

## Hvor meget el bruger du?

Du kan godt skære forbruget ned til 1.000 kWh/år pr. person uden at give afkald på komforten.

### Gå efter 1.000 kWh om året pr. person

En gennemsnitsdansker bruger 1.600 kWh strøm om året. Men du kan skære elforbruget ned til 1.000 kWh/år pr. person uden at give afkald på komforten. Du skal bare være bevidst om dine vaner og have fokus på de mest energieffektive apparater, når du køber nyt.

Når du bor alene, er målet 1.500 kWh

Hvis du bor alene, er det mere realistisk at sigte efter 1.500 kWh om året, fordi elforbruget til f.eks. køleskab og fjernsyn er næsten uafhængigt af antal beboere i husstanden.

### 6 gode elvaner

Med gode energivaner skærer du toppen af din elregning. Hvis du indfører alle nedenstående vaner derhjemme, kan du spare ca. 1.500 kr. om året.

- Fyld vaskemaskinen op 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: 130 kr. / år, hvis du fylder vaskemaskinen op hver gang – dvs. kun kører 2 gange ud af 3. Eks. med A+++ vaskemaskine til 7-8 kg.
- Vask ved 20 eller 30 °C. Vask tøj ved 20 i stedet for 40 °C og 30 i stedet for 60 °C. Halverer du temperaturerne fra 40 til 20 °C, sparer du 55 % af elforbruget.  
SPAR: 210 kr. / år i A+++ vaskemaskine til 7-8 kg
- Brug tørresnoren. Hæng tøj til tørre i stedet for at bruge tørretumbler. Hver tumbling i en B-mærket tørretumbler koster ca. 6 kr.  
SPAR: 660 kr. / år, hvis du fravælger 3 x tørretumbling om ugen sommer og 1 gang om ugen vinter i en B-mærket tørretumbler.
- Sluk, når du går. Sluk lyset i de rum, du ikke opholder dig i. Og gå efter LED og sparepærer, næste gang du skal købe nye pærer. Få hjælp til at vælge de bedste pærer i Energistyrelsens app [Lysguiden](#).  
SPAR: 275 kr. / år, hvis du slukker lyset i 2 rum, du ikke opholder dig i. Eks. med 2 halogenpærer på 40 watt og 2 sparepærer på 11 watt.
- 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: 40 kr. / år, hvis du hæver temperaturen i køleskabet fra 3 til 5 °C  
60 kr. / 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: 55-105 kr. / år, hvis du kører A++ opvaskemaskinen på 50/55 °C i stedet for 65 °C  
170 kr. / år, hvis du fylder opvaskemaskinen op hver gang – dvs. kun kører 2 gange ud af 3.

Kilde: sparenergi.dk

### Sådan bruger du strømmen

Forbruget i en gennemsnitlig familie

Her kan du se, hvor meget strøm en familie i Danmark bruger i gennemsnit, og hvordan forbruget fordeler sig.

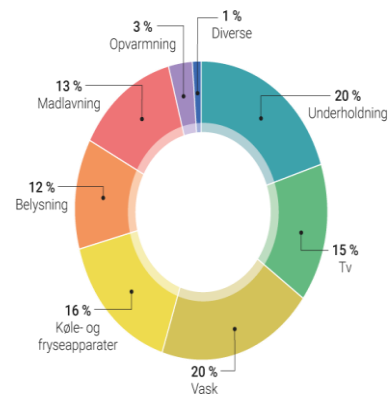


Figure 1 Kilde: ElModelBolg 2016

