

# Energiråd för fritidshus

I Sundsvalls kommun fanns det 2016 ca 5463 fritidshus som i genomsnitt förbrukade 4498 kWh el per år. Det finns olika åtgärder för att minska elanvändningen i sitt fritidshus.

## Måste huset värmas vintertid?

Det som påverkar energianvändningen mest i ett fritidshus är hur mycket huset värms när det inte används. Det finns flera anledningar till att hålla huset uppvärmt även om man inte vistas i det, dels förhindras fukt och dålig lukt och dels förhindras frysning av eventuella vattenledningar. Det går också snabbare att få upp innetemperaturen vid besök under helger.

Hus med isolering och fuktspärr bör helst ha underhållsvärme för att undvika fuktskador. Generellt gäller att innetemperaturen bör vara minst 5 grader varmare än utetemperaturen vintertid. Om vattensystemet inklusive tappvarmvattenberedaren inte är tömda under vintern bör det vara minst 5-7 plusgrader inomhus för att förhindra frysning vid exempelvis elavbrott. I vissa hus kan det räcka att hålla varmt i de delar där vatten finns, exempelvis i våtutrymmen. Om vatteninstallationer, till exempel diskbänk, är placerade mot yttervägg - öppna bänkskåpsdörrarna så att rumsvärmen kommer in under diskbänken. Om huset har en elektrisk vattenpump, se till att den är avstängd. Kontrollera med ditt försäkringsbolag vad som gäller vid en eventuell olycka.

Se till att huset inte värms upp för mycket i onödan när ni inte vistas i huset. För varje grad som temperaturen i huset kan sänkas minskar energianvändningen för uppvärmningen med ca 4-5 procent.

## Kan värmepump vara ett alternativ?

En luft/luftvärmepump (även kallad uteluftsvärmepump eller komfortvärmepump) kostar cirka 15 000 - 25 000 kr inklusive installation. I vanliga direktelvärmda småhus minskar totala elanvändningen med cirka 20-25 procent. Det saknas dock utförliga utvärderingar av hur mycket en luft/luftvärmepump minskar elanvändningen i ett fritidshus.

En faktor att ta hänsyn till är att de flesta luft/luftvärmepumpar kräver en lägsta rumstemperatur på 16 °C för att avfrostningen av utomhusdelen skall fungera. Det finns vissa

märken som kan hålla en innetemperatur på ca 10 °C, vilket rekommenderas för att hålla nere elförbrukningen. Vissa modeller har timer vilket medför att värmepumpen kan ställas in för att producera värme en eller flera gånger per dygn i huset. Kontrollera att värmepumpen återstartar automatiskt efter strömavbrott.

En luft/luftvärmepump tar inte in någon luft utifrån utan värmer enbart luften inne i huset. Värmepumpen kan även användas för luftkonditionering sommartid. Tänk dock på att elförbrukningen för kylning är hög, undvik därför detta i den mån det är möjligt. Energimyndigheten har genomfört tester av luft/luftvärmepumpar.

I större fritidshus som värms med el- eller oljepanna kan en berg- eller luft/vattenvärmepump som kopplas till husets vattenburna värmesystem vara ett alternativ. Ofta är dock energibehovet för uppvärmning så lågt att en sådan installation är tveksam på grund av investeringskostnaderna.

## Distanstyrning av värme

Ett sätt att minska förbrukningen är att styra innetemperaturen med hjälp av telefonen innan man åker till fritidshuset. Det finns även reglerutrustning med veckour som reglerar temperaturen efter de tidpunkter du är i fritidshuset. På så sätt kan du ha en lägre temperatur när du inte är där. Om du har en luft/luftvärmepump bör du kontrollera med installatören hur värmepumpen kan distansstyras.

## Isolera

Ett välisolerat hus kräver mindre energi för att hålla önskad temperatur i rummen. Om huset saknar eller har dålig isolering på vinden är det bra att tilläggsisolera där för att minska värmeförlusterna. Dessutom värms huset upp snabbare vid tillfälliga besök. Om isoleringen ligger på ett vindsbjälklag, se till att isolering inte är i kontakt med yttertaket och att det finns ventilation på vinden. Se även till att det inte kan komma upp fuktig rumsluft på vinden genom exempelvis vindsluckan.

## Utnyttja solvärmen

Det har blivit mer och mer populärt att installera solpaneler för att värma varmvatten eller solceller för att producera el. Med en mindre solvärmeanläggning på cirka 5 m<sup>2</sup> kan nästan hela sommarens förbrukning av tappvarmvatten produceras av solvärme. Installationskostnad är cirka 30 000–50 000 kr. Ett enkelt sätt att utnyttja solvärmen är att låta värmen komma in via fönstren. Stäng inte igen fönster mot söder med fönsterluckor eller med gardiner. Träd och buskar som skuggar huset minskar den gratisvärme som solen ger. Ett annat alternativ för underhållsvärme är luftsolfångare, som är väggmonterade solfångare med en fläkt som för in uppvärmd luft till huset. Dessa hjälper främst till att hålla fukt borta. Detta kan ske utan elanslutning då det finns modeller med solceller som driver fläkten.

Om du har en pool som du vill värma kan du använda en solfångare för att värma vattnet. Den består av svarta plaströr som läggs direkt mot exempelvis ett tak utan isolerande täckglas.

Solel kan vara en riktigt bra möjlighet för dig som inte har ledningsbunden elektricitet framdragen till fritidshuset. Man kan räkna med att en solcellsinstallation levererar drygt 150 kWh per kvadratmeter solcell och år. Idag kostar en solcellsinstallation ungefär 15 000 – 25 000 kr per installerad kilowatt inklusive installation och moms, utan något bidrag.

Du kan få bidrag för att installera solceller. Stödet är 20 procent av installationskostnaden och högst 1,2 Mkr per solcellssystem. De stödberättigande kostnaderna får uppgå till max 37 000 kr plus moms per installerad kilowatt elektrisk topp effekt. Arbetet måste vara slutfört den 31 december 2019. Stödet kan inte kombineras med ROT-avdraget. Bidragen hanteras av Länsstyrelsen.

## Ventilation och skorsten

I fritidshus är det vanligt med så kallad självdragsventilation, det vill säga att luften

kommer in genom ventiler och eventuella springor och otätheter i fönstren. Luften tas ut via kanaler och exempelvis kakelugnar genom att man låter spjäll och spisluckor vara öppna. Skorstenen kan skyddas mot regn och snö med en regnhuv eller motsvarande, fråga gärna sotaren eller en plåtslagare om råd. Om skorstenen har stått oanvänd en längre tid är det bra att låta sotaren kontrollera att den är i ett bra skick.

## Övriga energitips

- Dra ur sladdar till TV, stereo, klockradio och transformatorer. Då minskar du risken att utrustningen blir skadad vid eventuellt blixtnedslag och du sparar också energi.
- Genom att installera värmekabel vid utsatta vattenledningar kan risken för frysskador minska. Kontrollera att dessa inte är igång i onödan.
- När du byter kyl och frys bör du välja så energisnål modell som möjligt. De bästa är märkta med bokstaven A++ eller A+++.
- Om du köper en kombinerad kyl/frys med en kompressor, kontrollera att kompressorn inte stängs av när det blir kallare än cirka 4 °C i rummet.

## Mer information

**Energimyndigheten** tfn: 016-544 20 00,  
t.ex. Värme i villan

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)

**Fler faktablad** På

[www.sundsvall.se/energiradgivning](http://www.sundsvall.se/energiradgivning) finns det ett antal faktablad att ladda hem.



---

Energi- och klimatrådgivningen i Sundsvall

tfn: 060-19 12 77

[Energiradgivning@sundsvall.se](mailto:Energiradgivning@sundsvall.se)

[www.sundsvall.se](http://www.sundsvall.se)