

# Sådan bruger du materialerne

Materialerne kan både bruges af dig, som eksempelvis beboer og vicevært, og af boligforeninger, boligorganisationer og andre interessenter.

I materialerne er der konkrete råd til, hvordan det bedst kan betale sig at spare på energien.

Materialerne er udarbejdet, så de egner sig til at blive hængt i eksempelvis opgange og fælleshuse eller til at dele i nyhedsbreve, på hjemmeside og sociale medier.

I materialepakken er der også pjecer med konkrete spareråd til driften af etageejendomme, som er velegnet til blandt andre viceværter og ejendomsadministratorer.

I nogle af materialerne er der mulighed for at indsætte eget logo. Se vejledningen i slutningen af materialepakken. Har I specifikke ønsker, tilpasser vi også gerne materialerne til jeres behov.

Pakken består af:

· Faktaark til beboerne	s. 2
· Animationer og tekstoplæg til brug på sociale medier	s. 5
· Bannere og tekstoplæg til brug i webnyhed	s. 8
· Bannere og tekstoplæg til brug i email	s. 14
· Plakater og faktaark med vinterens spareråd	s. 17
· Pjecer til ejendomsadministratorer og viceværter	s. 21
· Ikoner	s. 22
· Sprogversioner af plakater og faktaark	s. 25
· Guide til at indsætte eget logo på materialerne	s. 46



# Faktaark til beboerne

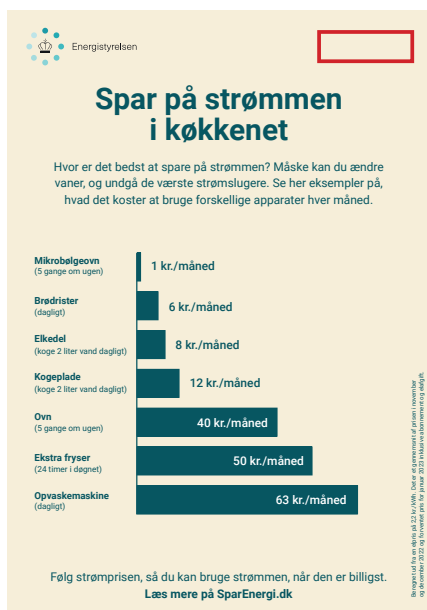
A4



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

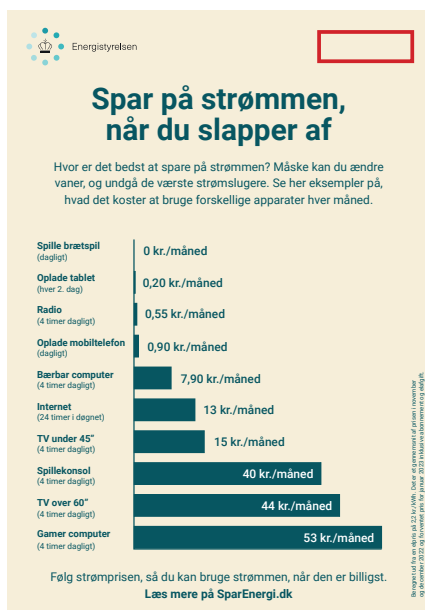
# Faktaark til beboerne

A4



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark til beboerne

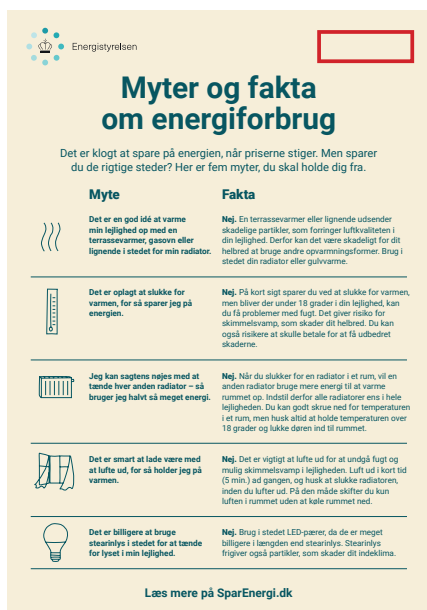
A4

Findes i to varianter:  
Naturgaspriser  
Fjernvarmepriser

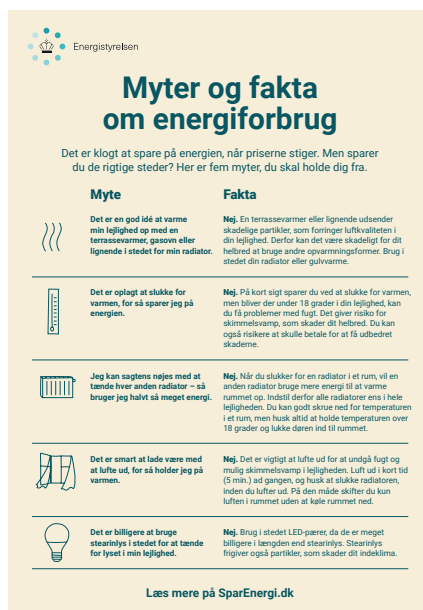


Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



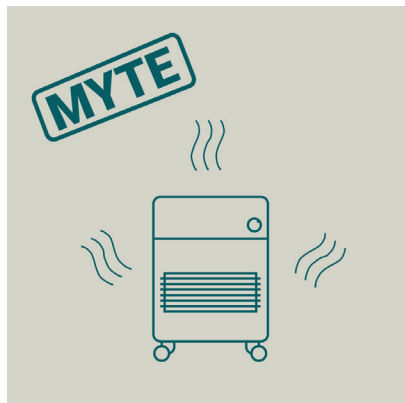
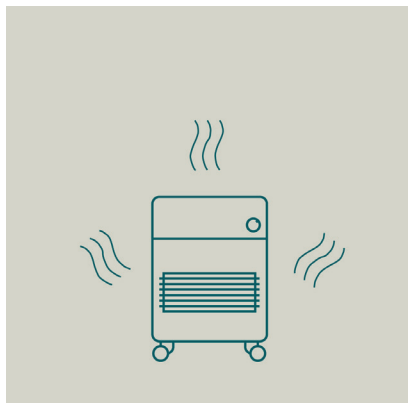
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

## Sociale medier – animationer og tekster

1:1 - 1080x1080 px



### Teasertekst til myte #1

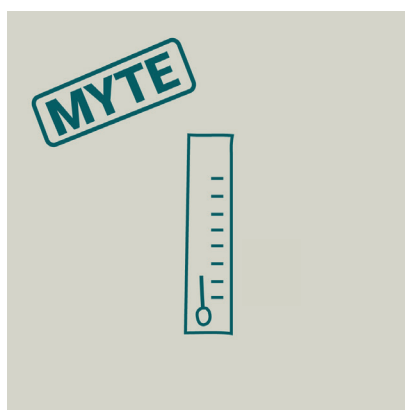
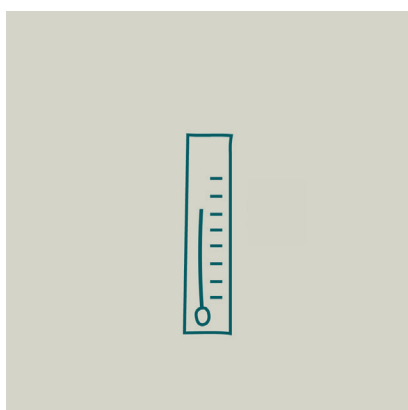
Er det en god idé at varme din lejlighed op med en gasovn i stedet for din radiator?

Nej. En gasovn, terrassevarmer eller lignende udsender skadelige partikler, som forringer luftkvaliteten i din lejlighed. Derfor kan det være skadeligt for dit helbred at bruge andre opvarmningsformer. Brug i stedet din radiator eller gulvvarme.

Klik her for at læse flere myter om at spare energi

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>



### Teasertekst til myte #2

Er det oplagt at slukke for varmen, så du sparer på energien?

Nej. På kort sigt sparer du ved at slukke for varmen, men bliver der under 18 grader i din lejlighed, kan du få problemer med fugt. Det giver risiko for skimmelsvamp, som skader dit helbred. Du kan også risikere at skulle betale for at få udbedret skaderne.

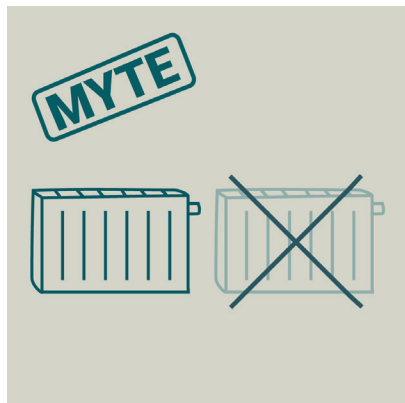
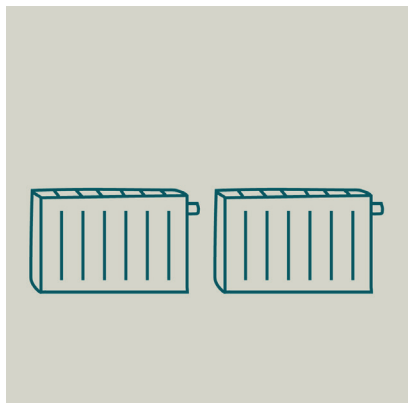
Klik her for at læse flere myter om at spare energi

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>

## Sociale medier – animationer og tekster

1:1 - 1080x1080 px



### Teasertekst til myte #3

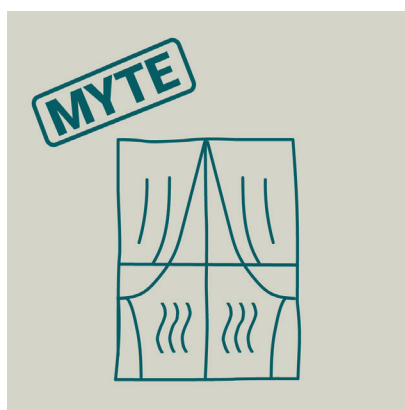
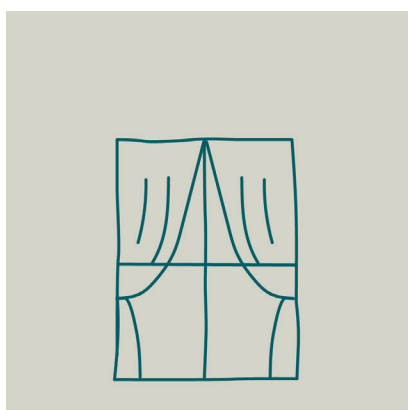
Kan du bruge halvt så meget energi ved kun at tænde hver anden radiator?

Nej. Når du slukker for en radiator i et rum, vil en anden radiator bruge mere energi til at varme rummet op. Indstil derfor alle radiators ens i hele lejligheden. Du kan godt skrue ned for temperaturen i et rum, men husk altid at holde temperaturen over 18 grader og lukke døren ind til rummet.

Klik her for at læse flere myter om at spare energi

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>



### Teasertekst til myte #4

Det er smart at lade være med at lufte ud, for så holder jeg på varmen.

Nej. Det er vigtigt at lufte ud for at undgå fugt og mulig skimmelsvamp i lejligheden. Luft ud i kort tid (5 min.) ad gangen, og husk at slukke radiatoren, inden du lufte ud. På den måde skifter du kun luften i rummet uden at køle rummet ned.

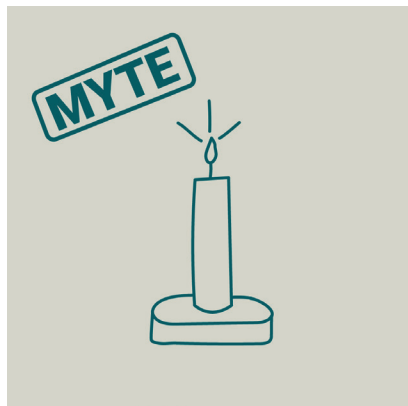
Klik her for at læse flere myter om at spare energi

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>

## Sociale medier – animationer og tekster

1:1 - 1080x1080 px



### Teasertekst til myte #5

Er det billigere at bruge stearinlys i stedet for at tænde for lyset i din lejlighed?

Nej. Brug i stedet LED-pærer, da de er meget billigere i længden end stearinlys. Stearinlys frigiver også partikler, som skader dit indeklima.

Klik her for at læse flere myter om at spare energi

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>

## Web – tekst

Teksten kan benyttes på partneres hjemmesider som nyhed, i nyhedsbreve eller lignende.

### Seks gode spareråd fra Energistyrelsen til beboere i etageejendomme

Uanset om du bor til leje, i ejer- eller andelslejlighed, er der masser af gode spareråd at hente for at tage toppen af din el- og varmeregning.

Vinteren er over os, og vi skruer alle op for varmen. Der er mange ting, du kan gøre for at bruge mindre el og varme. Vi har samlet de bedste spareråd til dig, der bor i lejlighed:

#### Minimer elforbruget ved at

- Gennemgå dit strømforbrug og vurdere, hvor du kan spare på strømmen. Fx kan du bruge brødristeren eller mikrobølgeovnen og give ovnen en pause.
- Fylde vaskemaskinen og opvaskemaskinen op. Du kan vaske ved lavere temperaturer og bruge tørresnoren i gården eller tørreloftet i stedet for tørretumbleren.
- Bruge strømmen, når den er billigst. Du kan fx undgå at vaske tøj og køre din opvaskemaskine, når elprisen er højest

#### Minimer varmekonsumet ved at

- Sænke temperaturen, men holde den på minimum 18 grader, så der ikke kommer skimmelsvamp.
- indstille termostaterne ens, hvis du har flere radiatorer i samme rum eller i rum med åbne døre imellem.
- Bruge mindre varmt vand. Du bruger cirka 1/3 af dit varmekonsum på varmt vand. Du kan spare på det varme vand ved at tage kortere bade, skrue ned for temperaturen på vandet og vaske hænder i koldt vand.

#### Myter og fakta

Det er klogt at spare på energien, når priserne stiger. Men sparer du de rigtige steder? På Energistyrelsens hjemmeside, SparEnergi.dk, tager vi fat i myter om at spare energi og forklarer, hvad der er op og ned.

Læs mere om myter på SparEnergi.dk

#### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>

På SparEnergi.dk kan du se endnu flere spareråd til dig, der bor i lejlighed. Her kan du også få gratis rådgivning af Energistyrelsens Rådgivningstjeneste, hvis du har brug for konkrete råd til at spare på energien.



### Om kampagnen

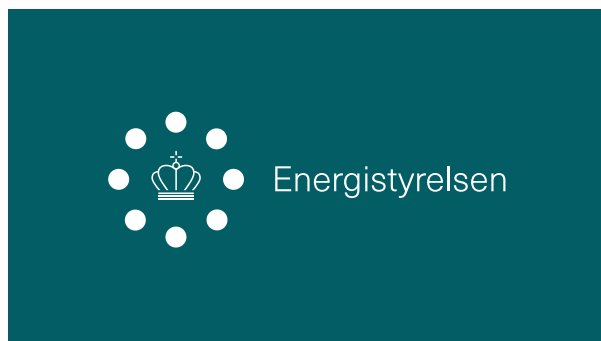
Energistyrelsens energisparekampagne hjælper danskerne med at spare på energien. Formålet er, at vi sammen sparer på energien, så vi alle kommer bedst gennem vinteren.

Med disse seks faktaark får du hjælp til, hvor du kan spare, og et overblik over, hvad det koster i strøm og varme om måneden:

- Sådan sparer du mest på strømmen - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen i køkkenet - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen i husholdningen - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen, når du slapper af - [link til pdf](#)
- Sådan sparer du bedst på varmen (Naturgas) - [link til pdf](#)
- Sådan sparer du bedst på varmen (Fjernvarme) - [link til pdf](#)
- Myter og fakta om energiforbrug - [link til pdf](#)

## Webbannere

16:9 – 1920x1080 px



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Webbannere

16:9 – 1920x1080 px



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



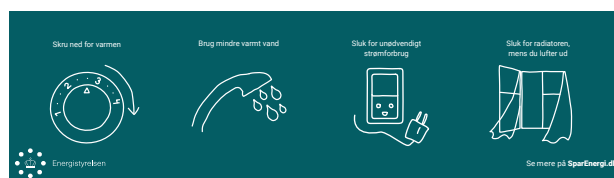
I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Webbannere

32:9 - 3840x1080 px



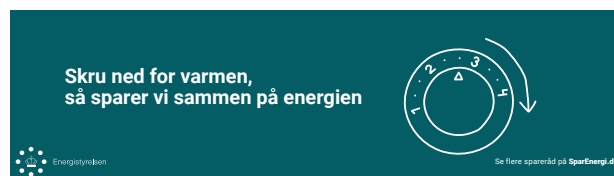
Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Webbannere

32:9 - 3840x1080 px



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Mail – tekst

Mailen kan benyttes af partnere til at sende ud til beboerne

## Emnefelt: Spareråd fra Energistyrelsen til beboere i etageejendomme

Hej \*[NAME]\*

Vinteren har ramt os, og vi skruer alle op for varmen. Uanset om du bor til leje, i ejer- eller andelslejlighed, er der masser af gode spareråd at hente. Dine vaner har stor betydning for dit el- og varmeforbrug, så her er seks gode råd til, hvordan du bedst kan spare på energien i din lejlighed:

### Minimer elforbruget ved at

- Gennemgå dit strømforbrug og vurdere, hvor du kan spare på strømmen. Fx kan du bruge brødristeren eller mikrobølgeovnen og give ovnen en pause.
- Fylde vaskemaskinen og opvaskemaskinen op. Du kan vaske ved lavere temperaturer og bruge tørresnoren i gården eller tørreloftet i stedet for tørretumbleren.
- Bruge strømmen, når den er billigst. Du kan fx undgå at vaske tøj og køre din opvaskemaskine, når elprisen er højest.

### Minimer varmeforbruget ved at

- Sænke temperaturen, men holde den på minimum 18 grader, så der ikke kommer skimmelsvamp.
- Indstille termostaterne ens, hvis du har flere radiatorer i samme rum eller i rum med åbne døre imellem.
- Bruge mindre varmt vand. Du bruger cirka 1/3 af dit varmeforbrug på varmt vand. Du kan spare på det varme vand ved at tage kortere bade, skrue ned for temperaturen på vandet og vaske hænder i koldt vand.

I de vedhæftede seks faktaark får du inspiration til, hvad du kan få af besparelser i strøm og varme om måneden.

### Myter og fakta

Det er klogt at spare på energien, når priserne stiger. Men sparer du de rigtige steder? På Energistyrelsens hjemmesiden, SparEnergi.dk, tager vi fat i myter om at spare energi og forklarer, hvad der er op og ned.

Læs mere om myter på SparEnergi.dk

### LINK

<https://spareenergi.dk/forbruger/myter-om-spare-energi>

På SparEnergi.dk kan du se endnu flere spareråd til dig, der bor i lejlighed. Her kan du også få gratis rådgivning af Energistyrelsens Rådgivningstjeneste, hvis du har brug for konkrete råd til at spare på energien.

### **Om kampagnen**

Energistyrelsens energisparekampagne hjælper danskerne med at spare på energien. Formålet er, at vi sammen sparer på energien, så vi alle kommer bedst gennem vinteren.

Vedhæftet følgende materialer til mailen:

- Sådan sparer du mest på strømmen - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen i køkkenet - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen i husholdningen - [link til pdf](#)
- Spar på strømmen, når du slapper af - [link til pdf](#)
- Sådan sparer du bedst på varmen (Naturgas) - [link til pdf](#)
- Sådan sparer du bedst på varmen (Fjernvarme) - [link til pdf](#)
- Myter og fakta om energiforbrug - [link til pdf](#)

## Mail – grafik

16:9 – 564x317 px



16:9 – 264x148 px



16:9 – 164x92 px



16:9 – 564x317 px





# Plakater med vinterens spareråd

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Faktaark med vinterens spareråd

A4

## De bedste spareråd til vinteren



**Skrud ned for varmen**  
Du sparer 5% på varmekonsumet, hver gang du skruer en grad ned. Sæt termostaterne ens i alle rum, og hold mindst 18 grader, så der ikke kommer skimmelvamp.



**Brug mindre varmt vand**  
Du bruger cirka 1/3 af dit varmekonsum på varmt vand. Spar på det varme vand ved at tage kortere bade, skru ned for temperaturen og vaske hænder i koldt vand.



**Sluk for unødvendigt strømforbrug**  
Gennemgå strømforbruget derhjemme, og vurder, hvilke apparater du har behov for. Måske kan du skifte til LED-pærer eller slukke den gamle kummedys.



**Sluk for radiatoren, mens du lufte ud**  
Du kan spare på varmen med gode udluftningsvaner. Luft ud i 5 minutter ad gangen med gennemtræk flere gange om dagen, og skru ned for varmen i god tid inden.



**Brug strømmen, når den er billigst**  
Prisen på strøm varierer time for time, og den er typisk billigst, når der produceres meget vind- og solenergi. Vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisen udvikling time for time et helt døgn frem på SparEnergi.dk.

 Energistyrelsen    Se mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)    

Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.

## De bedste spareråd til vinteren



**Skrud ned for varmen**  
Du sparer 5% på varmekonsumet, hver gang du skruer en grad ned. Sæt termostaterne ens i alle rum, og hold mindst 18 grader, så der ikke kommer skimmelvamp.



**Brug mindre varmt vand**  
Du bruger cirka 1/3 af dit varmekonsum på varmt vand. Spar på det varme vand ved at tage kortere bade, skru ned for temperaturen og vaske hænder i koldt vand.



**Sluk for unødvendigt strømforbrug**  
Gennemgå strømforbruget derhjemme, og vurder, hvilke apparater du har behov for. Måske kan du skifte til LED-pærer eller slukke den gamle kummedys.



**Sluk for radiatoren, mens du lufte ud**  
Du kan spare på varmen med gode udluftningsvaner. Luft ud i 5 minutter ad gangen med gennemtræk flere gange om dagen, og skru ned for varmen i god tid inden.



**Brug strømmen, når den er billigst**  
Prisen på strøm varierer time for time, og den er typisk billigst, når der produceres meget vind- og solenergi. Vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisen udvikling time for time et helt døgn frem på SparEnergi.dk.

 Energistyrelsen    Se mere på [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk)

I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Pjecer

 EnergiStyrings



**Gode energispareråd til dig,  
der arbejder med drift  
af bygninger.**

Energiforbruget fra bygninger udgør knap 40 % af det samlede energiforbrug i Danmark. I kan derfor gøre en stor forskel ved at energieffektivisere jeres etageejendom og spare energi på særlig opvarmning, ventilation og belysning.

Vi har samlet en række gode råd om at spare på energien til dig, der er ansvarlig for drift og vedligehold af jeres etageejendom.

Energistyrelsen / Pjerce december 2022

 EnergiStyrings



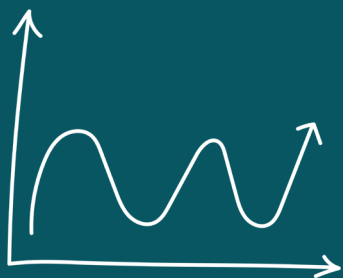
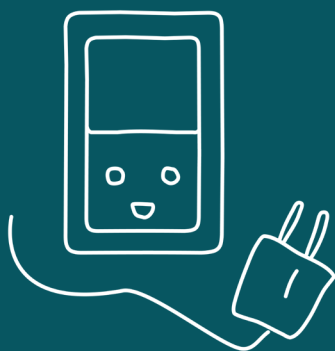
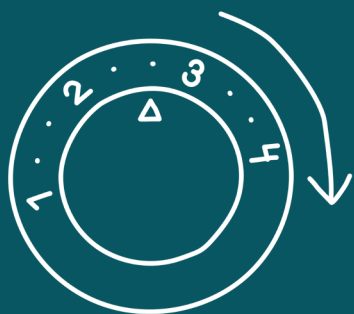
**Energiinvesteringer,  
der betaler sig.**

Med energiinvesteringer i jeres bygning kan I gøre en stor forskel, der betaler sig på den lange bane.

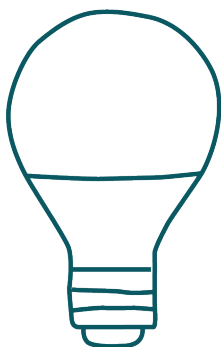
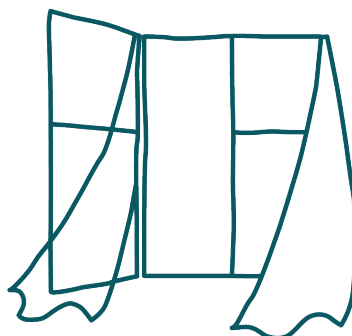
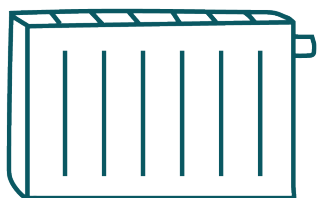
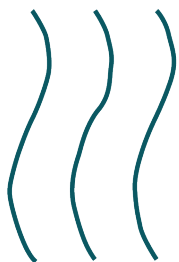
Vi har her samlet en række gode råd om energiinvesteringer, der kan gøre jeres etageejendom mere energivenlig.

Energistyrelsen / Pjerce december 2022

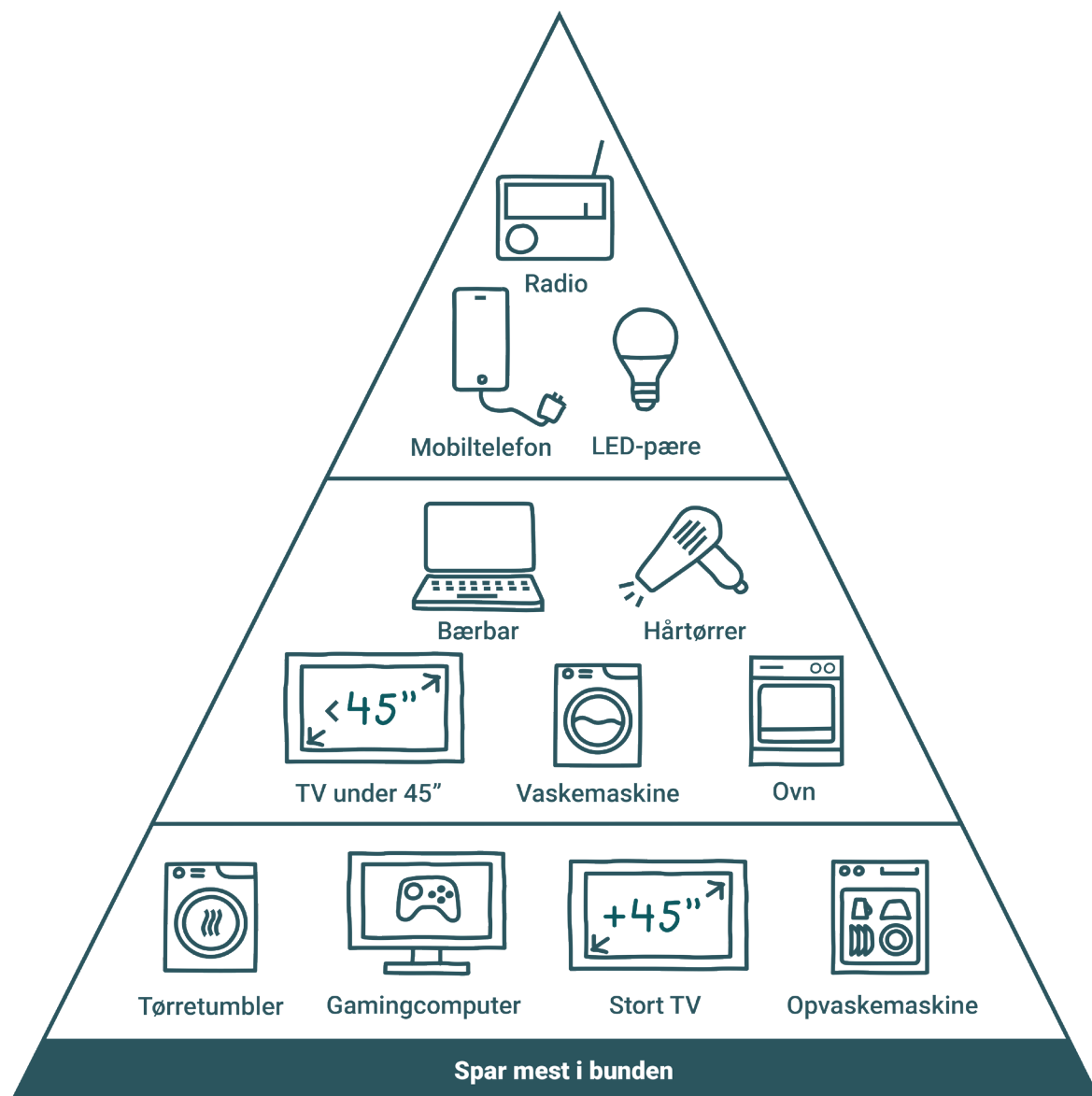
## Ikoner



## Ikoner



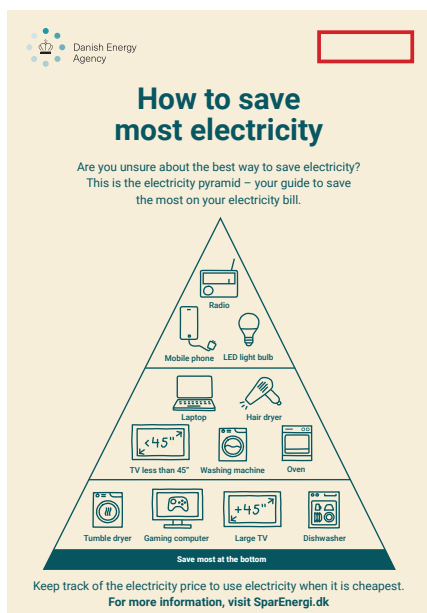
# Ikoner



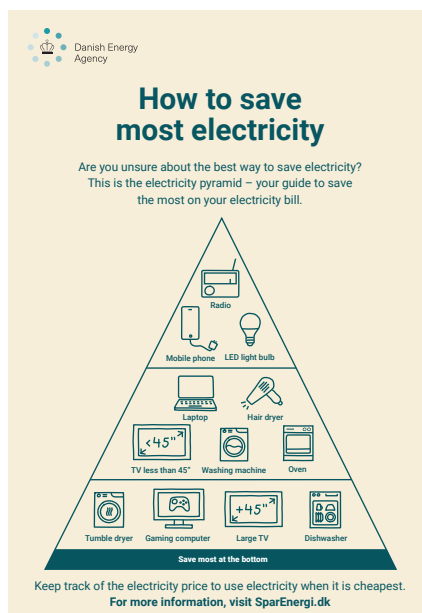


# Faktaark til beboerne - engelsk

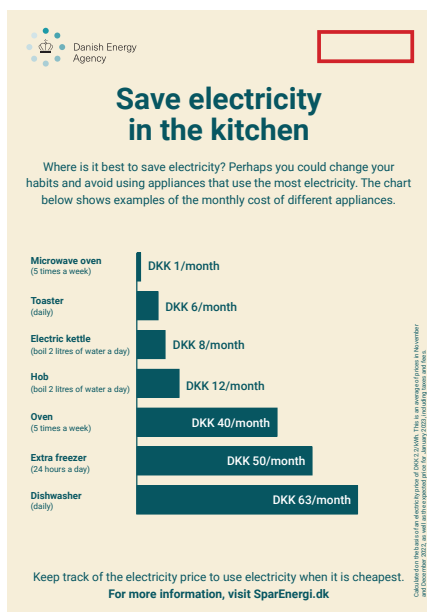
A4



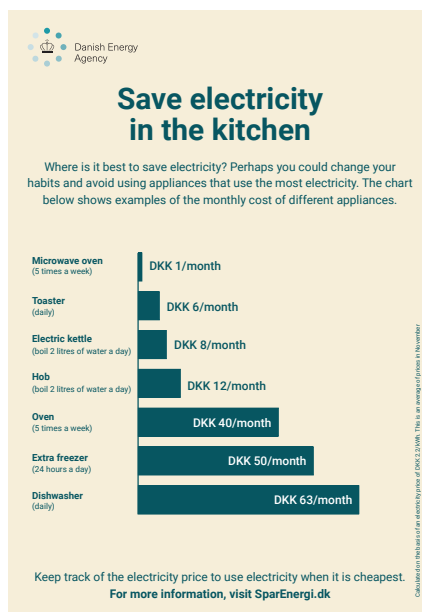
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



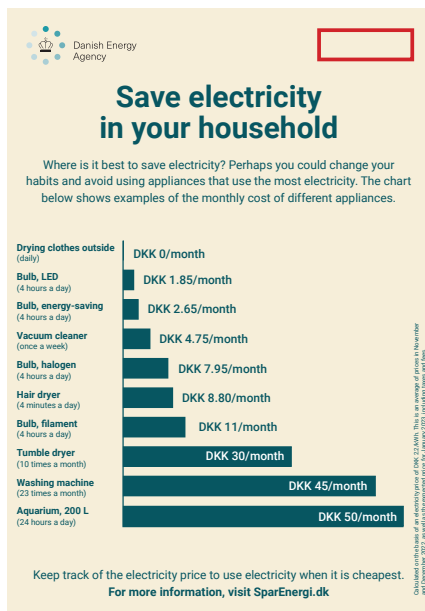
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.



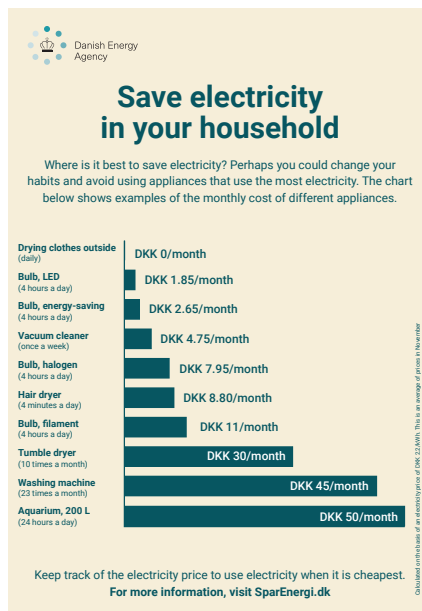
I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark til beboerne - engelsk

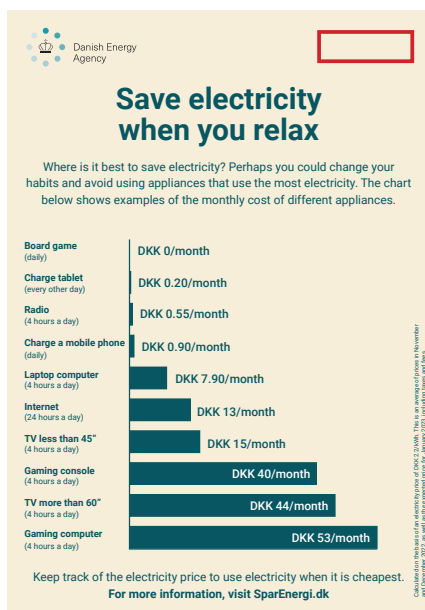
A4



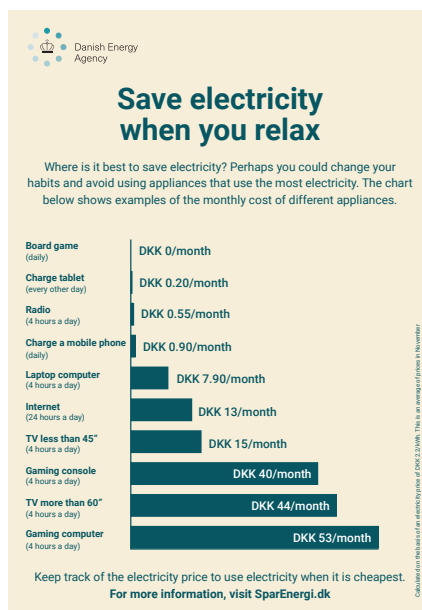
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

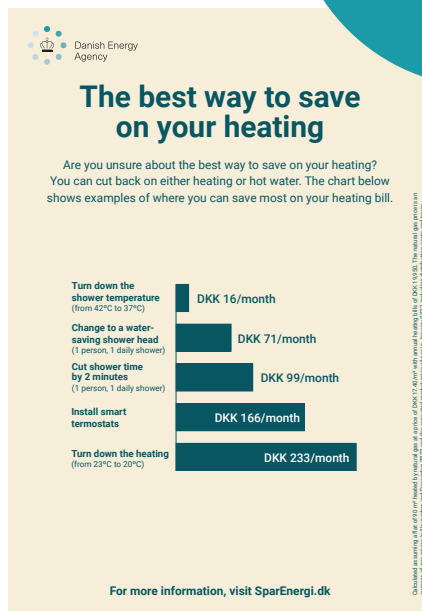
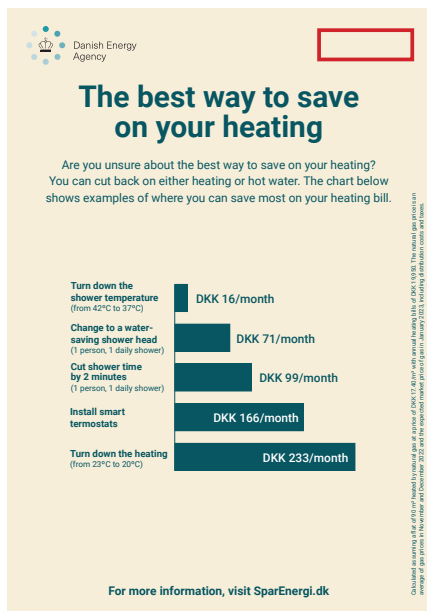


I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark til beboerne - engelsk

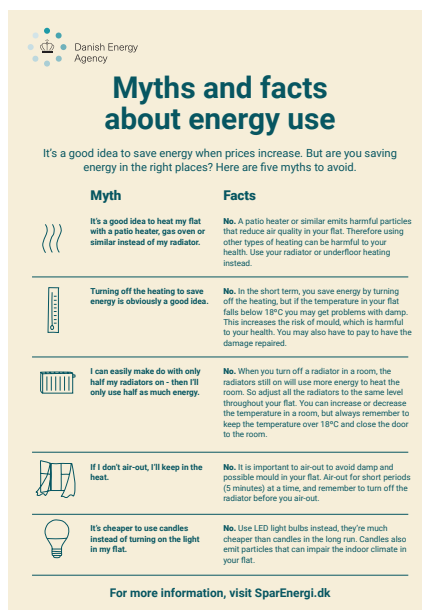
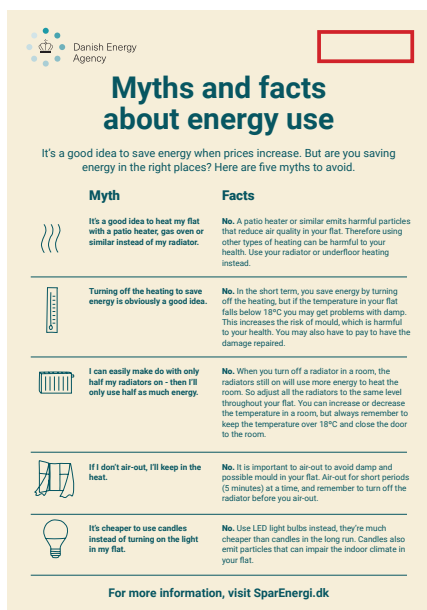
A4

Findes i to varianter:  
Naturgaspriser  
Fjernvarmepriser



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

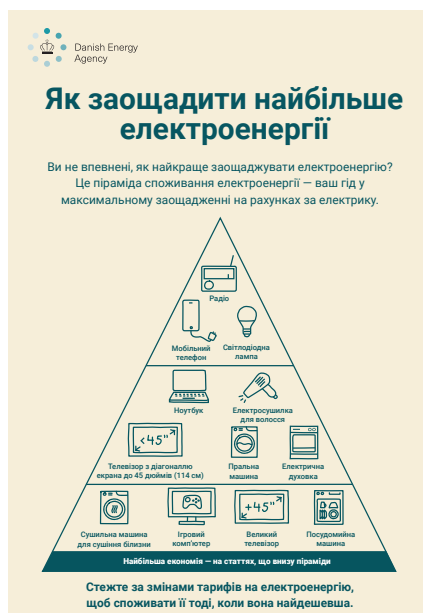
I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark til beboerne - ukrainsk

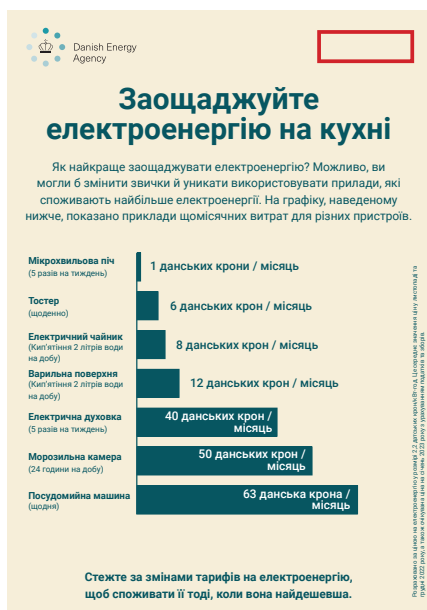
A4



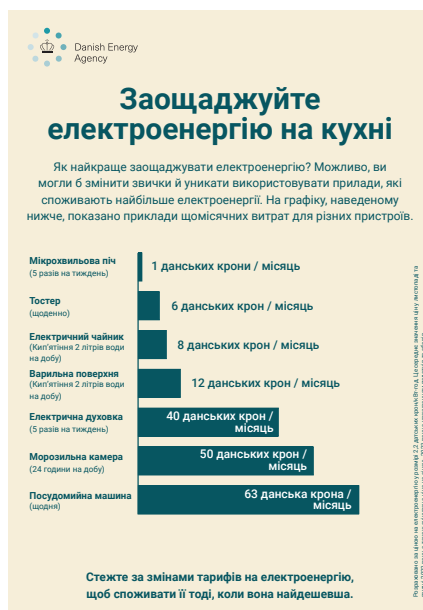
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

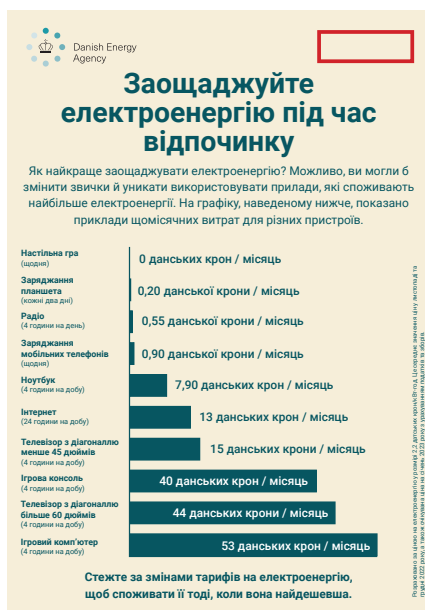
# Faktaark til beboerne - ukrainsk

A4



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark til beboerne - ukrainsk

A4

Findes i to varianter:  
Naturgaspriser  
Fjernvarmepriser

**Найкращий спосіб заощадити на опаленні**

Не впевнені, як найкраще заощадити на опаленні? Ви можете скоротити об'єм споживання опалення або гарячої води. У таблиці нижче зазначено, де саме можна найбільше заощадити на опаленні.

Знизьте температуру души (з 42 OC до 37 OC)	16 датських крон на місяць
Встановіть водозберігаючу душу лійку (1 особа – один щоденний душ)	71 датських крон на місяць
Скоротіть час прийняття душу на 2 хвилини (на 1 особу щодня)	99 датських крон на місяць
Встановіть розумні термостати	166 датських крон на місяць
Зменшіть температуру опалення (з 23 OC до 20 OC)	233 датських крон на місяць

Стежте за змінами тарифів на електроенергію, щоб споживати її тоді, коли вона найдешевша.

Розрахунки за опалення, що в квартирі становить 90 м², зроблені на основі середніх показників за період з 1 січня по 31 грудня 2020 року. Ціни на опалення вартість 1000 датських крон.

**Найкращий спосіб заощадити на опаленні**

Не впевнені, як найкраще заощадити на опаленні? Ви можете скоротити об'єм споживання опалення або гарячої води. У таблиці нижче зазначено, де саме можна найбільше заощадити на опаленні.

Знизьте температуру души (з 42 OC до 37 OC)	16 датських крон на місяць
Встановіть водозберігаючу душу лійку (1 особа – один щоденний душ)	71 датських крон на місяць
Скоротіть час прийняття душу на 2 хвилини (на 1 особу щодня)	99 датських крон на місяць
Встановіть розумні термостати	166 датських крон на місяць
Зменшіть температуру опалення (з 23 OC до 20 OC)	233 датських крон на місяць

Стежте за змінами тарифів на електроенергію, щоб споживати її тоді, коли вона найдешевша.

Розрахунки за опалення, що в квартирі становить 90 м², зроблені на основі середніх показників за період з 1 січня по 31 грудня 2020 року. Ціни на опалення вартість 1000 датських крон.

Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med Energistyreliens logo.

**Міфи і факти про користування енергією**

Коли ціни ростуть, заощаджувати енергію – гарна ідея. Однак чи ви заощаджуєте енергію у правильних місцях? Ось п'ять міфів, яких слід уникати.

<b>Міф</b> Краще опалювати квартиру за допомогою теплової парасольки, газової духовки чи чогось подібного, ніж за допомогою радіатора.	<b>Факти</b> Ні. Теплова парасолька або подібні пристрої виділяють шкідливі частки, які погіршують якість повітря в квартирі. Отже застосування інших способів обігріву може бути шкідливим для здоров'я. Натомість використовуйте радіатор чи систему підігрівання підлоги.
<b>Міф</b> Винюкати опалення, щоб заощадити енергію – очевидно хороша ідея.	<b>Факти</b> Ні. У короткостроковій перспективі ви заощадите енергію, вимкнувши опалення, проте якщо температура у вашій квартирі впаде нижче 18 OC, можуть виникнути проблеми через вологість. Це збільшить ризик появи шкідливої для здоров'я плісняви. Можливо, також знадобиться оплатити ремонт для усунення пошкоджень.
<b>Міф</b> Можна легко обійтися покриттям увімкнених радіаторів – вони використовують наполовину менше енергії.	<b>Факти</b> Ні. Коли ви вимикаєте один радіатор, ті, що ввімкнені, витрачатимуть більше енергії на обігрів кімнати. Тож намагайтеся не закривати радіатори в квартирі на одну й ту ж температуру. Можна піднадувати або знижувати температуру в кімнаті, та завжди тримайте температуру понад 8 OC і закривайте двері до кімнати.
<b>Міф</b> Якщо не провітрювати приміщення, тепло в ньому зберігатиметься.	<b>Факти</b> Ні. Провітрювання важливе для запобігання надмірній вологості в повітрі плісняви у вашій квартирі. Провітрюйте приміщення протягом короткого часу (5 хвилин), і не забувайте перед провітрюванням вимкнути радіатори.
<b>Міф</b> Дешевше користуватися свічками, ніж уникати в квартирі світла.	<b>Факти</b> Ні. Натомість використовуйте світлодіодні лампи. У довгостроковій перспективі це значно дешевше, ніж платити свічки. Крім того, свічки під час горіння також виділяють частки, які можуть погіршити клімат у квартирі.

**Міфи і факти про користування енергією**

Коли ціни ростуть, заощаджувати енергію – гарна ідея. Однак чи ви заощаджуєте енергію у правильних місцях? Ось п'ять міфів, яких слід уникати.

<b>Міф</b> Краще опалювати квартиру за допомогою теплової парасольки, газової духовки чи чогось подібного, ніж за допомогою радіатора.	<b>Факти</b> Ні. Теплова парасолька або подібні пристрої виділяють шкідливі частки, які погіршують якість повітря в квартирі. Отже застосування інших способів обігріву може бути шкідливим для здоров'я. Натомість використовуйте радіатор чи систему підігрівання підлоги.
<b>Міф</b> Винюкати опалення, щоб заощадити енергію – очевидно хороша ідея.	<b>Факти</b> Ні. У короткостроковій перспективі ви заощадите енергію, вимкнувши опалення, проте якщо температура у вашій квартирі впаде нижче 18 OC, можуть виникнути проблеми через вологість. Це збільшить ризик появи шкідливої для здоров'я плісняви. Можливо, також знадобиться оплатити ремонт для усунення пошкоджень.
<b>Міф</b> Можна легко обійтися покриттям увімкнених радіаторів – вони використовують наполовину менше енергії.	<b>Факти</b> Ні. Коли ви вимикаєте один радіатор, ті, що ввімкнені, витрачатимуть більше енергії на обігрів кімнати. Тож намагайтеся не закривати радіатори в квартирі на одну й ту ж температуру. Можна піднадувати або знижувати температуру в кімнаті, та завжди тримайте температуру понад 8 OC і закривайте двері до кімнати.
<b>Міф</b> Якщо не провітрювати приміщення, тепло в ньому зберігатиметься.	<b>Факти</b> Ні. Провітрювання важливе для запобігання надмірній вологості в повітрі плісняви у вашій квартирі. Провітрюйте приміщення протягом короткого часу (5 хвилин), і не забувайте перед провітрюванням вимкнути радіатори.
<b>Міф</b> Дешевше користуватися свічками, ніж уникати в квартирі світла.	<b>Факти</b> Ні. Натомість використовуйте світлодіодні лампи. У довгостроковій перспективі це значно дешевше, ніж платити свічки. Крім того, свічки під час горіння також виділяють частки, які можуть погіршити клімат у квартирі.

Indsæt jeres eget logo øverst til venstre. Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med Energistyreliens logo.

# Faktaark til beboerne - arabisk

A4



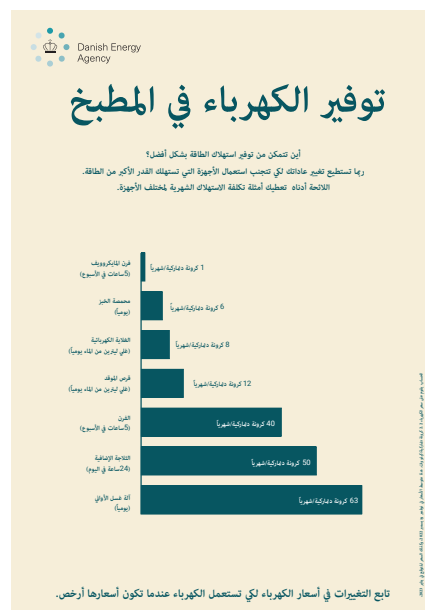
Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

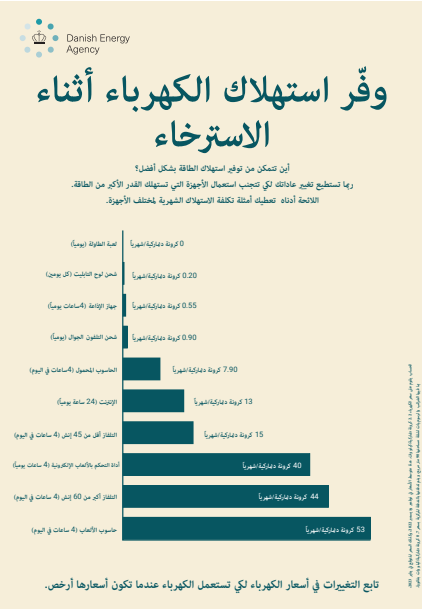
# Faktaark til beboerne - arabisk

A4



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

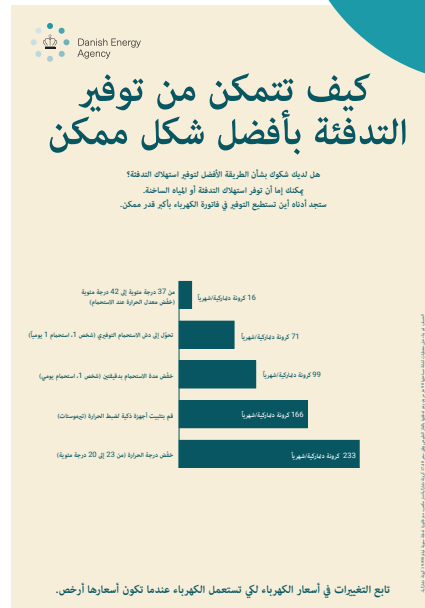
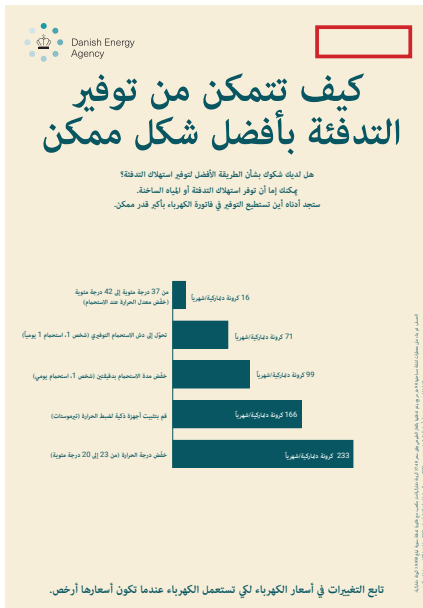
I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



# Faktaark til beboerne - arabisk

A4

Findes i to varianter:  
Naturgaspriser  
Fjernvarmepriser



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo øverst til venstre.  
Se guide på s. 46.

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - engelsk

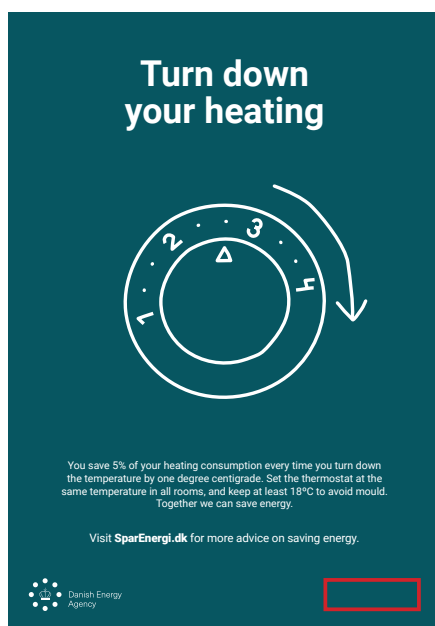
A4



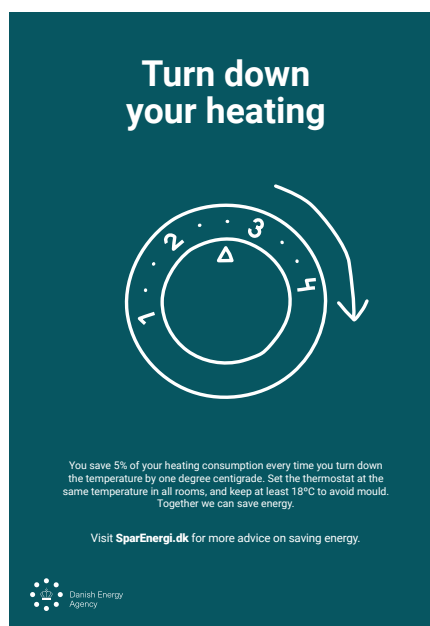
Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

## Plakater med vinterens spareråd - engelsk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - engelsk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark med vinterens spareråd - engelsk

A4

## The best advice on saving energy this winter



**Turn down your heating**  
You save 5% of your heating consumption every time you turn down the temperature by one degree centigrade. Set the thermostat at the same temperature in all rooms, and keep at least 18°C to avoid mould.



**Use less hot water**  
Heating water accounts for about 1/3 of your heating consumption. Save hot water by taking shorter showers, turn down the temperature, and wash your hands in cold water.



**Switch off unnecessary electrical appliances**  
Look at all your electrical appliances at home, and decide what you really need. Perhaps you can change to LED light bulbs or turn off your old chest freezer.



**Turn off your radiators while you ventilate rooms**  
You can save energy if you ventilate rooms correctly. Ventilate rooms for five minutes at a time, several times a day, and turn down the heating well before you open the window.



**Use electricity when it is cheapest**  
The price of electricity varies hour by hour, and it is usually cheapest when a lot of wind and solar energy is being produced. If you want to make sure you are always using the cheapest electricity, you can follow electricity prices hour by hour, 24 hours ahead, on the SparEnergi.dk website.

 Danish Energy Agency

Visit [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk) for more advice on saving energy



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.

## The best advice on saving energy this winter



**Turn down your heating**  
You save 5% of your heating consumption every time you turn down the temperature by one degree centigrade. Set the thermostat at the same temperature in all rooms, and keep at least 18°C to avoid mould.



**Use less hot water**  
Heating water accounts for about 1/3 of your heating consumption. Save hot water by taking shorter showers, turn down the temperature, and wash your hands in cold water.



**Switch off unnecessary electrical appliances**  
Look at all your electrical appliances at home, and decide what you really need. Perhaps you can change to LED light bulbs or turn off your old chest freezer.



**Turn off your radiators while you ventilate rooms**  
You can save energy if you ventilate rooms correctly. Ventilate rooms for five minutes at a time, several times a day, and turn down the heating well before you open the window.



**Use electricity when it is cheapest**  
The price of electricity varies hour by hour, and it is usually cheapest when a lot of wind and solar energy is being produced. If you want to make sure you are always using the cheapest electricity, you can follow electricity prices hour by hour, 24 hours ahead, on the SparEnergi.dk website.

 Danish Energy Agency

Visit [SparEnergi.dk](https://sparenergi.dk) for more advice on saving energy

I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - ukrainsk

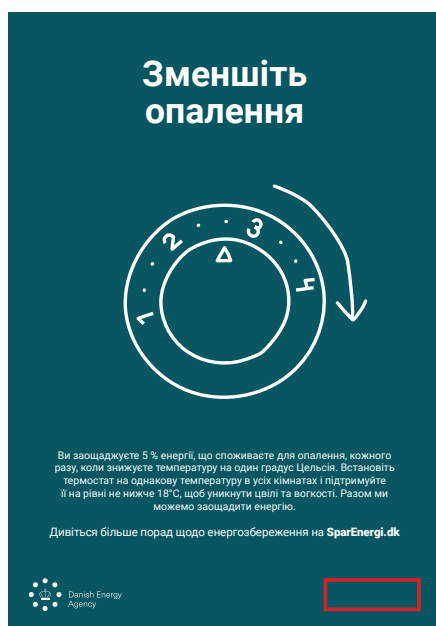
A4



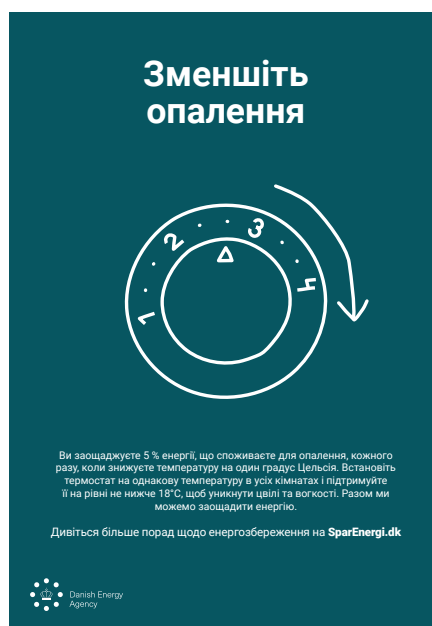
Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - ukrainsk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - ukrainsk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.



# Faktaark med vinterens spareråd - ukrainsk

A4

## Найкращі поради щодо енергозбереження цієї ЗИМИ



**Зменшіть опалення**  
Ви заощаджуєте 5 % енергії, що споживаєте для опалення, кожного разу, коли знижуєте температуру на один градус Цельсія. Встановіть термостат на оптимальну температуру в усіх кімнатах і підтримуйте її на рівні не нижче 18°C, щоб уникнути цвілі та вологості.

**Використовуйте менше гарячої води**  
Приблизно 1/3 енергії, яку ви споживаєте, йде на підігрів води. Економте гарячу воду, приймаючи швидкий душ, знижуйте температуру та мийте руки холодною водою.

**Вимкніть непотрібні електроприлади**  
Проаналізуйте роботу всіх своїх електроприладів вдома та вирішіть, які вам справді потрібні. Можливо, ви можете вимкнути стару додаткову морозильну камеру. Варто також перейти на світлодіодні лампочки.

**Вимикайте радіатори під час провітрювання**  
Ви можете заощаджувати теплову енергію під час провітрювання приміщення. Кілька разів на день провітрюйте кімнати протягом п'яти хвилин, заздалегідь вимкнувши опалення.

**Використовуйте електроенергію, коли вона найдешевша**  
Ціна на електроенергію змінюється щодня, і зазвичай вона найдешевша, коли виробляється багато енергії вітру та сонця. Якщо ви хочете переконатися, що завжди використовуєте найдешевшу електроенергію, ви можете стежити за цінами на електроенергію щодня, на 24 години вперед, на веб-сайті [SpotEnergy.dk](http://SpotEnergy.dk).

Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.

## Найкращі поради щодо енергозбереження цієї ЗИМИ

**Зменшіть опалення**  
Ви заощаджуєте 5 % енергії, що споживаєте для опалення, кожного разу, коли знижуєте температуру на один градус Цельсія. Встановіть термостат на оптимальну температуру в усіх кімнатах і підтримуйте її на рівні не нижче 18°C, щоб уникнути цвілі та вологості.

**Використовуйте менше гарячої води**  
Приблизно 1/3 енергії, яку ви споживаєте, йде на підігрів води. Економте гарячу воду, приймаючи швидкий душ, знижуйте температуру та мийте руки холодною водою.

**Вимкніть непотрібні електроприлади**  
Проаналізуйте роботу всіх своїх електроприладів вдома та вирішіть, які вам справді потрібні. Можливо, ви можете вимкнути стару додаткову морозильну камеру. Варто також перейти на світлодіодні лампочки.

**Вимикайте радіатори під час провітрювання**  
Ви можете заощаджувати теплову енергію під час провітрювання приміщення. Кілька разів на день провітрюйте кімнати протягом п'яти хвилин, заздалегідь вимкнувши опалення.

**Використовуйте електроенергію, коли вона найдешевша**  
Ціна на електроенергію змінюється щодня, і зазвичай вона найдешевша, коли виробляється багато енергії вітру та сонця. Якщо ви хочете переконатися, що завжди використовуєте найдешевшу електроенергію, ви можете стежити за цінами на електроенергію щодня, на 24 години вперед, на веб-сайті [SpotEnergy.dk](http://SpotEnergy.dk).



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - arabisk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - arabisk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.



Indsæt jeres eget logo nederst til højre. Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med Energistyrelsens logo.

# Plakater med vinterens spareråd - arabisk

A4



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Faktaark med vinterens spareråd - arabisk

A4

## أفضل نصائح لتوفير الطاقة هذا الشتاء

**خُطِّب التدفئة**  
يمكنك توفير 20٪ من استهلاك التدفئة، في كل مرة تقوم فيها بخفض درجة الحرارة بدرجة مئوية واحدة. استبدل جهاز ضبط الحرارة (التيرموستات) على نفس درجة الحرارة في جميع الغرف، واحتفظ بدرجة حرارة قديمة 18 درجة مئوية على الأقل لكي تجنب الطوارئ.

**استعمل كمية أقل من الماء الساخن**  
حاولي شغل استهلاك التدفئة لديك، باستخدام سخان الماء، وفّر التدفئة مع الاستحمام بوقت أقصر وهدأ. أبرد، وأفضل يدليك بأدلة البراءة.

**أطفئ الأجهزة الكهربائية غير الضرورية**  
تقلل جميع الأجهزة المنزلية المتصلة في المنزل، وعدد الأجهزة التي يحتاجها بقاءه في مكانه الصحيح. (أو إيقاف تشغيل صندوق البريد الإلكتروني L333، المتصل بالإنترنت لتوفير الطاقة).

**قم بإيقاف تشغيل مشعات التدفئة أثناء الغيبة**  
يمكنك توفير التدفئة مع إعداد الغيبة بطريقة مبردة. قم بتهيئة، مع إعدادات تيار، لمدة 5 دقائق في كل مرة، واحدة مرات في اليوم، وخفض التدفئة جيداً قبل ذلك.

**استخدم الكهرباء عندما تكون في أرضك تكلفة**  
ينخفض سعر الكهرباء من ساعة إلى أخرى، وعادة ما تكون أرخص عندما يتم إنتاج الكثير من طاقة الرياح والطاقة الشمسية. إذا كنت تريد التأكد من أنك دائما تستخدم الكهرباء، في أرض أوقعتها، يمكنك زيارة [SparEnergi.dk](http://SparEnergi.dk).



Indsæt jeres eget logo nederst til højre.  
Se guide på s. 46.

## أفضل نصائح لتوفير الطاقة هذا الشتاء

**خُطِّب التدفئة**  
يمكنك توفير 20٪ من استهلاك التدفئة، في كل مرة تقوم فيها بخفض درجة الحرارة بدرجة مئوية واحدة. استبدل جهاز ضبط الحرارة (التيرموستات) على نفس درجة الحرارة في جميع الغرف، واحتفظ بدرجة حرارة قديمة 18 درجة مئوية على الأقل لكي تجنب الطوارئ.

**استعمل كمية أقل من الماء الساخن**  
حاولي شغل استهلاك التدفئة لديك، باستخدام سخان الماء، وفّر التدفئة مع الاستحمام بوقت أقصر وهدأ. أبرد، وأفضل يدليك بأدلة البراءة.

**أطفئ الأجهزة الكهربائية غير الضرورية**  
تقلل جميع الأجهزة المنزلية المتصلة في المنزل، وعدد الأجهزة التي يحتاجها بقاءه في مكانه الصحيح. (أو إيقاف تشغيل صندوق البريد الإلكتروني L333، المتصل بالإنترنت لتوفير الطاقة).

**قم بإيقاف تشغيل مشعات التدفئة أثناء الغيبة**  
يمكنك توفير التدفئة مع إعداد الغيبة بطريقة مبردة. قم بتهيئة، مع إعدادات تيار، لمدة 5 دقائق في كل مرة، واحدة مرات في اليوم، وخفض التدفئة جيداً قبل ذلك.

**استخدم الكهرباء عندما تكون في أرضك تكلفة**  
ينخفض سعر الكهرباء من ساعة إلى أخرى، وعادة ما تكون أرخص عندما يتم إنتاج الكثير من طاقة الرياح والطاقة الشمسية. إذا كنت تريد التأكد من أنك دائما تستخدم الكهرباء، في أرض أوقعتها، يمكنك زيارة [SparEnergi.dk](http://SparEnergi.dk).



I kan også bruge denne version kun med  
Energistyrelsens logo.

# Guide til at indsætte eget logo

- 1 Åbn din InDesignfil fra materialepakken, eksempelvis en A4-plakat, og tryk "**w**", så hjælpelinjerne bliver synlige.
- 2 Tryk på den røde firkant med kryds i.  
Du kan evt. åbne "**Lag**" i menuen til højre.  
Her hedder firkanten "**Indsæt eget logo her**".
- 3 Tryk **Command + d** (Mac) **Ctrl + d** (Windows), og indsæt eget logo i en negativ (hvid) png uden baggrund.
- 4 Vælg "**Slet mig efter logo er indsat**" og slet laget (skraldespands-ikon nederst i højre hjørne ved "**Lag**").
- 5 Gentag evt. for de øvrige sider, og eksporter herefter som "**pdf (udskrift)**".



### Kontakt og hjælp

Passer materialerne ikke til jeres hjemmeside eller nyhedsbrev? Så kan I kontakte Energistyrelsen på [partnerskab@ens.dk](mailto:partnerskab@ens.dk) og få tilpasset grafikkerne i den størrelse, der passer til lige netop jeres kanaler.



Energistyrelsen