



Energieffektivisering

Den rådande utvecklingen av elpriser påverkar alla idrottsföreningar på ett eller annat sätt och för många har priserna inneburit en tuff situation. Genom att minska elanvändningen kan föreningar spara in pengar och samtidigt bidra till lägre elpriser på marknaden. Idrottsföreningar har olika förutsättningar att spara el, men alla kan göra något.

Detta informationsblad ger några enkla tips om hur ni som förening kan minska er elförbrukning.

Tre frågeställningar att utgå ifrån

Nedan hittar ni tre frågeställningar som kan vara effektiva på kort sikt. Observera att texten passar vissa anläggningstyper bättre än andra och vissa förslag kan vara missvisande för en specifik förening eller anläggning.



1. Kan vi tillfälligt minska vårt elbehov?

- Se över om temperaturen kan sänkas överlag, eller i vissa utrymmen.
- Stäng tillfälligt av utrymmen med hög elanvändning, såsom bastu.
- Korta ner drifttiderna för värme och ventilation i er lokal.
- Se om biutor tillfälligt kan hållas stängda och ouppvärmda.



2. Kan vi använda mer energieffektiva alternativ?

- Byt till mer energieffektiva lampor.
- Byt till mer snålspolande duschmunstycken.
- Se om dörrar och fönster kan tätas.
- Kan fläktssystem rengöras och behöver filter bytas?



3. Hur hjälpts vi åt inom vår förening?

- Prata om situationen med era medlemmar.
- Uppmana utövare att duscha kortare tider och se gemensamt till att lampor hålls släckta i utrymmen som inte används.
- Använd torktumlare, tvätt och diskmaskin sparsamt och fyll upp maskinerna när de nyttjas.
- Stäng av apparater (helt) som inte nyttjas och se till att alla utrymmen är släckta när lokalen/platsen stängs för dagen.

Kontakt med energirådgivare – kostnadsfritt

Föreningars situation ser väldigt olika ut beroende på att våra anläggningar och idrottsmiljöer har så olika förutsättningar. Det kan därför vara bra att ta kontakt med de energi- och klimatrådgivare som finns i er kommun. Rådgivarna hjälper till med frågor om uppvärmning, energieffektivisering, transporter och energikostnader. På Energimyndighetens hemsida hittar du kontaktinformation om energirådgivare i din kommun!

**Energi-
myndighetens
rådgivare hittar
du här >>**

Konkreta tips

Dessa tips är till stor del hämtade från och i samråd med Energimyndigheten. Några tips är enklare att utföra än andra. Observera att listan passar vissa anläggningstyper bättre än andra och vissa förslag kan vara missvisande för en specifik förening eller anläggning.

Belysning

- Byt ut äldre belysning mot lågenergibelysning, exempelvis LED.
- Säkerställ att belysningen inte används när den inte behövs, till exempel i tomma rum och utrymmen.
- Se över om viss belysning tillfälligt kan sänkas (kopplas ur).
- Upprätta rutiner för att släcka all belysning (nödbelysning undantagen) när anläggningen/ lokalen är obemannad.
- På äldre armaturer med lysrör kan en åtgärd vara att koppla ur vissa lysrör, vilket medför en delvis minskad belysning.
- Installera närvarostyrd belysning, särskilt i utrymmen med tillfällig användning såsom toaletter, samlingsrum och hiss.

Uppvärmning och ventilation

- Se över rådande inomhustemperatur. Kan temperatur sänkas någon/några grader?
- Håll temperatur och luftflöde på minimumläge i tomma rum och utrymmen.
- Håll dörrar och fönster stängda i den mån som går. Framför allt för att undvika värmeförlust till uteluften men även internt till de rum som inte används.
- Stäng tillfälligt av utrymmen med hög elanvändning, såsom bastu.
- Se till att tilluftsdon och radiatorer inte är blockerade av möbler.

- Se över om filter behöver bytas i ventilationsaggregat. Håll därtill systemen rengjorda för minskad belastning.
- Stäng av ev. golvvärme eller justera ned komforttemperaturen. Observera att avstängning kan orsaka risk för fukt om fastigheten inte är ordentligt markisolerad.

Apparater och kontorsutrustning

- Stäng av datorer och annan utrustning när dagen är slut. Se till att datorn eller annan utrustning går ner i viloläge när du lämnar den tillfälligt.
- Var uppmärksam och åtgärda droppande vattenkranar.
- Använd energisparprogram på tvätt och diskmaskin. Se till att de fylls upp och används sparsamt.
- Installera snålspolande duschmunstycken och tappvattenarmatur.

Övriga åtgärder

- Sista ledaren/aktiva som går hem för dagen tar ett varv för att se över eventuell påslagen belysning, skärmar eller apparater som kan stängas av.
- Vid behov – se över om viss träning kan genomföras på annan plats.
- Bevattna gräs vid kvälls- eller nattetid med "rätt" mängd vatten.

[Klicka här](#) för mer information om hur Riksidrottsförbundet arbetar med den rådande utvecklingen av elpriser.



Riksidrottsförbundet