



Shower for a maximum of 4 minutes – save electricity and water

Keep track of time with an hourglass in the shower!

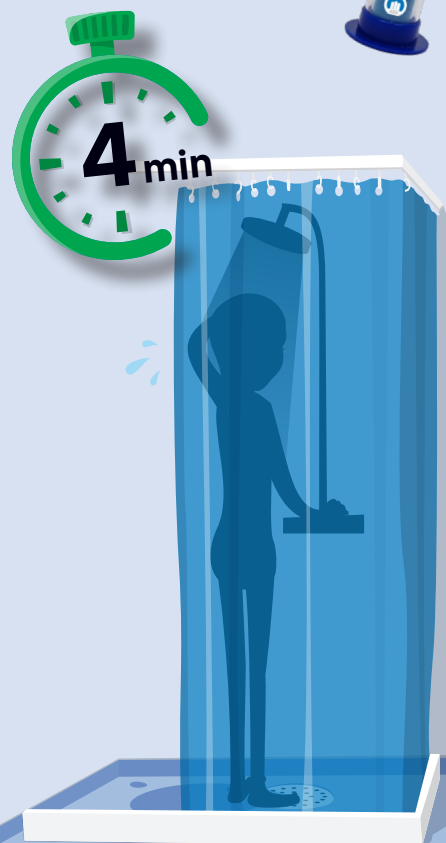
If everyone helps to use less electricity and heat, the risk of outages is reduced and electricity gets cheaper. You can contribute by, for example, taking a shower for a shorter time.



More tips!

- Lower the heat. Turn down the thermostats on your element if you feel you can handle a lower indoor temperature. Maybe you could put on an extra jumper and indoor shoes?
- Do not allow water to drain. Turn off the water when you soap yourself in the shower, wash your hands or brush your teeth.
- Turn off lights in rooms you are not in and switch to LED lights.
- Ventilate with cross draughts for a few minutes instead of leaving the windows open all day.
- Do not reconnect electrical elements that increase electricity consumption, but instead use extra clothing or blankets if necessary.

25 more tips at
www.abk.se/elspar



Duscha max 4 minuter – spara el och vatten

Håll koll på tiden med timglas i duschen!

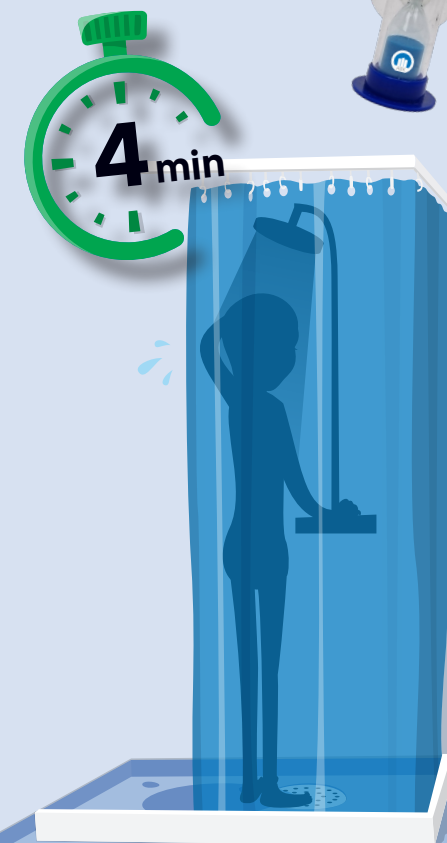
Om alla hjälps åt att minska användandet av el och värme minskar risken för nedsläckning av elnätet och elen blir billigare. Du kan bidra genom att exempelvis duscha kortare tid.



Fler tips!

- Sänk värmen. Vrid ner termostaterna på dina element om du känner att du klarar en lägre inomhustemperatur och kanske kan du ta på en extra tröja och inneskor?
- Låt inte vattnet rinna. Stäng av vattnet när du tvålar in dig i duschen, handdiskar eller borstar tänderna.
- Släck lampor i rum du inte är i och byt till LED-lampor.
- Vädra med tvärdrag några minuter istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen.
- Sätt inte in el-element som ökar på elförbrukningen igen, utan använd istället extra kläder eller filtar vid behov.

25 tips till på
www.abk.se/elspar



English

Af-Soomaali

العربية





Qubeyska ugu badnaan 4 daqiiqo – tashiil/keydso korontada iyo biyahaba

Wakhtiga aad qubeysanayo ku qabso saacad dhalo ka sameysan!

Haddii la iska wada caawiyo isticmaalka korontada iyo kulka, ayay yaraan doontaa Khatarta korontada lagu saminaayo iyadoo korontadu ka raqiis sanaan doonto. Waxaad taas gacan ugaga geysan kartaa adigoo tusaale ahaan, wakhti ka yar qubeysanaaya.

Talooyin dheeraad ah!

- Kulka dhin. Hoos u dhig heerkulbeegyada aaladaha kulayalka keena haddii aad dareento inaad xamili karto heerkulka guriga gudahiisa ah oo ka hooseeya waxaana laga yaabo inaad xidhato funaanad dheeraad ah iyo kabo gudaha guriga lagu xidho?
- Ha u oggolaan in biyuhu iska dareeraan/socdaan. Xidh biyaha markaad saabuunta is marinayso musqusha gudaheeda, gacmahaaga dhaqeyso ama ilkahaaga aad cadayanayso.
- Dami nalalka qolalka aanad ku dhex jirin oo ku beddel nalalka LED-ka.
- Hawada u yara furdhowr daqiiqo halkii aad maalinta oo dhan daaqada oo furan kaga tagi lahayd.
- Ha shidin aaladaha wax kulayliya ee korontada ku shaqeyya mar kale, ee laakiin isticmaashaa dhar dheeraad ah ama buste haddii loo baahdo.

25 talooyin dheeraad ah oo kale
www.abk.se/elspar



استغرق مدة 4 دقائق كحد أقصى في الاستحمام - وفر الكهرباء والماء

تتبع الوقت عن طريق وضع ساعة رملية في الحمام!

إذا تمت مساعدة الجميع على تقليل استخدام الكهرباء والحرارة فسيفل خطر انقطاع التيار الكهربائي وستصبح الكهرباء قليلة التكلفة. يمكنك المساهمة في ذلك بتقليل مدة الاستحمام على سبيل المثال.

المزيد من النصائح!

- اخفض مستوى الحرارة. اخفض منظم الحرارة الموجود على عنصر التسخين لديك إذا كنت تشعر أنه يمكنك التعامل مع درجة حرارة منخفضة داخل المنزل وربما يمكنك ارتداء سترة إضافية ونعل.
- لا تترك صنوبر الماء الجاري مفتوحًا. اغلق صنوبر الماء عند استخدام الصابون أثناء الاستحمام أو أثناء غسل يديك أو تنظيف أسنانك.
- أطفئ الأنوار في الغرف التي لا توجد فيها واستبدلها بمصابيح LED.
- قم بالتهوية باستخدام تيار الهواء المتداخل لبضع دقائق بدلاً من ترك النوافذ مفتوحة طوال اليوم.
- لا تدخل عناصر كهربائية تزيد من استهلاك الكهرباء مرة أخرى، بل استخدم ملابس أو بطانيات إضافية إذا لزم الأمر.

25 نصيحة أخرى حول
www.abk.se/elspar

