

Varje kilowattimme (kWh) räknas

Senast ändrad: 2022-10-03 13:08

Just nu är energisituationen i Sverige och Europa kraftigt ansträngd. Prisnivåerna på el är höga och kan stiga ännu mer. Det finns också risk att elen inte räcker för vissa timmar i vinter. Vi kan tillsammans förbättra situationen genom att minska elanvändningen. Här hittar du information om läget, varför vi behöver minska elanvändningen och hur du kan bidra.

Varför ska vi spara el?

Kriget i Ukraina har fört med sig konsekvenser för elförsörjningen i Sverige. Det har resulterat i höga elpriser och försämrade möjligheter att importera el när vi behöver det. För att förbättra situationen behöver vi alla hjälpas åt att minska elanvändningen. Här är tre anledningar:

Vi dämpar elkostnaderna

För många är de höga elpriserna en tuff utmaning. Genom att använda mindre el kan du spara pengar. En lägre efterfrågan på el påverkar dessutom generellt priset i en positiv riktning.

Vi minskar risken för elbrist i vinter

När vi använder mindre el, eller flyttar användningen till de tider på dygnet då belastningen på elnätet är lägre, avlastar vi elsystemet. Tillsammans minskar vi då risken för fränkoppling, som orsakas av att användningen överskrider det vi kan producera och importera. Vi måste agera idag för att skapa så bra förutsättningar som möjligt inför vintern, när läget kan bli mer ansträngt.

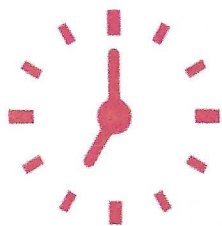
Vi visar solidaritet

Genom att minska vår elanvändning hjälper vi varandra i Sverige. Men vi hjälper också våra grannländer. Vår export av fossilfri el leder till minskat behov av fossilproducerad el på kontinenten. Ju mer el vi kan exportera till dem, desto mindre gas behöver de använda.

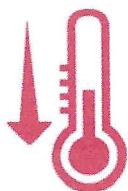
Det här kan du göra

Vi behöver alla bidra till att minska vår elanvändning, och valen vi gör idag kan påverka hur situationen ser ut imorgon. Varje liten förändring gör stor skillnad i det stora hela, om vi hjälps åt. För nu räknas varje kilowattimme. Det spelar lika stor roll vad du gör hemma som vad du bidrar med på jobbet. Rekommendationerna är enkla, men effektiva.

Använd el vid rätt tid på dygnet



Välj att göra saker som att tvätta, diska och ladda elbilen när elanvändningen från industri, offentlig verksamhet och hushåll är som lägst. Det vill säga mitt på dagen, [redacted] och på helgen. Det är en av de enskilt viktigaste åtgärderna du kan bidra med för att avlasta elsystemet. Men som alltid, tänk på brandsäkerheten.



Sänk värmen inomhus

Speciellt om du har elvärme. Om du sänker värmen inne med en grad minskar din energianvändning för uppvärmning med ungefär fem procent. Kan du dessutom styra eluppvärmningen till mitt på dagen och på natten gör du en stor nytta för elsystemet.



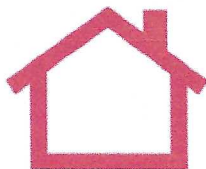
Använd mindre varmvatten

Duscha kortare och fyll tvätt- och diskmaskinen. Genom att byta till effektiva kranar och duschmunstycken kan du dessutom minska din varmvattenanvändning upp till 40 procent.



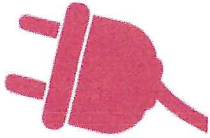
Stäng av apparater och släck lamporna

Stäng av och släck när du lämnar rummet. Använd LED-lampor, de drar fyra till fem gånger mindre el än halogenlampor.



Täta ditt hus

Upp till en tredjedel av en villas värme läcker ut genom fönster och dörrar, som enkelt kan tätas till låg kostnad. Planerar du att renovera – passa på att exempelvis tilläggsisolera.



Tänk efter vad du använder el till

Undvik det som drar mycket el och som du kanske inte behöver, exempelvis elburen golvvärme, bastu och torktumlare. Om du måste ha golvvärmen på, se till att den är på samma temperatur som resten av huset för att undvika att den drar onödigt mycket el.

Hur mycket kan vi spara?

Enligt Svenska kraftnät minskar risken för manuell frånkoppling av elen till en femtedel om vi kan minska elanvändningen med två procent. Detsamma gäller om vi flyttar två procent av elanvändningen från dygnets morgon- och kvällstoppar.

Två procent av den totala elanvändningen i Sverige är cirka 3 TWh (terawattimmar). Det är ungefär lika mycket som vi kan spara tillsammans genom att sänka värmen inomhus med en grad och halvera användningen av varmvatten, bara i bostadssektorn. (En grad innebär cirka 1 TWh och en halverad användning av varmvatten ger cirka 2 TWh.)

Plana ut kurvan