

→ Hjælp til selvhjælp på [www.energiguident.dk](http://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 også 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 energiselskab, eller find det på [www.energiguident.dk](http://www.energiguident.dk).

→ Læs mere på

**[www.energiguident.dk](http://www.energiguident.dk)**  
**– eller kontakt**  
**din lokale energirådgiver**

## Energiråd til vuggestuer

Læs, hvordan du tjener penge ved at spare på energien



## → Information til vuggestuer

### → Højt energiniveau – men lavt energiforbrug

I vuggestuer er energiniveauet højt. Sådan skal det også være, når vi taler om glade og livlige børn. Derimod bør forbruget af el, vand og varme være lavt. Da der foregår mange aktiviteter i institutionen, kan energiforbruget let blive overset. Men er man sammen om opgaven, kan det være sjovt at se, hvor langt man kan nå. Udpeg en energi-ambassadør, der kan følge forbruget. Opgaven kan evt. gå på skift.

Energiforbruget i vuggestuer går hovedsageligt til ventilation, lys, køkkenudstyr og vask/tørring af tøj. De billigste og

nemteste besparelser kan opnås ved blot at ændre adfærd. Vær fx opmærksom på at

- slukke lyset, når rummet forlades.
- ventilationsanlægget ikke kører om natten, i weekenden og i ferier.
- udnytte eftervarmen, når der laves mad.
- holde en korrekt temperatur i køleskab.

På siden overfor har vi samlet en række råd, som kan hjælpe jer til at spare på energien.

### → Få også et bedre indeklima

Fokus på energiforbruget giver ofte en række sidegevinsten som fx bedre indeklima i form af renere luft og bedre belysning. Det er vigtigt for trivselen hos såvel børn som medarbejdere. En anden

sidegevinst ved at forholde sig til besparelsesforslagene er, at mange af dem kan overføres direkte til dit forbrug derhjemme. Og det vil kunne mærkes på din egen pengepung.

### 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 også 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 vuggestuer



#### Udskift glødepærene med sparepærer

En sparepære bruger 4 gange mindre strøm end en glødepære med den samme lysmængde – og den holder 8-10 gange længere.



#### Stop ventilationsanlægget, når lokalerne ikke benyttes

Ventilationsanlægget bør kun benyttes, når der er børn i vuggestuen. Vær opmærksom på, at det ikke kører om natten, i weekenden og i ferier. Er der urstyring på anlægget, kan det evt. starte 1 time før åbningstid.



#### Kontroller styringen på ventilationsanlægget

Er der urstyring på ventilationsanlægget, så kontrollér jævnligt

- at indstillingen af det ur, der styrer start/stop af ventilationsanlægget, er korrekt.
- at uret passer og knappen står på automatik.
- at den luft, der blæses ind i lokalet, ikke er varmere end rumtemperaturen (21° C).



#### Sluk for ventilationsanlægget om sommeren

Om sommeren står døre og vinduer ofte åbne. Benyt dig af den naturlige ventilation, og sluk for ventilationsanlægget imens.



#### Undgå, at tørreskabet kører hele dagen

Tørreskabet bør ikke køre længere end nødvendigt. Sørg for jævnligt at kontrollere, om tøjet er tørt, når tørreskabet er i drift.



#### Skru ned for radiatorerne, når der luftes ud

Luft kraftigt ud i korte perioder, frem for at lade vinduer og døre stå på klem hele dagen. Skru ned på termostaten, når der luftes ud.



#### Fyld vaskemaskinen

Tøjet skal ligge løst, og der skal være plads til at vende en hånd over tøjet. Maskiner med fuzzy-kontrol tager vand ind efter tøj-mængden – men det er mest energirigtigt at fylde maskinen.



#### Køb A-mærkede hvidevarer

Skal hvidevarerne (fx vaskemaskine, ovn eller køleskab) skiftes ud, så vælg varer med A-mærket – de har det laveste energiforbrug.



#### Sørg for korrekt temperatur i køleskab og fryser

Som hovedregel anbefales en temperatur på 5° C for kølevarer og -18° C for frostvarer. For hver grad, temperaturen kan hæves, spares der 2-5% på elforbruget til køleskab og fryser.



#### Udnyt for- og eftervarme for ovn og komfur

Sluk for apparatet 15 minutter før maden er færdig. Sæt maden i den kolde ovn – tilberedningstiden forlænges ikke.