

Tillsammans gör
vi skillnad



Spela Energibingo

Alla verksamheter har olika förutsättningar att minska sin energianvändning. Genom att ta hjälp av detta inspirationsmaterial kan ni engagera er på arbetsplatsen och vara med och bidra till Region Skånes miljömål, minska energiförbrukning och hitta energitjuvar.

1.

Använd
avstängningsbara
grenkontakter

2.

Stäng av tv, dator, skärm,
dockningsstation med off-
knappen när utrustningen
inte används

3.

Visa "Följ strömmen"
[APT-material Följ
strömmen.pptx \(skane.se\)](#)

4.

Stäng ytterdörrar och
fönster då fungerar
ventilationen optimalt

5.

Byt till LED-lampor i
dekorationsbelysningen

6.

Gå energirond och
hitta energitjuvar

7.

Kontrollera att kyl och
frys har rätt temperatur

8.

"Vaska" inte kaffe

9.

Möblera energismart
[Följ strömmen - vi
minskar elanvändningen](#)

10.

Dra ur mobil- och
datorladdare efter
laddning

11.

Gör en
"sist-för-dagen"
lista

12.

Diska bara fulla maskiner
och välj ekoprogram
om möjligt

13.

Anmäl dragiga fönster
och kallras till
fastighetsservice

14.

Stäm av verksamhetens
arbetstider med
installationernas drifttider

15.

Släck belysningen
i tomma rum

16.

Gör felanmälan på
trasig/blinkande
belysning och ljusskyltar

17.

Koppla ur utrustning
som sällan används

18.

Undvik onödiga
bilagor i mejl

19.

Ta trappan istället för
hissen

20.

Ordna en egen
energiaktivitet

Spela energibingo!

1.

Använd avstängningsbara grenkontakter

Elkontakt med on/off-knapp

2.

Stäng av tv, dator, skärm, dockningsstation med off-knappen när utrustningen inte används

Stäng av datorpaket efter arbetsdagens slut och spara årligen 140 kr per paket. Ingen stor summa men med Region Skånes 36 000 datorpaket blir det 5 miljoner kronor per år

3.

Visa presentationen "Följ strömmen"

[APT-material Följ strömmen.pptx \(skane.se\)](#)

4

Ytterdörrar och fönster är stängda då fungerar ventilationen optimalt
Öppna dörrar och fönster ändrar ventilationsflödena och det förbrukas mer energi.
Angränsande lokaler påverkas och risk för smittspridning ökar

5.

Byt till LED-lampor där dekorations-belysning används

Välj mysbelysning med omsorg. När och var används den?
Använd LED-lampor i julbelysning. Har du en äldre adventsljusstake med gamla glödlampor, byt till energisnåla LED-lampor.

6.

Hitta energitjuvar och gå energirond

Gå igenom lokalerna och leta efter energitjuvar. Se faktarutan och få tips på checklista/energirond som ni kan ta hjälp av

8.

"Vaska" inte kaffe"

Håll kaffet på termos. Brygg inte mer kaffe än vad som går åt. Till en kopp kaffe går det åt 140 liter vatten från böna till kopp. Odrucket kaffe slösar både energi- och vattenförbrukning

7.

Kontrollera att kyl och frys har rätt temperatur

Optimal temperatur, frys -18, kyl +6. Frosta av frysen. Medicinkyl/frys kan ha andra riktlinjer. Varje extra grad ökar energiförbrukningen med ca 10 % kyl och 6 % frys

9.

Energismart möblering

[Följ strömmen - vi minskar elanvändningen - Region Skånes intranät \(skane.se\)](#)

10.

Dra ur mobil- och datorladdare efter laddning

En energitjuv som är ansluten till vägguttaget innebär en brandrisk oavsett om den är kopplad till en apparat som laddas eller ej

11.

Gör en sist-för-dagen lista

Sätt upp en lista så att den som lämnar arbetsplatsen sist för dagen vet vad som ska göras. Gå ett varv på arbetsplatsen och "checka av" att

- belysningen och skärmar är släckta
- datorer, skrivare etc. är avstängda
- fönster och dörrar är stängda
- ingen utrustning står på tomgång eller är i stand-by läge
- all ev. köksutrustning är avstängd och dörrar till kyl/frys stängda

13.

Anmäl dragiga fönster och kallas till fastighetsservice

Kalla ytterväggar, drag från fönster och/eller ventilation kan upplevs som kallare än vad lufttemperaturen visar. Anmäl i Weblord/Ritz för att optimera inomhusklimatet.

12.

Diska bara fulla maskiner och välj ekoprogram om möjligt

Energianvändningen minskar med 30 - 50% per disk vid val av ekoprogram jämfört med vanligt diskprogram

14.

Stäm av verksamhetens arbetstider med installationernas drifttider
Kontakta er fastighetskoordinator och meddela förändringar i arbetstider eller be koordinatören stämma av era nuvarande verksamhetstider med driften

15.

Släck belysningen i tomma rum

När alla anställda i Region Skåne släcker belysningen i ett tomt rum under en timme, en gång per vecka, sparar vi 400 000 kr per år

16.

Gör felanmälan på trasiga/blinkande belysning och ljusskyltar

Anmäl i Weblord/Ritz

17.

Koppla ur utrustning som sällan används

Se över era energitjuvar

18.

Undvik onödiga bilagor i mejl

Miljöpåverkan är större när du skickar bilagor istället för att hänvisa till en länk i dina mejl. (Läs mer i faktarutan)

19.

Ta trappan istället för hissen
Att gå i trappor sparar energi men har också många hälsofördelar – förbättrar konditionen, muskelstyrkan och sänker stressnivån

20.

Ordna en egen energiaktivitet

Länkar och extra fakta

Ett mejl ger upphov till ca 4 gram koldioxidutsläpp

Mejlprogram (Gmail, iCloud, Outlook) har en hel infrastruktur bakom som filtrerar och skickar meddelanden samt datacenter som sparar allt som skickats. Berners-Lee har i boken *How Bad are Bananas; The Carbon Footprint of Everything* uppskattat att ett års inkommande mejl för en person släpper ut 136 kg koldioxid. Det motsvarar att köra en bensinbil 33 mil.

Vidare räknar Berners-Lee att världens datacenter producera 250-340 million ton koldioxid. Goda nyheter är att de större molnbolagen som Amazon, Google och Apple ser över hur de istället kan använda förnybara energikällor.

Exempelvis arbetar Amazon på att deras svenska datacenter ska drivas med vindkraft. Därför är det klokt att tänk efter varje gång du får ett mejl - behöver du verkligen spara det?

Källa: The Independent

Mer om energi - länkar och tips

- [Följ strömmen - vi minskar elanvändningen - Region Skånes intranät \(skane.se\)](#)
- [Handlingsplan så blir vi mer energieffektiva, Sus](#)
- [Energirond Primärvården Skåne](#)
- [Checklista energisparåtgärder Psykiatri Habilitering och Hjälpmedel](#)
- [Energirond CSK/HLM](#)
- [Checklista energirond Helsingborgs lasarett](#)
- [Checklista energirond Ängelholms sjukhus](#)
- [Energieffektivisering inom offentlig sektor \(energimyndigheten.se\)](#)