

# Enkle og effektive spareråd

ista



## Spare varme kan man gjøre enkelt!

Luft skikkelig med gjennomtrekk 5  
minutter morgen og kveld.  
(Med varmen stengt)



Senk temperaturen når du  
ikke er hjemme.

Trekk for gardinene om kvelden, det  
isolerer litt ekstra.



Juster romtemperatur etter  
behov og kle deg etter  
forholdene.  
Sov: Voksne 17°C / barn 19°C  
Stue: 19°C Kjøkken: 18°C  
Bad: 21°C

## Spare vann kan man gjøre enkelt!

En dusj behøver ikke å ta  
mer enn 5 minutter..  
og skru av vannet når du  
såper deg inn.



Har du kraner som drypper?  
Fiks det med det samme, det  
koster mer enn du tror.

Monter spareinnsatser i alle  
kraner og kjøp en god  
sparedusj.  
Det kan halvere  
vannforbruket ditt!



## Dette er råd du garantert sparer penger på!

