



### FÖRBEREDELSE

**T**änk igenom hur din ommöblering kan anpassas efter våra tips. Kolla mått och placering. Om du ska måla den varma fondväggen behövs givetvis färg, roller med lång stång och avtäckningsplast.

**C** En helg får du nog avsätta, i alla fall om du har tänkt måla någon vägg.

**100** Du sparar cirka 6 000 kr/år på uppvärmningskostnaden. Hur mycket du behöver investera varierar beroende på hur många av åtgärderna du tänker genomföra. Satsar du på att göra alla kan du räkna med:

**Färg**

20 kr/kvm

**Måleriutrustning**

100–200 kr

**Träpersenner**

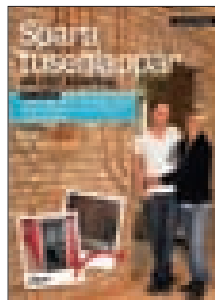
100 kr för ett fönster som är 80 cm brett (130 cm högt) resp 149 kr för bredd 60 cm, höjd 155 cm

**Kuddar; 50x60 cm från 100 kr**



**S** använd "glidsockor" på tunga möbler för att inte repa golvet.

# ISOLERA MED HJÄLP



Människan har i alla tider skaffat skydd runt sig i form av "klimatskal" för att inte bli så beroende av utomhusklimatets nyckfulla variationer. Successivt har vi utvecklat dessa klimatskal till sofistikerade rum och byggnader – allt för att skapa ett inomhusklimat som passar oss. Här uppe i Norden vistas vi inomhus ungefär 90 procent av våra liv.

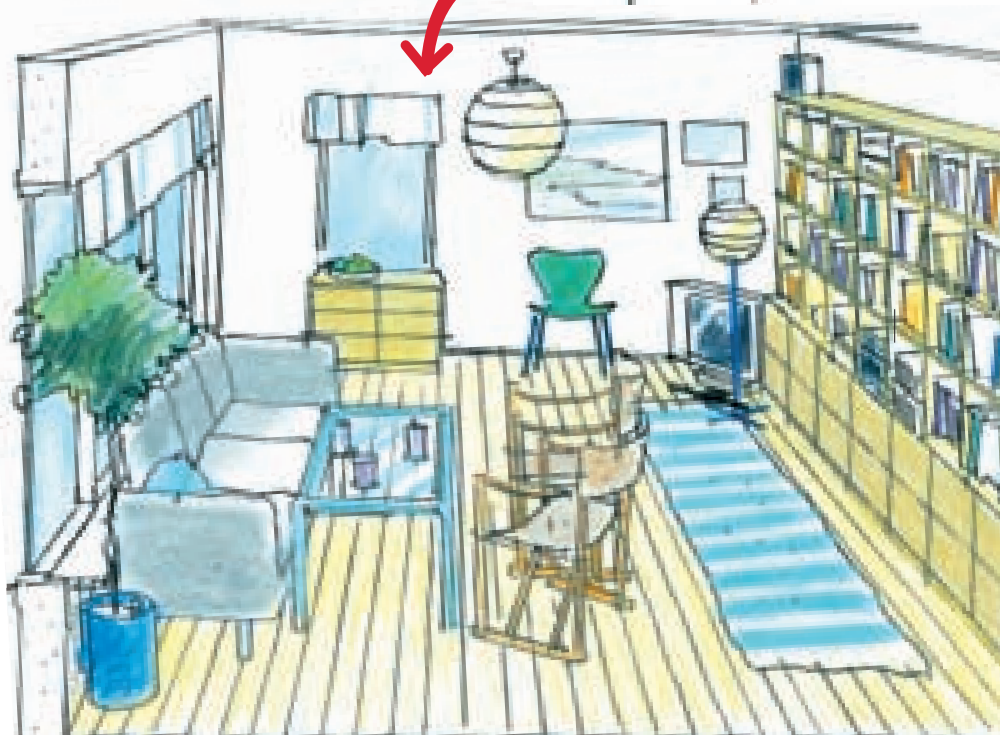
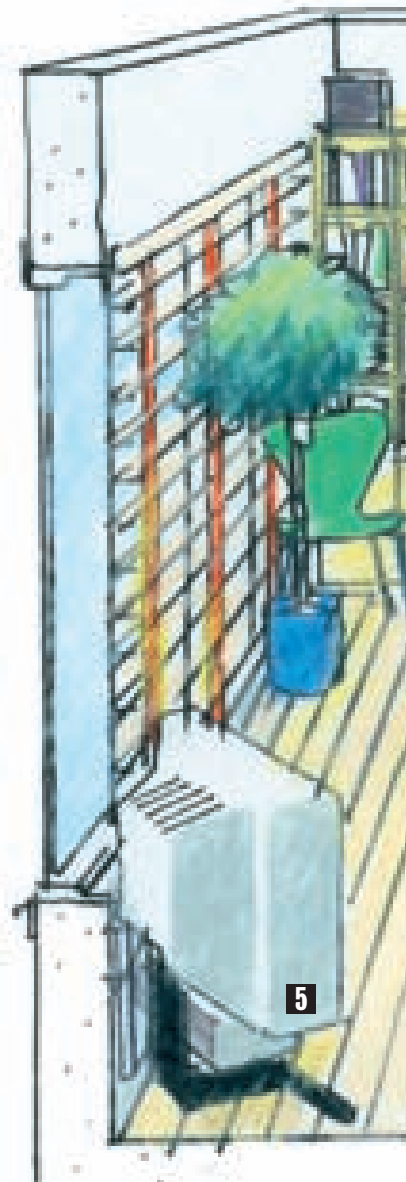
En stor del av boendekostnaden går till uppvärmning. Ett rums faktiska temperatur är inte densamma som den temperatur man upplever i rummet. Den senare är en sammanvävd effekt av luftrörelser, strålningsvärme, aktivitet och vår klädsel samt det synintryck som färgerna ger oss.

Här har vi möblerat två rum, ett visuellt kallt och ett varmt. I det varma rummet bör temperaturen kunna hålla cirka 4 grader lägre temperatur utan att rummet upplevs som kallt. Med de här enkla knepet kan du inte ersätta, men väl komplettera, en värmande tilläggsisolering.

Av Leif Qvist

### DET KALLA RUMMET

Rummet upplevs som svalare med de blågröna kalla färgerna. Möbleringen saknar ett sammanhållet centrum bland annat på grund av mattans placering. En annan nackdel är att man inte kan gå fram till fönstren och se ut.



# AV MÖBLERNA



## DET VARMA RUMMET

I vårt ommöblerade vardagsrum har vi utfört elva punktåtgärder som gör att rumstemperaturen bör kunna sänkas cirka fyra grader utan att upplevas som kallt. En sänkning från exempelvis 23 grader till 19 grader bör minska uppvärmningskostnaden med cirka 6000 kr/år.

## DET HÄR ÄR VÅRA ÅTGÄRDER:

- 1 BOKHYLLAN** med alla böcker blir en utmärkt värmeisolering när den placeras mot en yttervägg.
- 2 SOFFAN** placeras mot innerväggen och du slipper kallras från fönstren, en luft rörelse som upplevs som kyla.

- 3 INGA MÖBLER** framför fönstren som hindrar värmestrålningen från elementen.
- 4 TRÄPERSIENNER I FÖNSTREN** som kan öppnas och släppa in solljusets värmestrålning. På kvällen sluts de och blir en värmeisolering.
- 5 TV-APPARATEN** som alstrar värme placeras vid yttervägg som extra värmekälla liksom musikanläggningen i bokhyllan.
- 6 LAMPORNA** är placerade nära sittplatser, eftersom ljuskällor alstrar värme. Levande ljus värmer också.
- 7 EN FONDVÄGG** målas med en rödgul färg som upplevs som varm.
- 8 STORA KUDDAR** i varma färger hjälper till att hålla kvar kroppsvärmen i soffhörnet.
- 9 EN FILT ÖVER** axlar och ben håller också effektivt kvar kroppsvärmen.
- 10 EN ULLMATTA** under soffgruppen och filttofflor håller fötterna varma.

## OCH SÅ HÄR BLIR DU ÄNNU MER ENERGISMART:

- Duscha i stället för att bada.
- Frosta av kyl och frys ofta.
- Diska och skölj inte under rinnande vatten.
- Släck ljuset när du går ut ur rummet.
- Släck standby-läget på alla apparater när de inte används.
- Vädra snabbt med tvärdrag. Då byter du rumsluften utan att kyla ner väggar, tak och golv.
- Utnyttja tvättmaskinens hela kapacitet. Småtvätta inte!
- Använd plana kokkärn och lagom stor kokplatta.
- Stormkoka inte!
- Se till att kylen håller +4 till +6 grader, och frysen -18 till -20 grader. Låt maten kallna innan den sätts in.
- Sätt upp ett tjockt vinterdraperi innanför ytterdörren för att motverka kalldrag.