



# Fjernvarmeguide

... til dig, der bor i lejlighed

Du kan gøre meget for at holde på varmen.  
Det kommer samtidig både din økonomi  
og miljøet til gode.

## Få mere at vide

Du kan få flere tips om varme hos det lokale varmeværk eller ved at læse mere om energibesparelser, CO<sub>2</sub>-udledning og global opvarmning her:

[www.fjernvarme.info](http://www.fjernvarme.info)

[www.fjr-ordning.dk](http://www.fjr-ordning.dk)

[www.dmi.dk](http://www.dmi.dk)

[www.bolius.dk](http://www.bolius.dk)

[www.bedrebolig.dk](http://www.bedrebolig.dk)

[www.danskenergi.dk](http://www.danskenergi.dk)

[www.danskfjernvarme.dk](http://www.danskfjernvarme.dk)

[www.dongenergy.dk](http://www.dongenergy.dk)

[www.danske-bygningssagkyndige.dk](http://www.danske-bygningssagkyndige.dk)

[www.kemin.dk](http://www.kemin.dk)

[www.vvsdanmark.dk](http://www.vvsdanmark.dk)

[www.byggeriogenergi.dk](http://www.byggeriogenergi.dk)

[www.climateminds.dk](http://www.climateminds.dk)

[www.globalopvarmning.dk](http://www.globalopvarmning.dk)

[www.klimadebat.dk](http://www.klimadebat.dk)

[www.energiwiki.dk](http://www.energiwiki.dk)

[www.fjernvarmeskolen.dk](http://www.fjernvarmeskolen.dk)

[www.energitjenesten.dk](http://www.energitjenesten.dk)

[www.energivinduer.dk](http://www.energivinduer.dk)

[www.ens.dk](http://www.ens.dk)

[www.hulmur.dk](http://www.hulmur.dk)

[www.isover.dk](http://www.isover.dk)

[www.rockwool.dk](http://www.rockwool.dk)

[www.solenergi.dk](http://www.solenergi.dk)

[www.mst.dk](http://www.mst.dk)

»»» I Danmark udleder vi i gennemsnit 8 ton CO<sub>2</sub> pr. indbygger. Heraf kommer størstedelen fra vores personlige forbrug af varme, el, transport og varer.

# Din fjernvarmeguide

## 20 tips til, hvordan du får mere ud af din fjernvarme

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Hold på varmen og få mere for pengene . . . . . | 4  |
| Fordel varmen rigtigt . . . . .                 | 6  |
| Få styr på dine radiatorer . . . . .            | 8  |
| Skru ned, når du kan . . . . .                  | 10 |
| Brug varmt vand med omtanke . . . . .           | 11 |
| Hold luften tør og sund . . . . .               | 12 |
| Tjek forbruget jævnligt . . . . .               | 14 |
| Automatikken hjælper dig . . . . .              | 15 |

# Hold på varmen, og få mere for pengene

## Lavere varmeforbrug og bedre bolig

Har du nogle gange overvejet, om du kan slippe billigere på varmeregningen? Eller om du kan få en mere behagelig varme uden fugt og eller træk? Så er de næste sider et godt sted at starte.

Der er meget, du selv kan gøre ganske gratis, og det giver effekt med det samme. Start for eksempel med at tjekke dit varmeforbrug ved at aflæse målerne på radiatorerne jævnligt, og sammenhold tallene med sidste års forbrug – det står på din årlige afregning.

Ved at kende dit forbrug kan du se, hvor meget det hjælper at følge de øvrige tips, du får her i brochuren.

## I kan hjælpes ad

Når du bor i lejlighed, får du din egen varmeregning. Men over for varmegælden bliver dit varmeforbrug afregnet sammen

med de øvrige beboeres forbrug. Det kommer altså også din nabo lidt til gode, når du bruger varmen fornuftigt, og omvendt. Så det betaler sig at hjælpes ad.

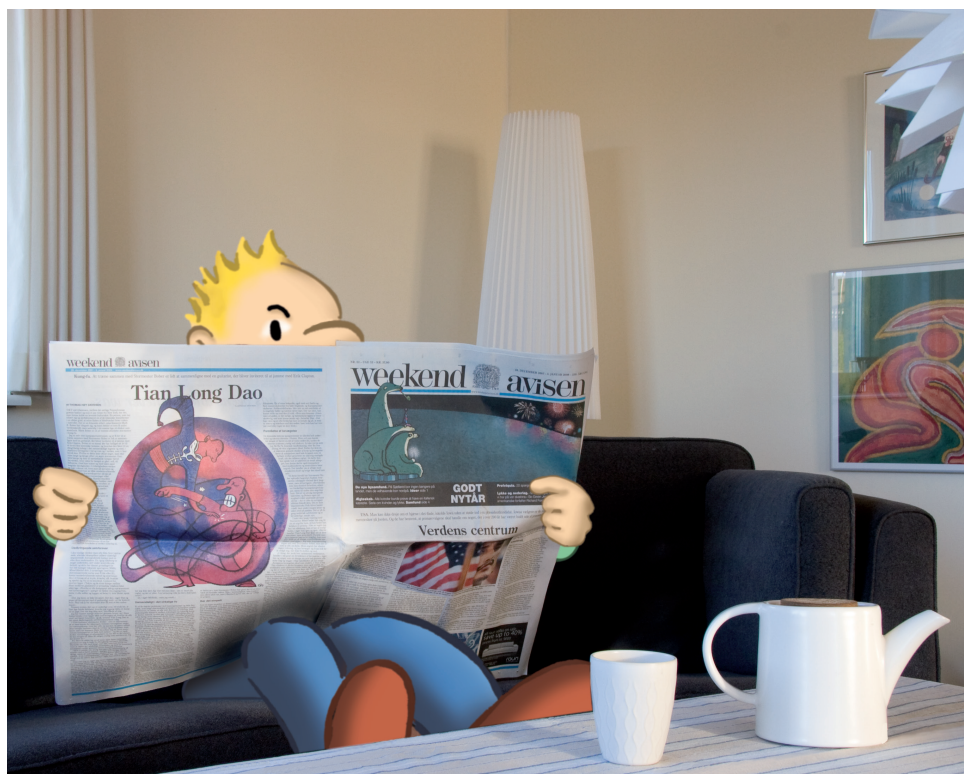
## Du gør en forskel

Det er ingen hemmelighed, at du også gør klimaet en tjeneste ved at bruge varmen med omtanke. Alt afhængig af hvilket brændsel dit varmeselskab anvender, vil et lavere varmeforbrug bidrage til at reducere udledningen af stoffer, der skader miljø og klima, blandt andet CO<sub>2</sub>. Danmark har forpligtet sig til at gøre en stor indsats på klimaområdet, og her tæller dine private energiforbedringer også med.

### Fjernvarmetips

- Hold øje med dit varmeforbrug, aflæs jævnligt målerne på radiatorerne.

- DDD Følg de tips, du finder på de næste sider. Det gavner både klimaet, indeklimaet og din økonomi.



*Du er garanteret komfortabel, ren varme hver dag, når du har fjernvarme.*

## Fordel varmen rigtigt

### Du skal have det varmt nok

At spare på varmen betyder ikke, at du skal fryse. Tværtimod kan en mindre varmeregning og en god varme være to sider af samme sag. Ganske enkelt ved at du bruger fjernvarmen med lidt ekstra omtanke.

### Luk døren – det hjælper

Som udgangspunkt er 21° C en behagelig temperatur for de fleste. Men du behøver ikke at have samme høje temperatur i alle rum. Faktisk er det mest behageligt at sove lidt køligt, og i køkkenet kan du også godt skrue lidt ned. Bare husk at lukke dørene mellem de rum, der har forskellige temperaturer. Ellers kryber den kølige luft ind og gør det varme rum fodkoldt.

### Du kan også spare for meget

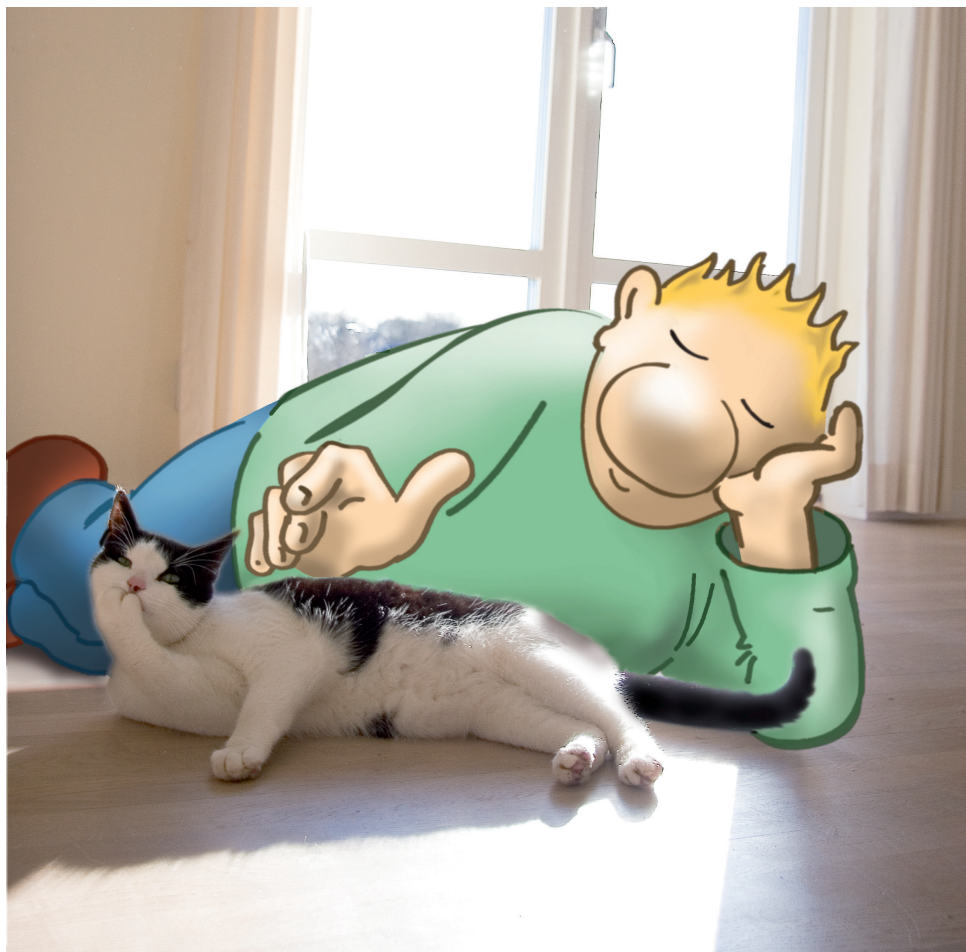
Det er en sund tanke at skrue lidt ned i rum, du ikke bruger – og når du ikke er hjemme. Men det er ikke sundt for hverken dig eller boligen at komme under 14° C. Bliver rummene køligere, kan du få fugtproblemer, og boligen kan tage skade. Det kan også blive fodkoldt i andre rum. Desuden kan et koldt rum genere naboen med både kulde og fugt.

### Fjernvarmetips

- ▶ Tjek temperaturen i rummene med et termometer
- ▶ Luk dørene mellem rum, der har forskellige temperaturer
- ▶ Hold temperaturen over 14° C i alle rum

- »»» Når du sænker temperaturen med 1 grad, sparer du ca. 5 % på dit varmekonsum.

*Luk dørene mellem rum med forskellige temperaturer. Så bliver det ikke for koldt.*



## Få styr på dine radiatorer

### Termostaten holder den rigtige temperatur

Det er radiatorens termostat, der sørger for en stabil temperatur i rummet. Derfor skal du heller ikke røre termostaten, selv om solen bager ind ad vinduerne, eller frostvinden bider udenfor.

Det er vigtigt for din varmøkonomi, at radiatoren og termostatsens føler ikke bliver dækket – hverken af gardiner, møbler eller andet. Føleren er enten indbygget i håndtaget eller placeret under eller ved siden af radiatoren.



*Tjek termostaterne et par gange om året. Så ved du, de virker.*

- »»» Sørg for at indstille alle radiatorer i et rum ens. Så udnytter du varmen bedst.

De fleste termostater skal stå på ca. 3 for at give en temperatur på omkring 20° C. Prøv dig frem og tjek med et termometer, hvis du er i tvivl. Termometeret skal hænge på en indervæg i ca. 1,5 meters højde. Aflæs termometeret en times tid efter, du har indstillet termostaten.

Hvis termostaten har en memo-ring, kan du markere den indstilling, du foretrækker.

## Brug alle radiatorer

Der er meget at vinde ved at udnytte fjernvarmen effektivt. Det gør du for eksempel ved at bruge alle radiatorer i hvert rum og indstille dem ens. Så hjælpes de ad, og det giver en bedre varmeøkonomi.

Du kan tjekke, om du udnytter varmen ordentligt ved at mærke efter, at radiatorerne er kolde i bunden og varme i toppen. Det varme vand løber ind i radiatoren for oven, og det skal helst

være lunkent, inden det løber ud igen i bunden af radiatoren.

## Tjek termostaten

Du kan selv kontrollere, om dine termostater virker, som de skal. Skru lidt ekstra op, og radiatorerne skal automatisk afgive mere varme. Omvendt skal rummet naturligvis blive koldere, hvis du skruer ned.

Tjek og motioner dine termostater et par gange om året, og skift de termostater, der ikke fungerer længere. Hvis du er i tvivl, så tal med varmestyreren eller den energiansvarlige i ejendommen.

## Fjernvarmetips

- » Sørg for, radiatoren står udækket og frit
- » Tjek rumtemperaturen med et termometer
- » Brug alle rummets radiatorer lige meget
- » Mærk efter, at radiatoren er kold i bunden og varm i toppen
- » Tjek at termostaterne virker

## Brug varmt vand med omtanke

### 55° C er passende

Vand er ikke bare vand. Det varme vand er betydeligt dyrere i brug end det kolde, så her er der penge at spare for de fleste.

Hvis du har din egen varmtvandsbeholder, kan du selv regulere temperaturen på det varme vand. Det bør være ca. 55° C. Hvis det er koldere, er der risiko for legionellabakterier i vandet. Og hvis det er varmere, kan du få kalkdannelser i varmtvandssystemet. Din varmtvandsbeholder kan også kalke til, så den enten skal afkalkes eller skiftes. Og derudover er en højere temperatur naturligvis også dyrere.

Du kan tjekke temperaturen i hanerne ved at lade det varme vand løbe ned i en kop og sætte et termometer i. Temperaturen skal her være ca 50° C.

### Husk korte brusebade

Når du tager karbad, bruger du hurtigt omkring 125 liter vand. Vælger du i stedet at tage et brusebad på 5 minut-

ter, slipper du med et vandforbrug på ca. 75 liter. Hvis du har teenagere, som elsker hyppige og lange bade, kan du installere en sparebruser. Det kan give en vandbesparelse på helt op til 50 %.

### Opvask uden vandspild

Når du vasker op under rindende vand, hælder du varmen direkte i afløbet. Derfor er det fornuftigt at bruge en balje – også selv om opvasken ikke er stor. Hvis du har opvaskemaskine, kan den spare endnu mere vand for dig. Men kun hvis du undlader at skylle af. Børst servicet af, og luk maskinen helt. Så tørrer det ikke ind, før du starter maskinen.

Tjek i øvrigt om dine vandhaner drypper. Drypper en hane blot langsomt, kan det betyde et spild på op til 20 liter vand i døgnet.

### Fjernvarmetips

- ▶ Tag brusebad i stedet for karbad
- ▶ Reparer dryppende haner

- »»» En almindelig bruser bruger 15-20 liter i minuttet, mens en sparebruser kun bruger 6-9 liter.



### Fjernvarmetips

- » Skru lidt ned for varmen om natten
- » Sænk temperaturen, når du er bortrejst
- » Sluk helt for varmen om sommeren

## Skru ned, når du kan

### Godt for både klimaet og dig

Når du skruer ned for varmen, skruer du også ned for belastningen af både klimaet og din økonomi. Kan du blot skrue én grad ned for varmen i alle rum, sparer du 5 % på dit varmeforbrug, og samtidig mindsker du udledning af CO<sub>2</sub>. Det er dog vigtigt, du stadig har en behagelig varme.

### Lidt køligere om natten

Som regel kan det også godt betale sig at skrue lidt ned for varmen om natten.

Jo længere tid du kan holde en lavere rumtemperatur, desto større bliver varmebesparelsen naturligtvis. Men hvis du skruer mere end 2-3° C ned, skal radiatorerne bruge for meget dyr energi på at varme rummet op igen næste morgen. Så det kan bedst betale sig blot at sænke temperaturen med et par grader.

Du kan også sænke temperaturen, når du er bortrejst i flere dage, og om sommeren kan du faktisk slukke helt for varmen på dine radiatorer.

## Hold luften tør og sund

### 5 minutters gennemtræk hver dag

Frisk luft giver det bedste indeklima, og det behøver ikke at koste dig et stort varmetab. Bare sørg for gennemtræk i 5-6 minutter hver dag. Så har du fået frisk luft ind, uden at møbler og vægge bliver kolde. Husk at lukke for dine radiatorer imens, så termostaterne ikke skruer op for varmen.

Af samme grund skal du ikke lade vinduerne stå på klem, hvis du har varme på.

### Luk fugten ud

Et menneske afgiver ca. 2 liter vand i døgnnet. Derfor er det ekstra vigtigt at lufte ud i rum, hvor du opholder dig i længere tid ad gangen. For eksempel i soveværelset og efter en festlig aften i stuen derhjemme. Madlavning og bad er et kapitel for sig. Her er aftræk i køkken og badeværelse en god hjælp, og du kan slutte af med at lufte effektivt ud i 5 minutter.

### Tør luft gavner din bolig

Der er flere ting, du kan gøre for at holde din bolig tør og sund. Hvis der er dug i hjørnerne af dine ruder, er det tegn på, at luften er for fugtig. Her hjælper en jævnlig udluftning.

Det er også en god idé at holde ydervæggene fri for store møbler for at undgå skimmel og mørke skjolder. Hvis væggene bliver kolde, bør du generelt overveje efterisolering.

Endelig må temperaturen ikke komme under 14° C indenfor, hvis du vil afværge fugtproblemer i din bolig.

### Fjernvarmetips

- ▶ Luft ud ved gennemtræk 5-6 minutter hver dag
- ▶ Placer ikke møbler opad ydervægge
- ▶ Hold temperaturen over 14° C i alle rum

- Hold altid temperaturen over 14° C  
- det svarer til trin 1 på termostaten

*Husk at lukke for radiatorerne, mens du lufter ud.*



## Tjek forbruget jævnlgt

### Jævnligt tjek sparer ærgrelser

Den nemmeste måde at følge forbruget på, er at aflæse målerne på dine radiatorer en gang om måneden. Målerne registrerer både rummets og radiatorens temperatur og tæller kun, når radiatoren er varmere end rummet.

Skriv aflæsningerne ned, så ved du, hvordan forbruget fordeler sig. Du kan også se, hvordan det udvikler sig, hvis du ændrer dine varmevaner – for eksempel ved at sænke temperaturen en grad, skrue lidt ned om natten eller sørge for, at radiatorerne ikke står klemte inde bag møblerne.

### Hvem aflæser ejendommens samlede forbrug?

I større ejendomme er der normalt en varmemester, der holder øje med varmeanlægget og forbruget. Ham kan du spørge, hvis du har spørgsmål til din opvarmning.

I mindre ejendomme er det også en god idé at aflæse det samlede forbrug

for alle lejligheder hver måned. Tal eventuelt med udlejeren om det.

### Er dit forbrug normalt?

Når du får din afregning, kan du sammenligne den med naboernes og se, om dit forbrug ser rimeligt ud. Store forskelle kan skyldes:

- ▶ At lejlighederne har forskellig størrelse og rumfordeling.
- ▶ At I bor flere eller færre sammen.
- ▶ Dine almindelige forbrugsvaner.

Hvis I bor i forskellige ejendomme, kan isolering og lejlighedens stand også gøre en væsentlig forskel.

Er dit varmeforbrug alt for højt, kan du starte med at tjekke dine varmevaner.

### Fjernvarmetips

- ▶ Aflæs dine målere en gang om måneden
- ▶ Sammenlign evt. dit forbrug med andres

»»» Aflæs din måler jævnligt og sammenlign eventuelt med dine naboer.



*Hvis du aflæser dit forbrug, kan du også sammenligne det med andres.*

## Automatikken hjælper dig

### Automatiske besparelser

I nogle ejendomme er der et automatanlæg, som sørger for at regulere temperaturen på vandet i radiatorerne. Når det bliver koldt udenfor, stiger vandtemperaturen – og omvendt.

Det har den fordel, at varmetabet i rørene bliver mindre. Og det kommer dig til gode, for du er med til at betale for det varmetab, I har i ejendommen.

### Køligere om natten

Automatikken kan også være indstillet til at sænke temperaturen om natten. Så behøver du ikke selv at tænke på det.

### Få svar på dine spørgsmål

Når du bor i lejlighed, er det ejeren, varmemesteren eller viceværten, der har ansvar for varmeanlægget i huset. Hvis du har spørgsmål til din fjernvarme, kan du spørge ham eller hende til råds.



Hvis du har **spørgsmål**  
til brochuren eller din fjern-  
varme, er du velkommen til  
at kontakte dit boligselskab  
eller dit varmeværk.