

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Lindén, H. (2022) Att snåla med energi gör gott för plånboken och miljön.
Vasabladet 7.4.2022, sida 17.

Att snåla med energi gör gott för plånboken och miljön

Vi har alla märkt av dyrare priser på ström, bränslen och mat. Utan att våra löner har ökat nämnvärt eller inte alls. Men vad kan man göra? Med högre lön får vi mera pengar att röra oss med, det är uppenbart. Kanske tänker vi inte lika ofta på att vi också får mera pengar att röra oss med om vi kan reducera våra utgifter. Speciellt återkommande månatliga utgifter har stor inverkan...

Vi förfäras dagligen över vad som händer i Ukraina. Hur kunde detta ske år 2022! Hur kommer det att utveckla sig, hur många ska behöva dö och lida? Kommer kriget att sprida sig till andra länder, blir Finland indraget på något sätt. Kommer andra länder i välden att ta efter Ryssland och ockupera sina grannländer? Men vad kan jag göra?

Efter att ha läst Sitras "För att minska beroendet av rysk energi borde Finland bereda sig på en nationell energispar kampanj" på svenska YLE i förra veckan var det flera pusselbitar som föll på plats. Att vi behöver två sorters åtgärder samtidigt, att minska på konsumtionen och öka på produktionen för att minska beroendet av rysk energi. Att öka (bygga ut) produktionen tar lång tid, att minskning på konsumtionen är betydligt snabbare. Men det förutsätter att tillräckligt många inser vad vi själva kan göra.

Dessa tre saker leder till att vi nu har en ypperlig chans att slå flera flugor i en smäll! Vi kan försöka optimera och reducera vår energianvändning. Detta ger många fördelar:

- spara pengar genom att minska utgifterna för energiinköp (elektricitet och olika typer av bränslen)
- få lite mera pengar till annat (kompensera för stigande priser)
- en god gärning för miljön
- minska Putins ekonomi att föra krig (en stor del av vår energi köps från Ryssland och pengarna går till kriget i Ukraina)
- göra Finland mer energi självförsörjande (minska importen av energiprodukter: olja, kol, gas, träflis, direkt el).

Reducera förbrukningen av varmvatten

- Minska tiden i duschen. Att duscha förbrukar stora mängder energi. Effekten som förbrukas för att värma kallvatten till dusch är mellan 18 – 35 kW beroende på vattenflödet i duschen. Duschen tar faktiskt så mycket effekt att elanslutningen till ett egnahemshus inte kan leverera effekten, därför har vi varmvattenberedare. Effekten motsvarar att ha i gång 20 – 45 mikrovågsugnar samtidigt. Duschar du 10 minuter motsvara det 16 – 30 km bilkörning med elbil! Utryckt på annat sätt motsvarar varje minut som du duschar 1,6 – 3,0 minuters elbilskörning. Tips sätt telefonen på tidtagning när du duschar, så kan du tävla mot dig själv och andra i familjen.
- Ha inte vattnet att rinna i onödan när du tvättar dig, borstar tänder, diskar och städar. Skölj disken i svalt eller kallt vatten. Tappar du ljumt vatten blir förbrukningen ungefär som att duscha... Tappar du kallvatten förbrukas ingen energi för uppvärmning.
- Kör alltid diskmaskinen och tvättmaskinen helt fulla.

Reducera energin för uppvärmning

- Sänk temperaturen inomhus. Om du sänker 1 °C kommer du knappast att märka skillnaden, men du sparar omkring 5% energi omgående (hur mycket du sparar beror på utomhustemperaturen).
- Har ditt värmesystem tidsstyrning? Sänk i så fall temperaturen ytterligare 1 – 2 °C nattid och dagtid när huset står tomt. Öka temperaturen en tid före du vaknar eller kommer hem.

- När det är kallt ute vädra korta stunder med korsdrag, då byts luften ut effektivt och snabbt. Har du maskinell ventilation? Använd den lägsta nivån under den kalla halvan av året. Använd köksfläkten så kort tid som möjligt när det är kallt ute.
- Släpp in direkt solljus nu på våren för uppvärmning, detta kan halvera energiåtgången dagtid för uppvärmning.

Reducera energin för resor och transporter

Minska användningen av bilen. Man blir inte glad när man tankar bilen nu när priset för bensin och diesel har stigit kraftigt. Tänk dessutom på att största del av de oljeprodukter vi använder i Finland idag kommer från rysk olja. Detta innebär att en stor del av priset du betalar "extra" nu går till Putins krig i Ukraina! Om möjligt försök använda bilen mindre och mer effektivt. Man kan till exempel gå, cykla, åka buss, samåka, jobba på distans eller uträtta flera saker på samma resa.

Vad kan företag och kommuner göra?

- Sänk temperaturen inomhus 1 °C
- Sänk temperaturen nattetid och veckoslut 2-3 °C. De flesta byggnaderna används ungefär 50h per vecka, men det finns totalt 168h per vecka. Det betyder att byggnaderna inte används 70% av tiden, måste de då vara uppvärmd till omkring 23°C när ingen är där? Dessa två optimeringar minskar energin för uppvärmning med omkring 10 – 15 %.
- Byt traditionella lysrör till högeffektiva LED lysrör. Numera finns det LED-lysrör som har samma ljusstyrka som traditionella lysrör, vilket inte var fallet tidigare. Med dessa kan man uppfylla belysningskravet och samtidigt reducera energiförbrukningen med omkring 30%.
- Siste man som lämnar släcker alltid belysningen. Belysningen är ofta kraftig och förbrukar en hel del energi. I hemmen är belysningen betydligt svagare och förbrukar därför inte så stora mängder energi.
- Släck gatubelysning nattetid (förutom i stadskärnor).
- Kan utomhusbelysningen reduceras eller släckas nattetid och veckoslut?
- Montera solpaneler på taket. De bidrar med energi under 8 – 9 månader per år och sparar då användningen av bränslen. Bränslen som i stället kan användas under halvåret när solpanelerna inte räcker till och behovet för uppvärmning är stort. Det blir dessutom en lönsam affär på sikt.

Genom att reducera energianvändningen får vi en påverkan direkt idag, och vi kan minska inköp av energiprodukter från Ryssland omgående. Med de planerade vindkraftsparkerna får vi mera energi på sikt, men de tar år att bygga. Olikoluoto 3 har nu äntligen startat och producerar redan elenergi till elnätet. Just nu produceras endast omkring 500 MW, men effekten ökas i steg under våren och når full effekt 1600 MW mot sommaren. Kärnkraftverket kommer att ge ett stabilt och stort bidrag till elproduktionen i Finland, omkring 16% av årsförbrukningen. Det är aningen mer än vad Finland under de senaste åren importerar från Sverige och Ryssland.

Nu när du läser detta importerar Finland mellan 800 och 1400 MW direkt el från Ryssland. Sök på Fingrid och State of Power System, så kan de kolla själv minut för minut hur elenergin i Finland produceras, importerar och exporterar. Förutom direkt elenergi importerar vi största delen av oljan och naturgasen, också en betydande mängd träflis och kol från Ryssland. Vi kan inte stänga av all import från Ryssland nu, men vi kan försöka reducera importen omgående. Samtidigt som Finland försöker hitta alternativa energileverantörer, men det tar också tid.

Oberoende av vilken energiform vi använder är en minskning av vår egen energianvändning alltid bra! Om vi använder t.ex. fjärrvärme, biogas, ved, solenergi eller vindenergi kan den fjärrvärme, biogas, ved, solenergi eller vindenergin som vi inte använder användas av andra, (förutsätter att sol och vindkraften är kopplad till elnätet). Då kan i sin tur andra använda det vi sparar och minska på

deras användning av olja, kol, naturgas och importerad elenergi från Ryssland. Var därför alltid snål med energin! Det är att göra gott för plånboken, miljön och minska Putins ekonomi att föra krig. Ensamma är vår inverkan en droppe i havet men tillsammans kan vi få en märkbar påverkan.