

# Vil du spare på din energiregning



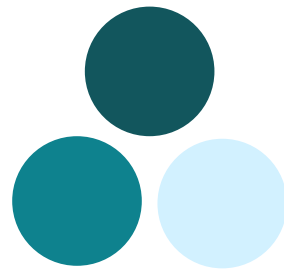
SparEnergi.dk  
Energistyrelsen



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Velkommen

- Line
- Bygningsingeniør, energi og indeklima
- Energirådgiver på vegne af Energistyrelsen v. SparEnergi.dk



# SparEnergi.dk hjælper dig godt fra start

**SparEnergi.dk** er Energistyrelsens website, der hjælper dig med at spare på energien på en forståelig måde.

Vi har bl.a. viden om elforbrug, varmemeforbrug og energiløsninger.



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Hvad er SparEnergi.dk?

## Vælg din boligtype

Få hjælp til, hvordan du kan spare og se, om du kan få den nye varmecheck eller anden økonomisk støtte.



Hus



Lejlighed

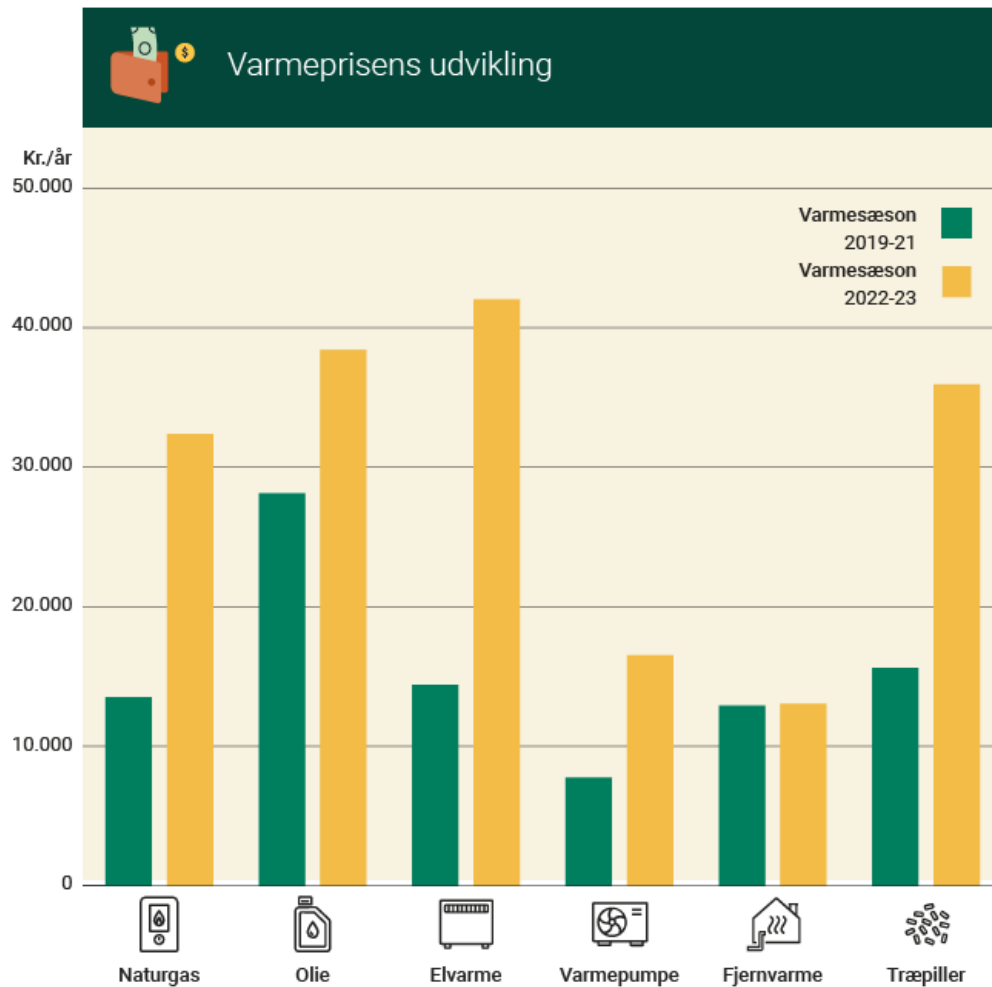


Sommerhus



# Høje energipriser

Det er svært at spå om  
fremtiden...



Find de gode vaner frem

# Spar på energien

---



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Spar på dit elforbrug



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Typisk elforbrug 2 voksne og 1 barn i lejlighed



## Beregn typisk elforbrug

Se, hvor meget elforbruget typisk er og få gode råd om at spare på strømmen. Beregneren tager ikke højde for eventuel reduktion eller refundering af elafgift.

Hvad bor du i?

 Hus

 Lejlighed

Hvor stor er din bolig?

 m<sup>2</sup>

Har du elvarme? [?](#)

Vælg

▼

Antal voksne

 ▼

Antal teenager

 ▼

Antal børn

 ▼

Har du elbil? [?](#)

Nej

▼



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen



# Din elregning

|          |                       |              |
|----------|-----------------------|--------------|
| Elafgift | Fast statslig afgift. | 76,3 øre/kWh |
|----------|-----------------------|--------------|

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Reduceret elafgift på el til opvarmning | Hvis din bolig varmes op med el, kan du få reduceret elafgift på den del af dit årlige forbrug der overstiger 4.000 kWh/år. For at få reduceret elafgiften, skal din bolig være registreret i BBR som elopvarmet. Hvis du f.eks. har fået varmepumpe, er det derfor vigtigt, at du opdaterer BBR med din nye varmeform. | 0,8 øre/kWh |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

|                 |                                                                                                                      |                             |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Transport af el | Prisen for at bruge netselskabets elnet. Kaldes også nettarif. Prisen er højest i den såkaldte kogespids om aftenen. | Fastsættes af netselskabet. |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|



# Din elregning

|               |                                             |                                                      |
|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Netabonnement | Fast pris for at bruge netselskabets elnet. | Uafhængig af forbrug.<br>Fastsættes af netselskabet. |
|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|         |                                               |                |
|---------|-----------------------------------------------|----------------|
| Forbrug | Den pris, du betaler for selve dit elforbrug. | Prisen pr. kWh |
|---------|-----------------------------------------------|----------------|

|              |                                                  |                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Elabonnement | Fast pris for at være kunde hos en elleverandør. | Uafhængig af forbrug.<br>Fastsættes af elleverandøren |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|



# Valg af aftale og selskab



## Det er nemt at skifte selskab

Kig på [elpris.dk](https://elpris.dk) for at se, hvilket elselskab der er billigst for dig, og hvem der f.eks. har det mest grønne produkt.

Hvis du beslutter at skifte selskab, skal du bruge dit aftagenummer. Det står øverste på din elregning.

 Læs, hvordan du kan vælge et grønt elselskab, på [grøntelvalg.dk](https://grøntelvalg.dk)



# Variabel eller fast elpris



## Variabel timepris

Du har variabel timepris, hvis der står flexpris, spotpris eller lignende på din elregning. Du kan også have variabel timepris, selvom det ikke fremgår tydeligt af din regning. Er du i tvivl, så spørg dit elselskab.



## Samme pris døgnet rundt

Har du ikke variabel timepris, betaler du samme timepris døgnet rundt. Hvor ofte prisen så ændrer sig, afhænger af din aftale. Du vil typisk kunne se prisen for 1 kWh på din regning. Det er en gennemsnitspris for en aftalt periode, f.eks. en måned. Når elprisen er høj, som i øjeblikket, kan det være en fordel med en fast timepris.



# Variabel eller fast elpris

Hvis du vælger en aftale, der gør det attraktivt at bruge strømmen, når den er billig, kan du spare penge på dit elforbrug.

Det afhænger selvfølgelig også af flere andre ting. Fx:

- Om du har mulighed for at lægge dit elforbrug på forskellige tidspunkter af døgnet.
- Hvor meget tid du vil bruge på at overvåge prisudviklingen.
- Hvor meget strøm, du bruger.

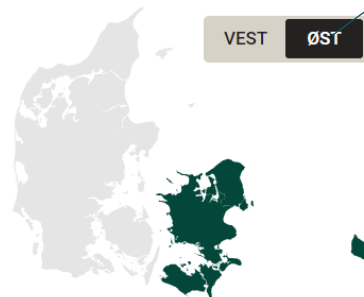
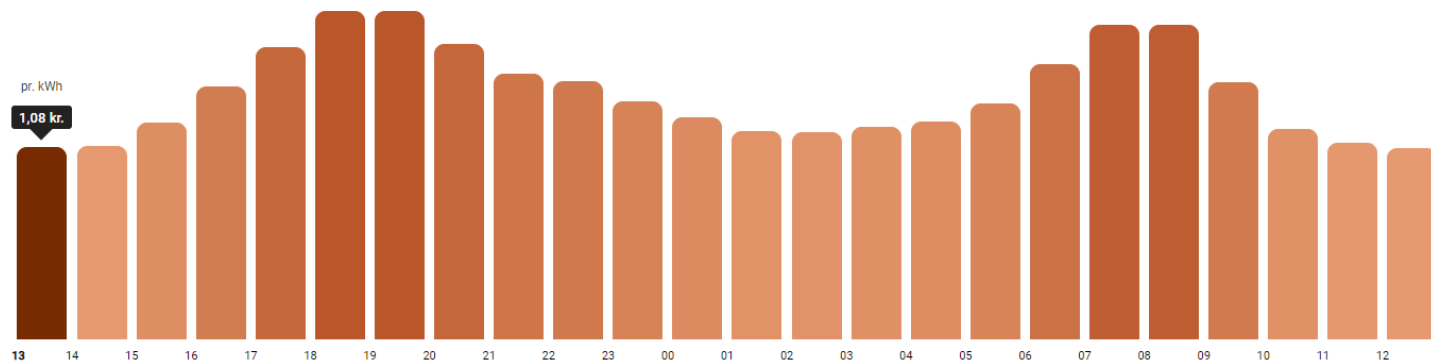
Hvis du vil vide mere om de aftaler, du har mulighed for at indgå, skal du kontakte din elleverandør.



# Flyt dit forbrug til de billige timer

## Elpriser de kommende timer

Hvis du har en aftale med variabel timepris, vil din pris for strøm skifte fra time til time. Strømmen er typisk billigst og grønnest, når der produceres vind- og solenergi, og dyrest når vi alle sammen bruger strøm.



Ishøj



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Hvordan kan du spare på dit elforbrug?

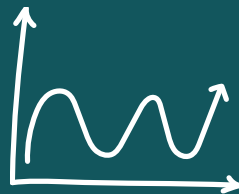


## Hold øje med dit forbrug

Login på [eloverblik.dk](https://eloverblik.dk) og tjek, hvornår din elregning stiger. Få et overblik over, hvad der kan have betydning for din regning.

## 2 måder at spare på strømmen i din lejlighed

- Huske de gode vaner
- Når du køber nyt



# Husk de gode vaner

## Belysning



### **Sluk, når du går**

- Sluk lyset i de rum, du ikke opholder dig i.

Det koster 130 kroner om året at have en glødepære tændt i 3 timer om dagen.

### **Skift til LED**

Næste gang du skal købe nye pærer.

- SPAR: næsten 500 kroner om året, hvis du f.eks. udskifter 5 halogenspots med LED.





# Husk de gode vaner

## Køleskab og fryser



### **Hold 5 °C i køleskabet og -18 i fryseren**

- Hold 5 °C i køleskab (tjek temperaturen ved at sætte et glas vand derind med et termometer)
- Hold -18 °C i fryser
- Huske at afrime fryseren
- Tjek at indfrysningsskappen (orange knap) aldrig er tændt
- Optø mad i køleskabet (så bidrager den frosne mad med kulde)
- Hold døren lukket til køleskab og fryser så meget som muligt
- Støv køleskab og fryser af på bagsiden
- Sæt ikke varm mad i køleskabet, men lad det køle af først

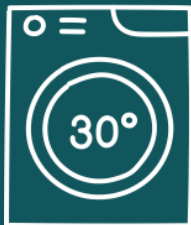


# Flere gode vaner



## Fyld vaskemaskinen

- Når du fylder maskinen op, får du antal ture ned. For i gennemsnit vasker vi danskere kun 3,2 kg tøj ad gangen, selvom vores vaskemaskiner er beregnet til 5-6 kg eller 7-8 kg.
- SPAR: 290 kr. pr. år, hvis du fylder vaskemaskinen op hver gang – dvs. kun kører 2 ud af 3 gange om ugen med en typisk ældre (>5 år) vaskemaskine til 7-8 kg.



## Vask ved 20 eller 30 grader

- Sæt temperaturen ned, når du sætter vasken over – både når det gælder dit tøj og dine tallerkener. Du kan for eksempel spare 55 % af strømforbruget ved at vaske dit tøj på 20 grader i stedet for på 40 grader.
- SPAR: 375 kr. pr. år for en nyere vaskemaskine til 7-8 kg



# Flere gode vaner



## Brug tørresnoeren

- Brug tørresnoeren i haven, i gården eller i tørrerummet. Så får tørretumbleren og dit strømforbrug en pause.
- SPAR: omkring 3.500-4.000 kr., hvis du undlader at køre en C-mærket tørretumbler fire gange om ugen hele året.



## Sluk, når du går

- Sluk lyset i de rum, du ikke opholder dig i. Og gå efter LED, næste gang du skal købe nye pærer.
- SPAR: 850 kr. pr. år, hvis du udskifter f.eks. 5 halogenpærer på 35 watt med LED-pærer på 7 W.



# Flere gode vaner



## Hold 5 °C i køleskabet og -18 i fryseren

- For hver grad, du sænker temperaturen i køleskabet, stiger forbruget med 5 %.
- For hver grad, temperaturen kommer under -18 °C, stiger dit elforbrug med ca. 2-3 %
- SPAR: 120 kr. pr. år, hvis du hæver temperaturen i køleskabet fra 2 til 5 °C og 150 kr. pr år, hvis du hæver temperaturen i fryseren fra -22 til -18 °C



## Fyld opvaskemaskinen op – og skru ned

- Fyld opvaskemaskinen helt op, og vask ved lavere temperatur.
- Hvis opvasken klares ved 50/55 °C, bruger det 10-20 % mindre strøm end opvask ved 65 °C.
- SPAR: 540 kr. pr. år, hvis du fylder opvaskemaskinen op hver gang – dvs. kun kører 4 gange ugentligt i stedet for 6.



# Husk de gode vaner

## Madlavning



- Brug mindre vand og huske låget på gryden ( så sparer du 50%)
- Brug den rigtige størrelse gryde
- Kog vand i elkedel
- Rist brød på brødrister fremfor ovn (spar 90%)
- Brug mikroovn fremfor ovn (spar 70%)
- Sluk før maden er helt færdig, da ovn og kogeplader er varme efter de bliver slukket.
- Husk at rense emhætten (filteret skal tages ud)
- Har du opvaskemaskine? Husk at fylde den helt op inden du tænder, og skyl ikke af.



# Hvad koster køkkenapparaterne i strøm?

Vælg apparat

Kategori

Madlavning



Apparat

Elovn (0-5 år)



Forbrug

0,73

kWh/gang

Hvor meget bruger du det?

2

gange/uge

Din elpris

5,5

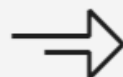
kr./kWh

BEREGN



Det koster det

**418** kr./år



Bedste løsning

**223** kr./år

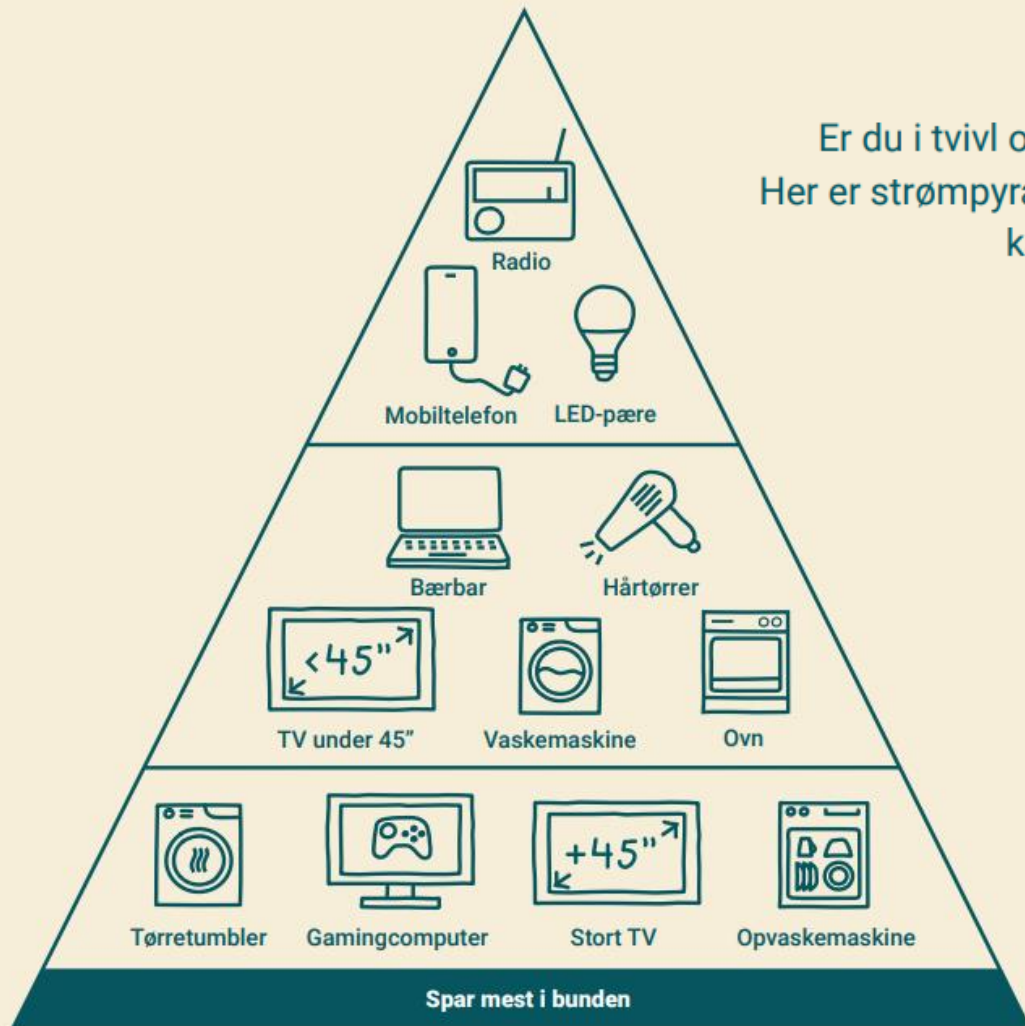


Hvis du skal skifte, sparer du 194 kr. og 8 kg CO<sub>2</sub> om året ved at vælge en A+++-mærket ovn.

[→ Læs mere om energimærkning af apparater](#)



Er du i tvivl om, hvordan du bedst sparer på strømmen?  
Her er strømpyramiden - dit overblik over, hvor du eksempelvis  
kan spare mest på din elregning.



Spar på  
strømmen når  
du laver mad

**Mikrobølgeovn**  
(5 gange om ugen)

1 kr./måned

**Brødrister**  
(dagligt)

6 kr./måned

**Elkedel**  
(koge 2 liter vand dagligt)

8 kr./måned

**Kogeplade**  
(koge 2 liter vand dagligt)

12 kr./måned

**Ovn**  
(5 gange om ugen)

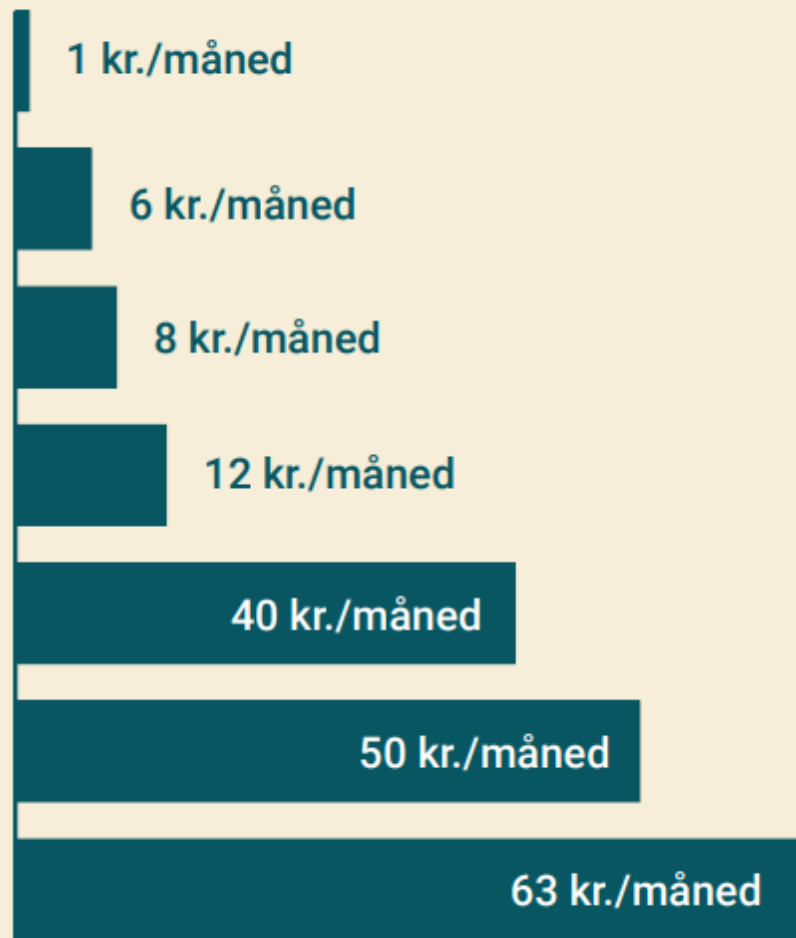
40 kr./måned

**Ekstra fryser**  
(24 timer i døgnet)

50 kr./måned

**Opvaskemaskine**  
(dagligt)

63 kr./måned





**Spille brætspil**  
(dagligt)

0 kr./måned

**Oplade tablet**  
(hver 2. dag)

0,20 kr./måned

**Radio**  
(4 timer dagligt)

0,55 kr./måned

**Oplade mobiltelefon**  
(dagligt)

0,90 kr./måned

**Bærbar computer**  
(4 timer dagligt)

7,90 kr./måned

**Internet**  
(24 timer i døgnet)

13 kr./måned

**TV under 45"**  
(4 timer dagligt)

15 kr./måned

**Spillekonsol**  
(4 timer dagligt)

40 kr./måned

**TV over 60"**  
(4 timer dagligt)

44 kr./måned

**Gamer computer**  
(4 timer dagligt)

53 kr./måned

Spar på  
strømmen når  
du slapper af



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Spar på strømmen i din husholdning

**Tørre tøj udendørs**  
(dagligt)

0 kr./måned

**Lys, LED**  
(4 timer dagligt)

1,85 kr./måned

**Lys, sparepære**  
(4 timer dagligt)

2,65 kr./måned

**Støvsuger**  
(1 gang om ugen)

4,75 kr./måned

**Lys, halogen**  
(4 timer dagligt)

7,95 kr./måned

**Hårtørrer**  
(4 minutter dagligt)

8,80 kr./måned

**Lys, glødepære**  
(4 timer dagligt)

11 kr./måned

**Tørretumbler**  
(10 gange om måneden)

30 kr./måned

**Vaskemaskine**  
(23 gange om måneden)

45 kr./måned

**Akvarie, 200 liter**  
(24 timer i døgnet)

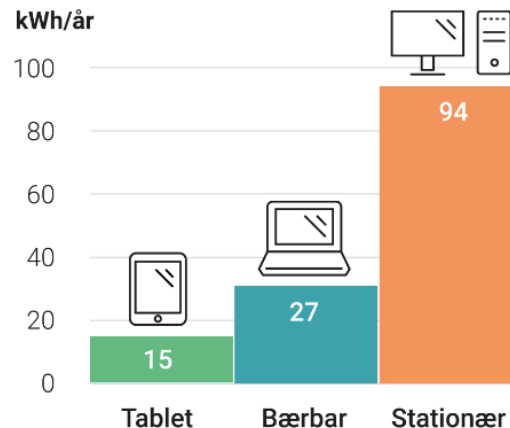
50 kr./måned

# Husk de gode vaner

## Elektroniske apparater



- Husk at slukke fjernsynet når du er færdig med at se fjernsyn
- Husk at slukke computeren helt når du er færdig med at bruge den  
(Hvis der er en skærm skal den også slukkes)
- Brug Wifi fremfor mobilnetværk  
(Streaming koster 4 gange så meget via mobil netværk)
- Brug en mindre skærm  
(Jo mindre skærm, jo mindre forbrug)
- Sluk på kontakten hvis du har en spillekonsol



# Spar på dit varmeforbrug

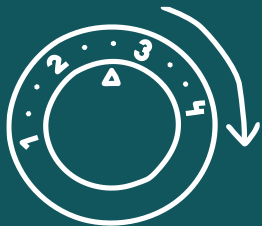
Nu og her



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Spar på varmen

Husk de gode vaner



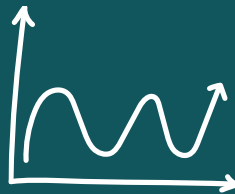
## Sænk temperaturen, og indstil termostaterne ens

Hvis du skruer 2 grader ned, kan et typisk hus på 140 m<sup>2</sup> spare 4.900 kr. om året med de nuværende gaspriser.



## Luft ud, hvis du ikke har ventilationsanlæg

For at opnå et højt nok luftskifte er det vigtigt, du lufter ud med gennemtræk max 5 minutter ad gangen. Luft ud hver dag og flere gange om dagen - især efter bad og madlavning. Det er også vigtigt, du ikke tørrer tøj indendørs. Desuden bør du altid lade aftræk og friskluftventiler stå åbent.



## Aflæs varmeforbruget jævnligt

Aflæs f.eks. en gang om måneden. En uventet stigning kan skyldes en fejl i varmesystemet.



## Træk gardiner for og fra igen

Træk gardinerne for om aftenen. Det giver en ekstra isolering, men få lys ind om dagen.



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

# Spar på varmen

Husk de gode vaner

## Spar på vandet

Stræb efter at bruge maks. 40 m<sup>3</sup> vand pr. år, hvis du bor alene. Hvis I er flere i husstanden, bruger I sandsynligvis mindre vand pr. person, så her bør du gå efter at bruge maks. 30 m<sup>3</sup> pr. år.

## Sæt en vand-begrænser i hanen

Vandbegrænsere nedsætter gennemstrømningen af vand i hanen.



## Tag kortere bade

Hvis en familie på fire personer, som hver går i bad 7 gange om ugen, alle korter deres varme bade med 2 minutter, kan de spare 6.000 kr./år

## Skift til sparebruser

En vandbesparende bruser bruger 6-10 liter vand pr. minut, hvor en almindelig bruser bruger 10-20 liter vand pr. minut. Du kan få sparebruser, hvor du ikke kan mærke, at de bruger mindre vand. Et karbad bruger ca. 150 liter vand.

## Bland luft i vandet med en perlator

En perlator er et mundstykke til din vandhane. Den blander vandet med luft, så strålen virker større, og du bruger mindre vand. En perlator er billig og tjener sig hurtigt hjem.



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen

**Skrud ned for  
temperaturen i badet**  
(gå fra 42 til 37 grader)

7 kr./måned

**Skift til sparebruser**  
(1 person, dagligt bad)

53 kr./måned

**Installer intelligente  
termostater**

71 kr./måned

**Forkort badet med  
2 minutter**  
(1 person, dagligt bad)

73 kr./måned

**Skrud ned for varmen**  
(fra 23 til 20 grader)

99 kr./måned

# Vil du give os din ærlige mening?



**Nyheder.SparEnergi.dk/evaluering**

## Gratis rådgivning

### RING, SKRIV, SPØRG!

Mail: [info@sparenergi.dk](mailto:info@sparenergi.dk)

Tlf. 31 15 90 00

Eller besøg [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)



SparEnergi.dk  
Energistyrelsen