

A hand is shown holding a small, gold-colored light bulb. The background is a bathroom with white fixtures, blue and white tiled walls, and a white sink. A green leafy branch is visible on the left wall. The text "Använd mindre" is overlaid in blue with a white outline.

# Använd mindre

- Byt till lågenergilampor
- Stäng av stand-by läget
- Sänk värmen 1 grad
- Duscha istället för att bada

Du är riktigt hygglig mot klimatet om du duschar istället för att bada. Ett varmt bad slukar energi, men en rengörande och värmande dusch är betydligt mer energisnål.

- Rätt temperatur på kyl & frys

A logo for "KLIMAT SNÄLL.se" featuring the text in a white, rounded font inside a blue cloud shape with a white outline.

KLIMAT  
SNÄLL.se

Januari:

# Varmvatten



## När du duschar istället för att bada är du klimatsnäll

Varmt vatten använder vi både för att njuta och för att göra rent. Men varmvatten kräver mycket energi och är en påfrestning både för miljön och för plånboken. Kan du duscha istället för att bada sparar du mycket varmvatten. Om du dessutom byter till ett snålspolande duschmunstycke går det åt ännu mindre varmvatten. Att tvätta smart är också något som sparar varmvatten och miljö.

## Några fler klimatsnälla tips som också är bra för din plånbok:

- Byt ditt vanliga duschmunstycke mot ett som är snålspolande.
- Duscha kortare tid och stäng av vattnet när du tvålar in dig och tvättar håret.
- Vänta med att tvätta tills du har så mycket smutsvätt så att den fyller maskinen.
- Välj rätt tvättprogram och lägre temperatur när du tvättar.
- Lufttorka tvätten, gärna utomhus, istället för att använda torkskåp eller torktumlare.
- Byt till strålsamlare som blandar in luft i vattnet på kranar i köket eller i badrummet. Det gör att det går åt mindre vatten.

### Familjetips:

- Om du ändå ska bada – ordna en spa-kväll hemma och bada tillsammans med barnen eller med din partner.

## Hur mycket sparar den klimatsnälla familjen?

Den klimatsnälla familjen består av Erica 38 år, Adrian 36 år och barnen Johanna 9 år och Robin 6 år. De bor i en lägenhet på 95 m<sup>2</sup> där de betalar varmvattnet själva.

Alla i familjen duschar fem gånger per vecka. Om de duschar i fem minuter istället för sju minuter samt använder ett snålspolande duschmunstycke istället för ett gammalt sparar de 2 400 kronor på ett år.

Fler tips & idéer finns på [www.klimatsnäll.se](http://www.klimatsnäll.se). Där kan du också se hur den klimatsnälla familjen är klimatsnäll och sparar pengar samt hur vi gjort beräkningarna för familjen.

## Klimatsnällt på Energicentrum

Besök gärna Energicentrum vid Marieberg utanför Örebro för att lära dig mer om hur du kan spara energi. Aktuella aktiviteter hittar du på [www.klimatsnäll.se](http://www.klimatsnäll.se).

KLIMAT  
SNÄLL.SE

Visar bakom:

