

# Checklista

## Kök

- Rengör bakom kyl och frys.
- Frosta av frysen.
- Frysen ska vara -18 grader och kylan +3 till +6 grader.
- Låt maten tina i kylan.
- Koka tevattnen i vattenkokaren.
- Ha lock på kastrullen så ofta du kan och se till att kastrullen passar på plattan.
- Värm mindre mat portioner i mikrovågsugnen.
- Diska inte under rinnande vatten.
- En full diskmaskin med låg temperatur ger lägre energiförbrukning.

## Tvätt

- Byt tvättutrustning vart 10 år
- Välj energisnål tvättmaskin.
- Fyll tvättmaskinen!
- Använd ett sparprogram när du tvättar.
- Centrifugera med högt varvtal.
- Lufttorka tvätten istället för att använda torkskåp eller torktumlare.

## Belysning

- Byt till lågenergilampor.
- Välj LED lampa istället för halogenlampa.
- Dra ur kontakten till alla transformatorer, lampor, laddare etc.
- Släck ljuset när du lämnar rummet.

## Kontor/Underhållning

- Fråga efter energiförbrukning när du köper ny TV.
- En plasma tv förbrukar oftast mer energi än en LCD tv.
- Aktivera energisparlägen på dator och andra apparater.
- Stäng av TV och datorn med strömbrytaren.
- Dra ur batteriladdaren när den inte används.