



Våra hyresgästers
bästa tips
för en mer
**hållbar
vardag**

**skandia:
fastigheter**



Med bra energi mot mindre avtryck – tillsammans

Det du håller i din hand är resultatet av något fint. Vi bad våra hyresgäster dela sina bästa tips för en mer hållbar vardag, och gensvaret blev stort. Den här foldern samlar dessa vardagshacks, tankar och idéer – små tips som sparar både energi och värme.

Ja, det är det här med klimatet igen. Det pratas mycket, och vi gör också en hel del, både som hyresgäster och som hyresvärd. Vi som äger och förvaltar huset du bor i arbetar hela tiden för att minska vårt klimatavtryck genom smarta investeringar i energieffektivisering och vattenbesparing. Samtidigt vill vi stötta dig i de vardagsval som gör skillnad, för när många människor gör något tillsammans blir effekten enorm.

Visste du till exempel att om alla i Sverige kortade sin duschtid med två minuter per dag skulle det motsvara årsförbrukningen av el för över 100 000 hushåll? Små beslut kan ge stora effekter.

Så låt oss fortsätta göra den här resan ihop. Varje sparad liter och kilowattimme är ett steg i rätt riktning – och tillsammans kan vi skapa mer av det vi vill ha i världen: bra energi.

Varma hälsningar från
Skandia Fastigheter





Behåll värmen hemma

Små förändringar kan göra stor skillnad för hur värmen stannar kvar i hemmet. Här är några tips som hjälper både plånboken och klimatet:

” I stället för att sätta på elementet använder jag värmefilt.

/ André, Nacka

- 1 **Se till att öppna gardiner** eller persienner på dagen så att solen får värma dig.
- 2 **Undvik att ställa möbler** eller hänga gardiner framför elementen, låt i stället värmen spridas fritt i din lägenhet.
- 3 **Lägg mattor på golven** och dra på tofflorna, då blir det varmt och mysigt på samma gång.

” Jag har tjocka gardiner vid ytterdörren för att hålla värmen inne – och skaffa katter, de gör att man håller sig varm.

/ Elisabeth, Järfälla



” När jag har kokat ägg sparar jag vattnet och vattnar mina växter med det. / Sissel, Västra Frölunda

Spara på dropparna

Varje droppe räknas och ofta handlar det bara om små vanor som gör stor skillnad.

- **Stäng av duschen** när du tvålär in dig.
- **Duscha kortare.** Ett bra sätt är att sätta på en lät som timer.
- **Stäng av kranen** när du borstar tänderna eller rakar dig.
- **Undvik att diska under rinnande vatten.** Använder du diskmaskin så passa på att köra fulla maskiner i eco-program.

” Ta din dusch som vanligt, men tajma den till din favoritlåt. Utmana dig själv att bli klar innan musiken tar slut. Det gör det till ett roligt vardagsspel i stället för en tråkig rutin.

/ Aleksanter, Göteborg

Tänd rätt släck ofta

En energieffektiv vardag börjar ofta med ljuset och slutar med att dra ur laddaren.

- 1 **Byt till LED-lampor**, de drar upp till 80 % mindre el.
- 2 **Släck lampan** i de rum du inte använder.
- 3 **Dra ur laddare** och stäng av apparater som inte används, även standby-läge drar ström.

” Jag använder rörelsestyrda LED-lampor som laddas som mobilen. De går i gång på natten när man till exempel ska gå på toaletten.

/ Eva-Christine, Saltsjö-Boo





Smart i köket

Köket är fullt av möjligheter att spara energi och vatten, utan att du behöver tumma på smaken.

Koka med lock, och använd vattenkokare i stället för kastrull när du kan.

Storkok sparar både tid och energi: laga flera portioner på en gång.

Undvik att tina mat i mikrovågsugn, låt istället tina i rumstemperatur eller i kylskåpet.

Utnyttja eftervärmen i ugnen, du kan exempelvis stäng av några minuter innan maten är klar.

Fyll en flaska med vatten och ha i kylen istället för att låta kranen rinna länge.



” När söndagen kommer ska det lagas en stor kastrull med mat. Då gäller det att kavla upp ärmarna och inte vara lat. Detta gynnar min ekonomi på ett bra sätt. Men det är inte bara därför valet är lätt. Framförallt sparar jag in på watt. Och det är för miljön en riktig skatt.

/ Maja, Göteborg



Teknik med omtanke

Teknik kan vara en del av lösningen, särskilt när den används klokt.

- 1 Använd grenuttag med strömbrytare**, det gör det lätt att stänga av flera apparater samtidigt.
- 2 Styr belysning via timer** eller app för att minska förbrukningen.
- 3 Ladda elbilen nattetid** för att minska belastningen på elnätet.

” På natten använder vi rörelsesensor som kopplas till våra smarta lampor för att bara tända ljuset på badrum/kontor när vi är inne, och sen släcks de.

/ Atanas, Källered





Vardag med värme

” När det är dags för disk och tvätt

Är det viktigt att ta till sitt vett

Maskinerna ska fyllas maximalt

Det är inte bara bra om du har det skralt

I längden gynnas också vår natur

Så gör som mig, hushåll med bravur!

/ Andjelo, Göteborg

Det handlar inte bara om att spara utan också om att skapa trivsel.

1 Umgås utan skärmar. Tips! Spela brädspele i stället för att låta tv:n stå på.

2 När hösten gör intåg: klä dig varmt, drick te och omfamna säsongen.

3 Och viktigast av allt: ha kul medan du funderar på hur du kan spara energi – alla vanor räknas!

” Vintrarna i Sverige kan vara tuffa. Har du ingen partner? Skaffa en med hög kroppstemperatur – som ett mänskligt element. Funkar inte det, skaffa en hund; de är varmare, fluffigare och klagar aldrig på att du snarkar.

/ Katsiaryna, Källered

Tillsammans gör vi skillnad: varje dusch, varje lampa, varje omtänksam vana. Bra energi handlar inte bara om att spara utan om att ta hand om både hemmet och varandra.

Läs mer på skandiafastigheter.se/braenergi

