruger meget strøm. Optø frossen mad i køleskabet. Anvend mikrobølgeovn til at genopvarme mad. På den måde kan du spare op til 70 % af energien.

#### Fyld opvaskemaskinen helt op

Undgå at sætte en halvfyldt opvaskemaskine i gang og vask ved så lav temperatur som muligt, Energistyrelsen anbefaler max 50°C. Du kan spare mange penge om året ved kun at starte opvaskemaskinen, når den er helt fyldt.

#### Køleskab og fryser

Køleskab og fryser bruger masser af strøm, særligt hvis de er af ældre dato.

#### *Ved eventuel udskiftning*

Hvis jeres køleskab eller fryser skal skiftes, er det vigtigt at vælge en ny model, som er mærket med det bedste energimærke. Køleskab og fryser, der ikke bruges, skal slukkes. Overvej, om der står halvtomme køle- eller fryseskabe, der kan tømmes og slukkes.

#### *Indstil temperaturen rigtigt*

Indstil køleskabet på 5°C, som er fint til at holde dine fødevarer friske. Indstil fryseren til -18°C.

#### Lav en natrundering

Natligt energiforbrug er et oplagt sted at sætte ind for at spare. Med en natrundering finder man ud af, hvad der kører unødigt.

#### Optimer varme-, varmtvands- og ventilationsanlæggenes drift

Vi anbefaler, at alle bygningens varme-, varmtvands- og ventilationsanlæg gennemgås, og at alle driftsparametre optimeres herunder driftstid og setpunkter for eksempel varmekurve, max retur, sommerluk, varmtvandstemperatur, pumpestop, luftmængde, indblæsningstemperatur og CO<sub>2</sub>.

## Sådan sparer du på varmen

Brug varmen – og dermed pengene – bedst muligt! Se de brandvarme fif til, hvad I selv kan gøre.

### Skru ned for varmen

Når du sænker rumtemperaturen med 1°C sparer du 5% af forbruget til opvarmning. Energistyrelsen anbefaler at sænke rumtemperaturen til 19°C. Hvor meget temperaturen kan sænkes er afhængigt af bygningens funktion, alder og isoleringsstandard, og det er op til det enkelte sted at afgøre, hvor langt man kan nå i forhold til anbefalingerne, uden at indeklimaet og arbejdsmiljøet forringes mere end acceptabelt. Sæt termometre op og tilpas temperaturen til 19°C, hvis muligt ellers aftal den lavest mulige temperatur. Danfoss termostaten er den mest almindelige og indstilling 3 holder en temperatur på 20°C og hver prik ved siden af 3 indikere 1°C plus eller minus. Så prikken lige før 3 er altså 19°C.

### Indstil termostaterne ens og opvarm alle rum

Tænd alle radiatorer i de rum, I ønsker at varme op og indstil dem ens, for eksempel cirka på 3. Luk døren mellem rum, som skal have en anden temperatur. At regulere varmen går som regel relativt hurtigt, men har du gulvvarme, er det noget andet, da der kan gå et halvt døgn, inden temperaturen er på plads. Vær derfor tålmodig. Når du har fundet den indstilling, der giver den rette rumtemperatur, så lad termostaten blive på den indstilling. Undgå for store temperaturforskelle mellem rummene. Det er ikke kun vigtigt for din varmeregning, at du sørger for at holde en jævn temperatur i de forskellige rum, men også for oplevelsen af indeklimaet. Ved for store forskelle kan der opstå risiko for kondens og i de værste tilfælde skimmelvækst.

### Tjek, at jeres radiatorer er varme i toppen og kolde i bunden

Hvis jeres radiatorer er kolde i bunden, er det et tegn på, at fjernvarmen udnyttes fornuftigt. I sparer mange penge, når I udnytter varmen optimalt. Jo koldere returtemperaturen på fjernvarmevandet er, jo bedre har I udnyttet varmen. Som tommelfingerregel skal returtemperaturen være under 35°C.

### Luk radiatorerne, når du lufter ud

Termostaten nær vinduet vil mærke den kolde luft og skrue unødigt op, mens udluftningen står på. Luk derfor termostaterne, mens du lufter ud eller når vinduer og døre i anden sammenhæng står åbne. En lille ting, der gør en stor forskel i kampen mod en dyr varmeregning. Husk at lufte ud kort og effektivt, da det er bedre end et vindue på klem i flere timer. Skab gode rutiner med udluftning, for eksempel 5-10 minutter om morgenen, efter frokost og sidst på eftermiddagen.

### Sørg for, at radiatoren ikke er skjult bag møbler eller ting

Når du vil spare på varmen, må du give dine radiatorer de bedst mulige forudsætninger for at virke, som de skal. Placér derfor ikke større møbler eller ting foran radiatorer og undlad at tørre tøj på dem, da du ellers risikerer at blokere for varmen. Det samme gælder gulvvarme undgå derfor store permanent placerede tæpper og ryd gulvet hver gang rummet forlades i længere tid.

### Træk gardiner og persienner for

Ved at trække gardiner og persienner for, når arbejdsdagen slutter, hjælper det med at holde på varmen natten igennem. Omvendt er det en god idé at huske at trække gardiner og persienner fra om morgenen, da solens varme kan fungere som et gratis boost til temperaturen.

Brug mindre varmt vand og sænk temperaturen

Vask hænder i koldt vand! Hvis det er muligt, så luk for varmtvandsventilen til håndvasken på toiletterne.

Det er vigtigt, at varmtvandstemperaturen ikke er højere end nødvendigt. Generelt er der ikke behov for at indstille den højere end 50°C.

Tophemmelige tips til dig, som vil have den gule førertrøje i at reducere energiforbrug

Konkrete spareråd, som du – og varmeregningen – kan få glæde af

<https://www.aalborgforsyning.dk/privat/forbrugsoptimering/sparerad/>

Råd fra Energistyrelsen til at spare på strøm, varmespild og energi til opvarmning af vand

<https://sparenergi.dk/erhverv/sparerad-pa-arbejdspladsen/spar-pa-strommen>

<https://sparenergi.dk/erhverv/sparerad-pa-arbejdspladsen/reducer-jeres-varmespild>

<https://sparenergi.dk/erhverv/sparerad-pa-arbejdspladsen/spar-energi-til-opvarmning-af-vand>