



Martha
FÖRBUNDET

Spartips

Hantera vardagsekonomin

Tips för att sänka kostnader i hemmet

Boende

- Boendeformen påverkar (hyra eller i egen bostad), samt hur många som delar bostaden, var den finns och hur stor den är
- Granska regelbundet att eventuella låneräntor och andra villkor på bostads- och övriga lån är konkurrenskraftiga
- Kartlägg regelbundet dina försäkringar och konkurrensutsätt dem
- Konkurrensutsätt el-avtalet och kartlägg era ”el-vanor”. Utnyttja nattström om du kan
- Sänk temperaturen och klä dig varmare istället (1°C sänkning innebär ca 5 % inbesparing)
- Isolera fönster och dörrar väl och vädra effektivt (kort stund, helst med genomdrag)
- Släck lamporna i utrymmen som du inte använder
- Släck apparater helt och hållet, lämna dem om möjligt inte i standby-läge (kan dra lika mycket el som vid användning). Tänk på att alla apparater med lysande klocka är i standby-läge
- Beakta energiförbrukningen då du gör nyanskaffningar (t.ex. förbrukar en bärbar dator betydligt mindre el än en bordsmodell och en plattskärm mindre än en bildrörsskärm)
- Att duscha är mer ekonomiskt än att bada i kar (mindre vattenåtgång). Duscha snabbt och stäng av vattnet under intvålning och schamponering
- Koncentrera bastubaden så att familjemedlemmarna inte badar olika dagar. Stäng av ”heti-valmis”-bastuugnar om ingen badar på flere dagar
- Sortera ditt avfall

Matlagning

(tips för att sänka matkostnader finns i Marthaförbundets ”Spartips för mat”)

- När du värmer upp ugnen är det bra att planera så att du kan utnyttja den till flere maträtter och/eller bakning (även eftervärmen)
- Använd kastruller (helst tjockbottnade) som passar till matmängden och spisplattans storlek. Använd lock på kokkärnen både på spisen och i ugnen. Minska på plattans effekt då maten börjat koka. Koka potatis och grönsaker i liten mängd vatten
- Kylskåpet skall inte placeras nära värmealstrande källor (spis, diskmaskin) eller så att solen lyser på det under dagen. Se till att kylskåpet/frysaren har ordentlig luftväxling runt skåpen. Öppna inte dörrarna i onödan. Avfrostad frysen senast då frostlagret är 1 cm tjockt, kolla också att dörrens isolering är hel



- Tina frysta produkter i kylskåpet så bevaras smaken bäst och kylan som utstrålas gagnar kylskåpet. Kyl produkter som skall frysas i kylskåp före nedfrysning. Kylskåpets/frysens rekommenderade förvaringstemperaturer är +5°C resp. -18°C, anpassa effekten enligt det
- Diska fulla diskmaskiner, skölj inte disken först under rinnande vatten utan skrapa bara av. Välj tvättprogram enligt hur smutsiga kärlen är. Koppla om möjligt diskmaskinen till varmvattnet istället för till kallvattnet
- Låt inte vatten rinna i onödan, förvara t.ex. en dricksvattenkanna i kylskåpet

Kläder

- Skaffa tidslösa baskläderna av god kvalitet som kan kombineras och satsa på moderiktiga detaljer istället
- Festplagg kan vara av sämre kvalitet, de används mera sällan och slits därför inte. Festkläder kan man också låna/hyra
- Köp begagnat, låna eller byt med släkt och vänner
- Sköt dina kläder och skor: tvätta rätt men inte för ofta, vädra istället, välj skor enligt väder
- Reparera dina kläder, slit ut dem eller för till klädinsamlingar
- Sy, sticka själv, utnyttja dina garn- och tyglager, färga om plagg
- Välj helst kläder som inte kräver kemisk tvätt – det blir dyrt i längden
- Använd returrätten (om affären tillämpar sådan) ifall du efter ett impulsköp ångrar inköpet
- Tvätta hela maskiner tvätt och välj tvättprogram enligt smutsighetsgrad. Torka tvätten utomhus om det är möjligt

Resor och kommunikation

- Använd allmänna transportmedel (rabatter, förmåner ex. årskort, gratis med barnvagn)
- Cykla och gå alltid då det är möjligt
- Samåk då det är möjligt (arbetsresor, familjesor, hobbyn)
- Överväg noggrant innan du skaffar bil; beakta förutom anskaffningsutgiften också värdesänkningen i dina kalkyler
- Lär dig köra ekonomiskt (starta i tid, håll jämn hastighet, undvik kallstarter)
- Var prismedveten och jämför alternativ då det gäller anskaffningar, utlandsresor, biljetter till kollektivtrafiken mm.
- Använd e-post, chatt och internet-samtal (i praktiken gratis då man har fast månadsavgift för internet). Jämför olika internet-avgifter



- Var prismedveten. Utnyttja rabatter: samordna familjens telefoner till samma operatör, bli medveten om när det är billigare att ringa, tala inte länge (obs! paketabonnemang sänker kanske räkningarna på kort sikt men kan öka användningen på lång sikt)
- Undvik att ringa till servicenummer, använd istället internet. Om du ringer nummerupplysning, be dem inte förena dig direkt utan be att få numret (direktkopplingen kostar extra)
- Textmeddelanden (sms) kan bli dyrare än ett samtal om man skall komma överens om något och det kräver många sms

Anskaffningar

- Köp endast sådant som du verkligen behöver
- Köp gärna begagnat
- Köp gärna tillsammans med någon annan, en granne eller vän (t.ex. trädgårdsredskap och verktyg)
- Jämför priser (beakta bonus, erbjudanden, rabatter)
- Utnyttja realisationer klokt (dvs. skaffa endast sådant som du behöver och planerat)
- Köp helst kontant (rabatter möjliga), varans verkliga pris är beroende av finansieringssättet, avbetalning, kreditkort blir ofta dyrare än banklån. Räkna ut det verkliga priset innan du fattar ditt beslut
- Låna eller hyr sådant som sällan används
- Använd bibliotek för böcker, musik och filmer
- Använd tvättstuga om det finns



Finansierad av Arbets- och näringsministeriet

GRAFISK FORMGIVNING Adverbi
TRYCK Esa Print 2010 | FOTO Charlotta Boucht

Mera information:
Janine Smeds, ekonomirådgivare
Tfn 043 820 0073
janine.smeds@martha.fi

Finlands svenska Marthaförbund
Lönrotsgatan 3, FI-00120 Helsingfors
010 279 7250, kansliet@martha.fi
www.martha.fi