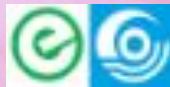


# STRØMTIPS TIL HVERDAGEN



# HVORDAN KAN MAN BEST UTNYTTE ELEKTRISITET

- UTNYTTE ELEKTRISK UTSTYR SÅ LENGE SOM MULIG.
- PLUGGE UT AV KONTAKTEN ETTER BRUK.
- BYTTE UT GAMLE PANELOVNER MED VARME PUMPER.
- SLÅ AV UTSTYRET NÅR MAN IKKE ER TIL STEDE .
- LADE EL-BIL PÅ NATTEN.
- SPRE FORBRUKET UT OVER DAGEN.



# HVORDAN

KAN VI  
SPARE PÅ

# VARMTVANNET

1 IKKE DUSJ FOR LENGE

2 DUSJ PÅ LIT LAVERE TEMPRATUR

3 IKKE LA VASKEN STÅ PÅ

4 BARE BRUK VASKEMASKINEN NÅR DEN  
ER HELT FULL

5 BARE BRUK OPPVASKMASKINEN NÅR  
DEN ER FULL



# HVORDAN

KAN DU  
OPPGRADERE

# HJEMMET DITT

FOR Å SPARE STØM

1 LEGGE NY ISOLASJON.

2 OPGRADER TIL NYE VINDU.

3 BRUK TREGULV.

4 BYTT TIL VARMEPUMPE OG IKKE BRUK  
PANELOVN.



# HVORDAN SPARE PÅ VARMEN?



- LUKKE DØRER ETTER SEG
- ISOLERE VEGGER OG TAK
- BRUK GARDINER
- SJEKK OM HUSET ER TETT



# Hvor mye sparer du?



Når man dusjer med en vanlig dusj bruker den ca. 20 liter i minuttet.

Sparedusj bruker mellom 6 og 10 liter i minuttet.

Slik monterer du en sparedusj:

- 1.Fjern det gamle dusjhodet
- 2.Rens slangen og det gamle dusjhodet for rusk og rask
- 3.Legg i den nye pakningen i dusjhodet
- 4.Skru på det nye dusjhodet
- 5.Skru på dusjen og sjekk at det ikke er lekkasjer



# *Tips for å spare strøm*

## *"Fra power"*

Hva bruker minst strøm av Varmeovn og varmepumpe?

→Varmepumpe bruker mindre strøm enn varmeovn.

Hvordan kan man holde mer på varmen?

→Man kan få bedre isolasjon for å holde bedre på varmen.

Hva er det aller billigste måten å varme opp huset?

→Vedfyring er det aller billigste oppvarmings måten fordi det ikke bruker strøm.

# HVA BRUKER MEST STRØM HJEMME?

