

→ Hjælp til selvhjælp på www.energiguident.dk

På [energiguident.dk](http://www.energiguident.dk) kan du finde flere gode råd om besparelser inden for el, vand, varme og gas. Rådene er tilpasset, så de er enkle og lette at igangsætte. På [energiguident.dk](http://www.energiguident.dk) kan du oprette din egen private side, hvor du løbende kan

registrere dit energiforbrug og sammenligne dette med relevante nøgletal. På denne måde kan du tjekke, om du bruger mere eller mindre energi i forhold til gennemsnittet.

→ Og hjælp fra din energirådgiver hos dit lokale elselskab

Har du brug for personlig rådgivning, kan du kontakte en energirådgiver. Elselskaberne råder over ca. 200 energirådgivere, der alle står klar til at bistå

med gode råd og konkret vejledning. Kontakt dit lokale elselskab, eller find det på www.energiguident.dk.

→ Læs mere på

www.energiguident.dk
– eller kontakt
din lokale energirådgiver

Energiråd til sociale institutioner for voksne

Læs, hvordan du sparer på energien



→ Information til sociale institutioner

→ Spar på energien og få et bedre indeklima

I sociale institutioner for voksne er beboernes trivsel i fokus. Derfor kan det være vanskeligt at finde tid til at være opmærksom på energiforbruget. Ofte kræver det dog ikke så meget tid – og fokus på energiforbruget kan både komme personalet og beboerne til gode.

Du skal især være opmærksom på ventilation, belysning og standbyforbrug. Du kan spare på energien blot ved at ændre lidt på din adfærd.

→ Få overblik over forbruget

På næste side finder du en række konkrete spareråd. De kan ikke alene give dig energibesparelser, men også forbedre indeklimaet i institutionen. Aflæser du jævnligt energimålerne, får

Vær opmærksom på følgende:

- Sørg for, at ventilationsanlægget er tilpasset institutionens behov og slukket, når der ikke er behov for det.
- Sørg for, at ventilationen er tilpasset de enkelte rum og tidspunkter på døgnet.
- Sluk lyset, når der ikke er behov for det.
- Rengør køle- og frysemøbler jævnligt.
- Rengør armaturer og lyskilder jævnligt.
- Udskift utætte armaturer – det koster, når vandet løber.

du et godt overblik over, hvor stort forbruget er. Alene ved at forholde dig kritisk til forbruget kan du opnå besparelser på op til 5-10% af årsforbruget.

Generelt om energibesparelser

For at opnå energibesparelser er det en god ide at arbejde målrettet og systematisk med energiforbruget: Du bør finde ud af, hvad du bruger energien på i dag, og herefter lave en plan for, hvad du vil gøre for at spare. På denne måde bliver det usynlige energiforbrug synligt. Du kan lade dig inspirere af følgende faser:

Kortlægning og registrering

Hvad bruges der energi på, og hvor meget bruges der?

Identifikation af forbedringsmuligheder

Hvad kan du og dine kollegaer gøre for at nedsætte energiforbruget?

Handlingsplan

Hvad er dit mål for energiforbruget, og hvad har du valgt at gøre?

Evaluering

Efter et stykke tid – typisk 3-6 måneder – følger du op på din plan. Gik det, som det skulle? Hvad har du sparet?

→ Spareråd til sociale institutioner



Hold øje med energiforbruget og spar

Aflæser du jævnligt dine energimålere, får du et godt overblik over, hvor stort dit forbrug er. Alene ved at forholde dig kritisk til forbruget kan du opnå besparelser på op til 5-10% af årsforbruget.



Anvend energibesparende lyskilder

Der er mange besparelser at opnå ved den rigtige belysning.

- Brug kun glødepærer, hvor du ønsker god farvegengivelse, og hvor lyset brænder i kort tid.
- Brug sparepærer, og spar 75% på elforbruget til belysning.
- Begræns brugen af halogenpærer, de har fx energimærke C.
- Begræns driftstiden på uden-dørsbelysningen ved at montere tænd og sluk-ur eller skumringsrelæ.
- Brug energibesparende lysstofrør til grundbelysningen.



Reducer driftstiden på grundbelysningen

Grundbelysningen på gange og i opholdsrum bør kun være tændt, når der er personer til stede i rummene. Ofte kan gangarealets belysning styres, så lysniveauet ændres på forskellige tidspunkter i døgnet.



Rengør dine lyskilder

Armaturer og lyskilder bør rengøres med passende intervaller. En rengøring kan medføre, at du får over 20% mere lys ud af armaturet!



Optimer ovnens energi

- Fyld ovnen helt op.
- Sluk, når den ikke bruges.
- Udnyt eftervarmen.
- Indstil temperaturen korrekt.
- Indstil damptiden korrekt.
- Kontroller ovnens isolering.
- Sørg for at have varmeveksling på dampkanalen.
- Kontroller at lågerne er tætte.



Reducer standbyforbrug

Sørg for at slukke for kopimaskiner, printere og pc'ere, når det ikke bruges. Sluk på selve kontakten, så der ikke er noget standbyforbrug. Monter evt. et tænd og sluk-ur på bl.a. kopimaskiner og printere, så de slukker uden for normal arbejdstid.



Køb energieffektivt pc-udstyr

Når du skal købe nye pc'er er det vigtigt at vælge udstyr, der automatisk går i dvaletilstand, når det ikke anvendes i længere tid. Vælg udstyr, der har et lavt standbyforbrug. Se efter mærkningsordninger som Energy Star, GEA-mærket eller energipilen.



Reducer behovet for ventilation

Det er vigtigt, at ventilationsniveauet er tilpasset de enkelte rum og tidspunkter på døgnet. Der er sjældent grund til at lade ventilationsanlægget køre for fulde omdrejninger hele døgnet. Derfor er det en god idé at styre større anlæg ved hjælp af en frekvensomformer.