



Fritidshusguiden

En guide för dig som vill energieffektivisera ditt fritidshus



Vad kan du göra för att uppnå en bättre energiprestanda i ditt fritidshus? Den här guiden är framtagen som ett stöd för att du ska kunna komma fram till så välgrundade beslut om framtida åtgärder som möjligt. Variationen av fritidshus är stor och sträcker sig från slott till kojor, de kan ligga i skogen eller i stadsmiljö. Hur fritidshusen används varierar också. En del används enstaka gånger per år medan andra används mer regelbundet.

Fritidshusguiden vänder sig till dig som äger ditt fritidshus, vill lära känna huset bättre och vill bidra till ett mer hållbart sätt att förvalta, underhålla och renovera huset för framtiden. Tänk på att tillämpa de traditionella byggnadsvårdsprinciperna om att ta vara på det som finns och skynda långsamt.

Du kan börja redan idag!

Innehåll

1

Alla dessa fritidshus

I detta avsnitt får du veta mer om fritidshusen i Sverige. Var det finns flest fritidshus samt vilka de vanligaste fritidshustyperna är, hur de används och hur ägare tänker kring energieffektivisering och renovering.

7

Lär känna ditt hus

Genom att inventera hur ditt hus är byggt, hur det används och vilka kvaliteter och karaktärsdrag som huset har ges du förutsättningar att fatta mer välgrundade beslut om energieffektiviserande åtgärder.

13

Gör smarta val

Den här delen av guiden vägleder dig till att göra smarta val för att energieffektivisera ditt fritidshus.

18

Här får du veta mer

I slutet av guiden har vi samlat publikationer och hemsidor där du kan läsa ännu mer om fritidshus, vår forskning och andras, samt hemsidor med bra information och råd.

Alla dessa fritidshus

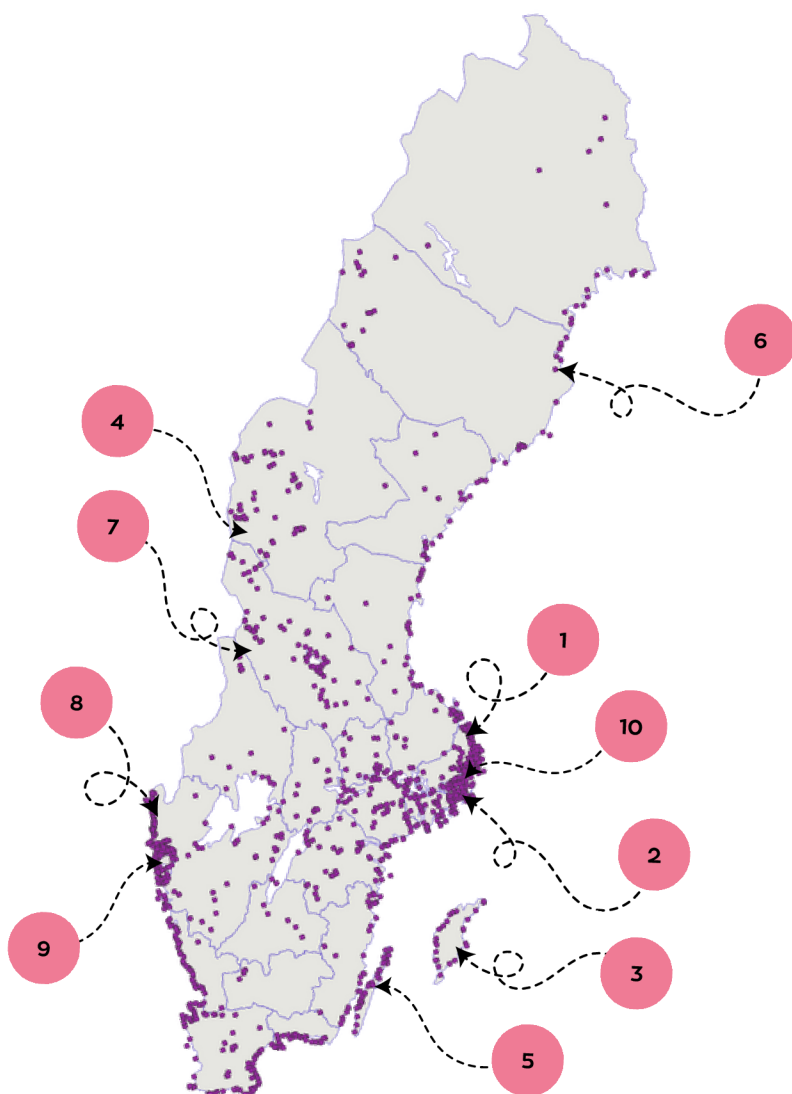
I Sverige finns det 2024 ca 544 000 fritidshus enligt Energimyndighetens statistik, en fjärdedel av dessa ligger samlade i fritidshusområden. Det finns många olika typer av fritidshus, användningen av fritidshusen varierar och fritidshusägarna har genomfört olika typer av energieffektiviseringsåtgärder och renoveringar. Detta påverkar hur mycket energi som används och därmed det totala klimatavtrycket från fritidshusen.

Fritidshuskartan

Fritidshusen finns utspridda över hela landet. De flesta fritidshusen ligger nära kusterna eller i anslutning till vatten. De kommuner med flest fritidshus är; Norrtälje, Värmdö, Gotland, Härjedalen, Borgholm, Skellefteå, Malung-Sälen, Tanum, Orust, Österåker i fallande ordning.

Kartan till höger visar var fritidshusområden i Sverige är placerade och de kommuner med högst antal fritidshus.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 Norrtälje | 6 Skellefteå |
| 2 Värmdö | 7 Malung-Sälen |
| 3 Gotland | 8 Tanum |
| 4 Härjedalen | 9 Orust |
| 5 Borgholm | 10 Österåker |

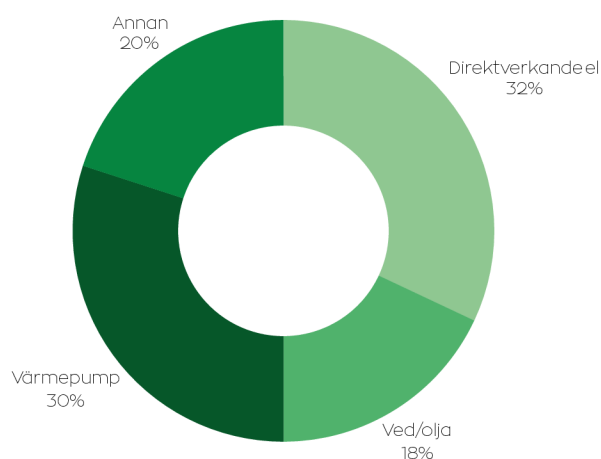


Bildkälla: Svanström, S. (den 09 06 2017).
Hem: Hitta statistik: Kort analys: Flest fritidshusområden i Norrtälje. Hämtat från Statistiskmyndigheten: <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/Flest-fritidshusomraden-i-Norrtalje/>

Hur använder vi våra fritidshus?

Det är stora skillnader i hur fritidshusen används. Vissa används mest på sommaren och andra på vintern, vissa mestadels på helger och andra under långa perioder av året. Studier visar att de flesta som äger ett fritidshus har ett lågt användande och endast en fjärdedel använder sina fritidshus ofta. Hur fritidshusen värms upp skiljer sig också. De flesta värms med direktverkande el, följt av värmepump och vedeldning. Både användarmönstret och uppvärmningsmetoden påverkar vilka val som är lämpliga när det kommer till renovering och energieffektivisering.

Uppvärmningssystem i svenska fritidshus



Andvändning av fritidshus



 55% är låganvändare och är i fritidshuset endast kortare perioder.

 22 % är medelanvändare och är i fritidshuset längre perioder en säsong alt. korta perioder övriga säsonger.

 23% är höganvändare och är i fritidshuset längre perioder alla säsonger.

Lagar och regler

Byggnader i Sverige är skyddad på olika sätt genom lagstiftning. Som ägare av ett fritidshus behöver du veta vilka lagar och regler ditt fritidshus omfattas av och om du behöver ta hänsyn till dessa när du ska renovera eller energieffektivisera.

Alla byggnader är skyddad enligt Plan och bygglagen (PBL). Den anger att underhåll och ändringar ska utföras varsamt så att inte byggnadens kulturvärden går förlorade. Byggnader som är särskilt värdefulla får inte förvanskas. Det kan finnas särskilda riktlinjer i den kommun som ditt fritidshus finns och som du måste känna till. Det kan vara planer eller områdesbestämmelser som gäller för platsen för ditt fritidshus.

Fritidshusbyggnader kan också skyddas som byggnadsminnen enligt Kulturmiljölagen (KML). Det är dock endast 46 fritidshus i Sverige som är byggnadsminnesförklarade.

Ditt fritidshus kan ligga i ett riksintresseområde för kulturmiljövärden, dessa regleras genom Miljöbalken. Det innebär att ändringar inte påtagligt får skada riktintressets utpekade värden.

Se till att du känner till vad som gäller för ditt fritidshus innan du börjar planera för en ändring. Om du känner dig osäker på det ta råd från den kommun och det länsmuseum som finns i den region som ditt fritidshus ligger i!

Energieffektivisering av fritidshus

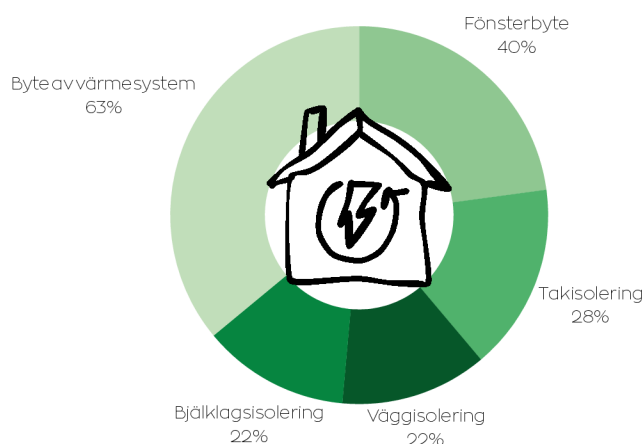
Alla måste bidra med att sänka energianvändningen för att det ska vara möjligt att nå klimatmålen. Fritidshusen utgör en inte försumbar del av det befintliga beståndet av byggnader och bidrar således till den totala energianvändningen i byggnader i landet. Enligt statistiken har energianvändningen i svenska fritidshus har minskat från 3,5 TWh år 2011 till 2,83 TWh år 2021, det är 20 % under ett decennium. Men det krävs ytterligare insatser för att klara av energi- och klimatmålen.

Det innebär att åtgärder behöver göras som kan förändra fritidshusens karaktärsdrag och kulturvärden. Det är därför viktigt att man som fritidshusägare är medveten om vilka värden som finns i det egna fritidshuset och hur man kan tänka inför beslut om varsamma åtgärder.

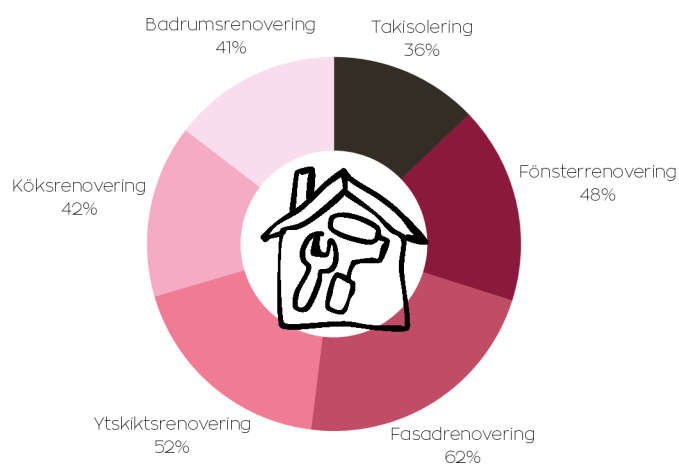
Det man ska ha i åtanke är att alla åtgärder som görs kan påverka både byggnaden och inomhusklimatet. Att göra en tilläggsisolering av tak, vind, grund eller fasad kan medföra en ändrad fuktbalans i konstruktionen, vilket kan medföra ökad risk för t.ex. mikrobiell tillväxt. Genom att sänka temperaturen när huset inte används kan energianvändningen minskas avsevärt men man måste vara noga med att hålla huset frostfritt för att undvika att vattenledningar fryser och vara uppmärksam på om det uppstår lukt, påväxt eller andra förändringar. Installation av en värmepump är i de flesta fall gynnsamt för inomhusklimatet.



Hur energieffektiviseras fritidshus?



Hur renoveras fritidshus?



Hur energieffektiviserar och renoverar vi våra fritidshus?

I en enkätstudie riktad till fritidshusägare undersöktes vilka som var de vanligaste renoveringsåtgärderna respektive energieffektiviserande åtgärderna som fritidshusägare utförde. Ovan finns de vanligaste energieffektiviseringsåtgärderna respektive renoveringsåtgärderna presenterade.

Åtgärder

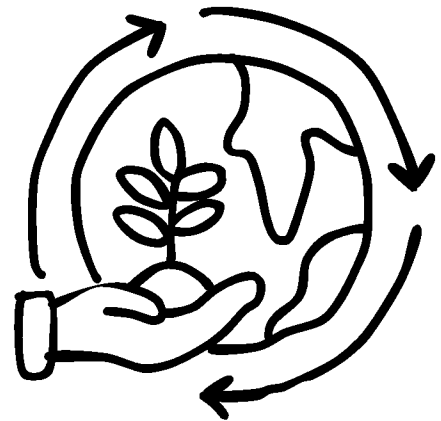
Vilka åtgärder vi väljer för att energieffektivisera fritidshusen baseras sällan på tillförlitlig information som tagits fram av oberoende parter. Många väljer exempelvis att byta ut sina fönster som en energieffektiviseringsåtgärd. Men det har visat sig att det inte är alltid det bästa ur hållbarhetssynpunkt.

Varför väljer man då detta?

Jo, antagligen för att man fått hem reklam i brevlådan som säger att det är ett bra sätt att energieffektivisera. Andra åtgärder som har bättre effekt är till exempel:

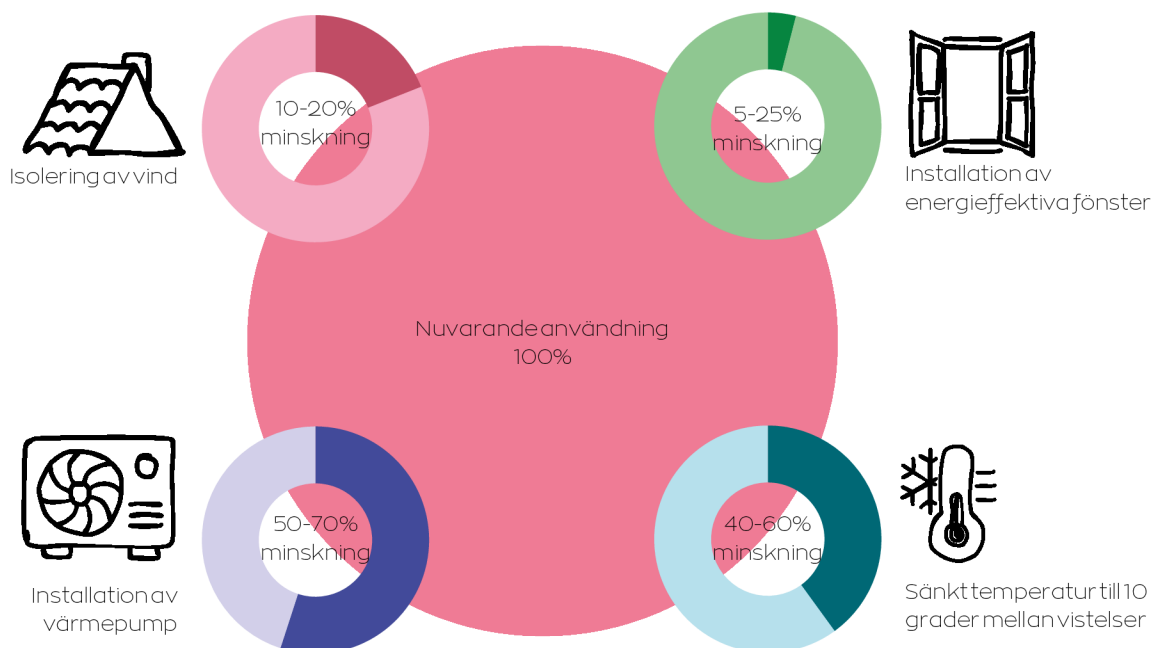
- Sänka temperaturen mellan vistelse
- Installera värmepump
- Isolera taket eller vinden

I flera studier har energieffektiviseringspotentialen beräknats för olika typer av energieffektiviseringsåtgärder. Energieffektiviseringspotentialen är en uppskattning och beror givetvis på husets specifika förutsättningar, vilka åtgärder som redan utförts, hur huset används och var i landet huset ligger.



TÄNK PÅ!

Att tillverka nya material och produkter kräver både energi och resurser. Detta måste man beakta i valet av energieffektiviseringsåtgärder. Behöver du byta ut ett fullt fungerande kök för att det inte är i rätt stil? Går det att renovera befintliga fönster istället för att byta ut dem? En värmepump minskar energianvändningen men vilken klimatpåverkan har tillverkningen av en luftvärmepump?



Typer av fritidshus

Sommarnöjen

Den här typen av fritidshus började uppföras under 1800-talets mitt då städernas borgarklass etablerade sekundära boenden utanför stadskärnorna. Byggnaderna är oftast uppförda i trä och karaktäriseras av stora verandor, snickarglädje och individuell utformning som till vis mån formats av planschverk.



Konverterade bostadshus

Denna typ av fritidshus karaktäriseras främst av att byggnaderna tidigare har använts som permanentbostäder, som tex. villor och torp. En vanlig orsak är att området där de ligger under har blivit ett attraktivt semesterområde. Det betyder att det finns byggnader från många olika tidsperioder i denna grupp samt att storleken på byggnaderna varierar.

Fäboddar, fiskeboddar etc.

Både fiskeboddar och fäboddar är exempel på byggnader som varit funktionsbyggnader inom bondesamhället och som senare konverterats till fritidshus. Fäboddar är vanliga i mellersta delarna av landet, medans fiskebodarna är vanliga längst kusten framförallt i äldre fiskesamhällen. Det är ofta relativt små byggnader som använts som övernattning under kortare perioder även innan de började användas som fritidshus.



Sportstuga

Under första delen av 1900-talet infördes ändringar i semesterlagen. Alla arbetare fick rätt till några veckors semester varje år. Detta medförde att många ville äga sitt egna semesterboende. Byggnaderna karaktäriseras av att det är enkla, mindre byggnader som oftast uppförts med en regelstomme. De utrustades med en eldstad och ett enkelt kök. De äldsta sportstugorna hade inte några våtutrymmen.



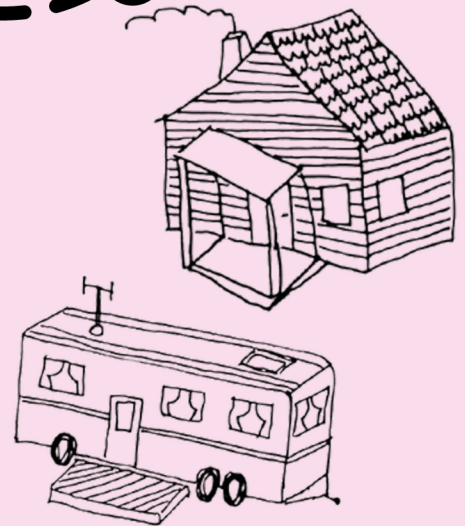
Rekreatationsbyggnader

En typ av fritidsboenden är av enklare slag såsom badhytter, kolonistugor och även villavagnar. Dessa förekommer oftast koncentrerade i närheten av badstränder och campingområden samt i koloniområden.



Fjällstuga

Precis som sportstugorna så började fjällstugorna byggas under första delen av 1900-talet. Dessa var oftast enkla timrade stugor. Det har under senare år skett en expansion av denna typ av fritidshus ofta i anslutning till skidanläggningar. De moderna fjällstugorna är större och påkostade. De byggs i en slags alparkitektur och förses ofta med stora glaspartier.



Lär känna ditt fritidshus

Som ordspråket säger så är kunskap makt och det stämmer även när du ska göra väl avvägda val för att energieffektivisera ditt fritidshus. Kunskap om hur ditt fritidshus är konstruerat och vilka karaktärsdrag som är viktiga att hantera varsamt är viktigt att ha som underlag för framtida beslut om renovering och energieffektivisering. Här följer information om några viktiga beståndsdelar på byggnaden. Ta hjälp av informationen i inventeringen av ditt fritidshus. Vänd dig också till din närmaste klimat- och energirådgivare för att få professionell hjälp.

Tak

Det finns olika typer av tak. De vanligaste taken på fritidshus är sadeltak och pulpettak. Det finns många olika takmaterial såsom falsad plåt, skivor av plåt, lertegel, betongtegel och takpapp bara för att nämna några. Det finns tak som är täckta med skivmaterialet eternit. Eternit innehåller asbest. Innan du hanterar det bör du kontakta en specialist!

BYGGNADSVÅRDENS-PRINCIPER

Ta hand om ditt hus – Laga istället för att riva!
Använd rätt material – Välj sånt som huset "mår bra" av, huset är byggt i ett system som bör följas även vid underhåll

Bevara husets karaktär – Det som ger byggnaden dess karaktär är viktigt för upplevelsen av huset.
Laga på rätt sätt – Små lagningar är bättre än att byta ut allt.

Tänk på miljön – Gamla saker kan användas och repareras om och om igen istället för att slängas och ersättas med nytt!

Vattenavledning

Vattenavledningssystemet består av hängrännor och stuprör som kan vara tillverkade i plåt eller av plast. Detaljer som vattbrädor och fönsterbleck hör också hit, liksom dräneringssystem och brunnar. Det är viktigt att regelbundet kontrollera att dräneringen och brunnarna fungerar korrekt och att alla delar i systemet hålls rena från löv och skräp för att förhindra att vatten tränger in i byggnaden.

Fasader

Fasaderna utgör en stor del av byggnadens klimatskal. Fasadbeklädnaden kan variera i både material och kulör. Träpanel, puts och fasadtegel är några vanliga material. Panelen och putsen är dessutom oftast målade med olika typer av färgmaterial. Oljefärger eller vattenbaserade färger är vanliga på trätor medan kalk eller silikat färg är vanliga på putsade ytor.

Vind

Vinden är utrymmet direkt under taket. Den kan vara inredd eller oinredd. I vissa fall saknas vind, och rummets takhöjd sträcker sig upp tillnocken, där takkonstruktionen är synlig.

Isolering

De flesta byggnader har någon form av isolering. Tjocka stenmurar och timrade väggar kan ge viss isolering i sig, medan regelverksstommar oftast isoleras mellan reglarna. Genom åren har olika material använts, med varierande isolerförmåga. Hur väl något isolerar anges i U-värde. Ju lägre U-värde desto bättre isolerförmåga. Isolering kan även finnas i byggnadens tak- eller golvbjälklag. Vanliga isoleringsmaterial är stenull, glasfiber, träfiber och växtfiber.

Stommen

Byggnadens stomme är det som bär upp och stabiliserar byggnaden. Stommen är ofta dold under en fasadbeklädnad. De flesta fritidshus i Sverige har en trästomme. Äldre hus har ofta en stomme av timmer medan nyare hus, för att spara virke, har en regelverksstomme. Det finns också murade stommar av sten eller tegel. Om det är svårt att avgöra vilken stomme ditt hus har, kontakta en expert.

Dörrar

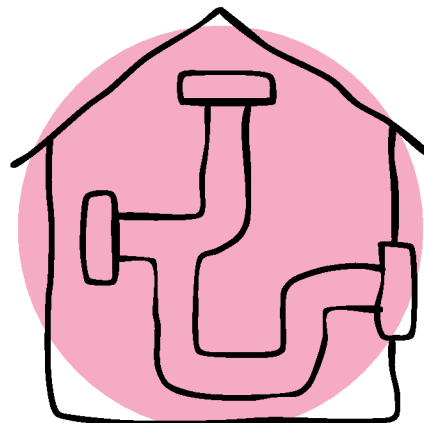
Ytterdörren är en viktig del av byggnadens klimatskal. Den kan bestå av ett enkelt dörrblad eller vara en pardörr. De är oftast av trä, men kan även vara av pressat skivmaterial. Ibland finns det glasparter i dörrarna. Skjutsdörrar i glas är ett vanligt inslag i modernare byggnader.

Fönster

Fönster är både funktionella och bidrar till att ge byggnaden sin karaktär. Trä är det vanligaste materialet i fönsterkarmar och bågar men aluminium och plats förekommer också. Glaset kan vara blåst glas, energiglas, kassetter eller plast, med olika energiegenskaper. Fönstren kan ha olika antal glas (1-glas, 2-glas, 3-glas) och olika utformningar som enkelbåge, koppladbåge, sidohängd eller pivåhängd.

Installationer

Installationer och tekniska system i byggnader inkluderar el, värme, ventilation, vatten och avlopp. De äldre fritidshusen byggdes ofta utan eller med få installationer. I modernare fritidshus finns det ofta mycket installationer. Dessa har som huvudsyfte att skapa ett komfortabelt, funktionellt och bekvämt boende samtidigt som de bidrar till ett inomhusklimat som gynnar byggnaden. Genom att ha en god kontroll över dessa system kan du påverka din energianvändning.



Vatten och avlopp

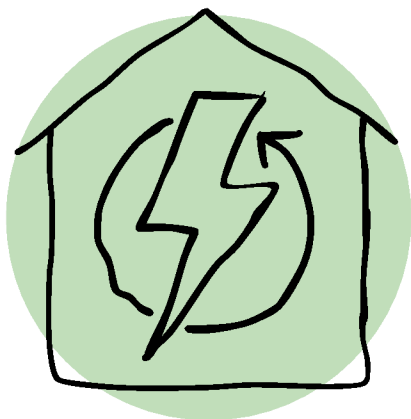
Några få fritidshus har ingen vattenanslutning utan endast en brunn i närheten, medan andra är fullt utrustade med indraget kommunalt eller enskilt vatten och avlopp. WC, varmvattenberedare, diskmaskin, tvättmaskin och dusch är vanliga installationer.

Ventilation

De flesta fritidshus har självdragsventilation, vilket innebär att ventilationen sker naturligt genom byggnadens konstruktion, till exempel via glipor runt fönster och dörrar. Tidigare var självdraget effektivt när eldstäder användes flitigt, då varm luft drogs ut genom skorstenen och ersattes av kall luft från byggnadens glipor. Det är viktigt att säkerställa att självdraget fungerar väl för att undvika fuktproblem och upprätthålla god luftkvalitet inomhus. Idag kan självdrag kompletteras eller ersättas med mekanisk ventilation, som frånluftsfläktar eller från- och tilluftsventilation med värmeåtervinning, för att förbättra luftflödet och inomhusklimatet.

Övriga installationer

Installationer som kan påverka energianvändningen i ett fritidshus inkluderar torkskåp, bastu, golvvärme, elektriska värmeelement. Även luftkonditionering och extra kyl- eller frysskåp påverkar energiförbrukningen.



Uppvärmning

Den allra vanligaste sättet att värma upp fritidshus är med direktverkande el. Men kan också värmas upp med andra metoder, till exempel vedeldning i kamin, luftvärmepump eller solfångare.

Energiklass

Det finns inga krav på att fritidshus ska ha en energideklaration. Men 24000 fritidshus har energideklarerats. Energiklassen för byggnader anger hur energieffektivt ett hus är baserat på dess energianvändning för uppvärmning, kyla, varmvatten och fastighetsel, jämfört med standardiserade riktvärden. I en skala från A-G

Eldstäder

Eldstäder är vanliga i fritidshus och var ibland den enda värmekällan i äldre hus byggda fram till mitten av 1900-talet. De finns i olika former, som öppna eldstäder, kakelugnar, kaminer och vedspisar.

Energi och uppvärmning

Energi som används för uppvärmning utgör en stor del av ett fritidshus driftskostnader. Valen av energikällor, uppvärmningssystem etc påverkar hur energieffektivt ditt fritidshus är.

Kulturvärden, Kvaliteter och Karaktärsdrag

Vilka kvaliteter och karaktärsdrag fritidshuset har ser olika ut beroende på vilken typ av fritidshus det rör sig om och när det är uppfört. Dessa är viktiga för fritidshusets övergripande kulturvärde. Karaktärsdragen kan utgöras av hur fritidshusets fönster och dörrar är utformade med tillhörande fönsterfoder och listverk. Det kan också finnas ursprungliga vägg eller takkonstruktioner, eldstäder, planlösningar mm som har betydelse för fritidshuset. Om det finns originaldetaljer och ursprungliga material kvar har ofta betydelse för byggnadens kulturvärde. Därför är det viktigt att känna till vilka kvaliteter och karaktärsdrag som finns i ditt fritidshus innan beslut fattas om renoveringar och andra förändringar. Alla förändringar ska göras varsamt så att fritidshusets kulturvärden inte går förlorade.

Se därför bedömningen om vilka karaktärsdrag som är viktiga för ditt fritidshus som ett stöd för dina beslut om energieffektiviserande åtgärder.

Nedan följer en lista på attribut i ditt fritidshus som kan vara viktiga för fritidshusets karaktär:

- Fönster
- Dörrar
- Fasader och fasadmateriäl
- Tak och takmateriäl
- Verandor och farstukvistar
- Snickerier exteriört och interiört
- Eldstäder
- Fritidshusets planlösning
- Byggnadens proportioner
- Originalmateriäl
- Originaldetaljer

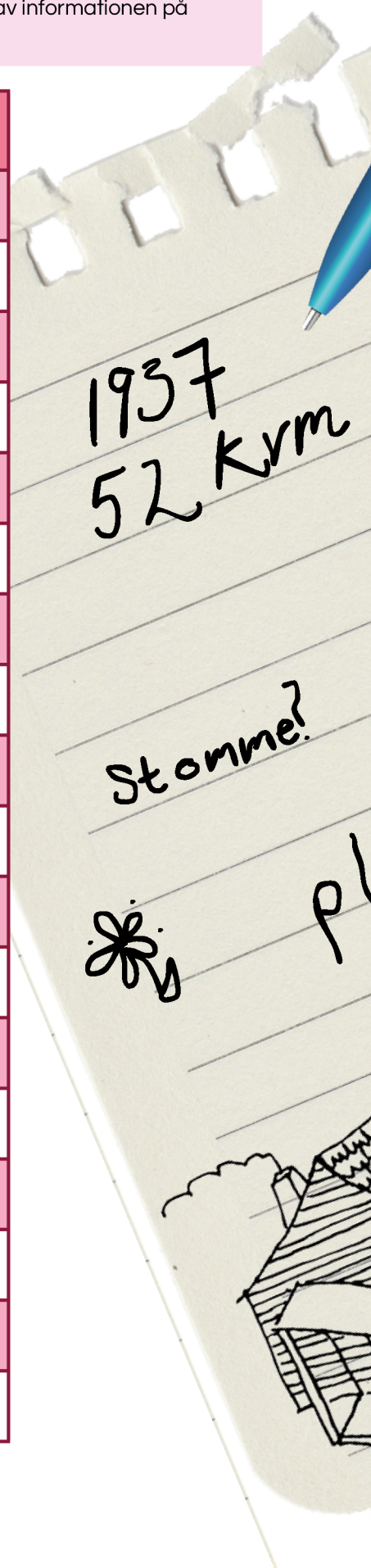
Om du är osäker på vilka karaktärsdrag du bör vara varsam om - anlita en byggnadsantikvarie som hjälper dig med en bedömning!



Inventera ditt fritidshus

Med hjälp av dessa checklistor kan du samla viktig information om ditt fritidshus för att få en bättre förståelse för din byggnad. Steg för steg kommer du att gå igen husets delar, användning, energi och uppvärmning och till sist karaktärsdrag. Är du osäker på vad du ska fylla i, ta hjälp av informationen på föregående sidor

Checklista - Hur ser mitt fritidshus ut?
Hur gammalt är huset?
Hur är huset placerat?
Storlek kvm:
Hur värms huset upp?
Takutformning
Takmaterial
Vind
Stomme
Fasadmaterial
Isolering av väggar
Isolering av tak
Isolering av bjälklag
Fönster (material, typ)
Fönster (antal, uppskattad yta)
Dörrar
Vattenavledning
Tidigare renoveringar
Övrigt



Checklista - Hur använder jag mitt fritidshus?

När vistas du mest i ditt hus? (sommar/vinter)

Hur många veckor om året används huset?

Vilken temperatur har du när du vistas i huset?

Vilken temperatur har huset när du inte vistas där?

Checklista - Nuvarande uppvärmningssystem och energianvändning

Befintligt uppvärmningssystem:

Vilken energikälla används?

Typ av ventilation

Har uppvärmningssystemet bytts ut:

Tidigare energieffektiviseringsåtgärder:

Årlig energianvändning

Finns det eldstäder?

Checklista - Har ditt fritidshus värdefulla karaktärsdrag?

Är ditt fritidshus skyddat av några lagar och regler, i så fall vilka?

Finns det karaktärsdrag som inte får förvanskas eller förändras?

Vilka karaktärsdrag tycker du är viktigt att behålla och ändra så lite som möjligt?

Gör smarta val

Att göra smarta val är lättare sagt än gjort. Trots den kunskap som du samlat på dig med hjälp av guiden så kan det ändå vara svårt att fatta kloka beslut. Följ matrisen på nästa sida för att se vilken eller vilka åtgärder som kan vara lämpliga för ditt fritidshus!

Sänk temperaturen

Att sänka temperaturen mellan besöken när ingen vistas i huset. Om temperaturen sänks till 5 grader celcius kan en större energibesparing göras. Man måste kontrollera med försäkringsbolag och fundera på eventuella frys- och fuktrisker.

Renovera fönster

Att renovera och uppgradera befintliga fönster kan spara en hel del energi. Nya tätningslister, energiglas i innerbågen eller användande av fönsterluckor är åtgärder som gör skillnad för energianvändningen.

Installera värmepump

Att installera en värmepump sänker energianvändningen avsevärt, särskilt om du vistas ofta i huset under kalla perioder och om du vill hålla huset varmt mellan vistelser.

Isolera tak/vind

Att tilläggsisolera taket kan vara en lämplig åtgärd om taket ändå behöver läggas om. Tilläggsisolering av vinden kan i de flesta fall göras utan en omfattande renovering. En fuktriskanalys bör göras.

Gör endast det som är nödvändigt för att kunna använda ditt fritidshus.

Ändra så lite som möjligt!

Det är både hållbart och bidrar till att bevara husets karaktär.

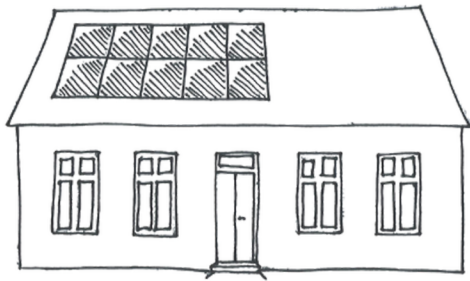
Ingen åtgärd!

Om du använder ditt fritidshus sällan och har en låg energianvändning bör du överväga att inte göra någon åtgärd.

Byt fönster

Om dina fönster är ruttna och utom rädning kan de behöva bytas till nya. Välj fönster i liknande utförande och material som de ursprungliga. Du kan hitta inspiration från gamla foton på huset.

Tänk på att resultatet är en hänvisningen i rätt riktning. Kontakta alltid en expert innan du gör förändringar för att hitta bäst lösning för ditt hus!



Dina alternativ

När du lärt känna ditt fritidshus är det dags att se vilka alternativ det finns för energieffektivisering. Rekognosera helt enkelt! Här presenterar vi de vanligaste alternativ som finns för att energieffektivisera idag. Det kan vara så att alla alternativ inte passar just ditt fritidshus, men med hjälp av guiden så kan du hitta lämpliga lösningar för ditt hus.

Byggnadens energiprestanda

Byggnadens energiprestanda beror på vilken typ av konstruktion fritidshuset har och hur väl isolerade väggar, tak och grund är, men även på vilka U-värden fönster har och på husets eventuella otätheter och ventilationen. Äldre hus har generellt sett en sämre energiprestanda än nyare hus. Efter energikrisen på slutet av 1970-talet så blev man mer angelägen att isolera sina hus. Därefter har kraven på isolering och lufttäthet successivt ökat och husen som byggs enligt dagens krav är väl isolerade och har hög lufttäthet och värmeåtervinning i ventilationen.

Uppvärmningssätt

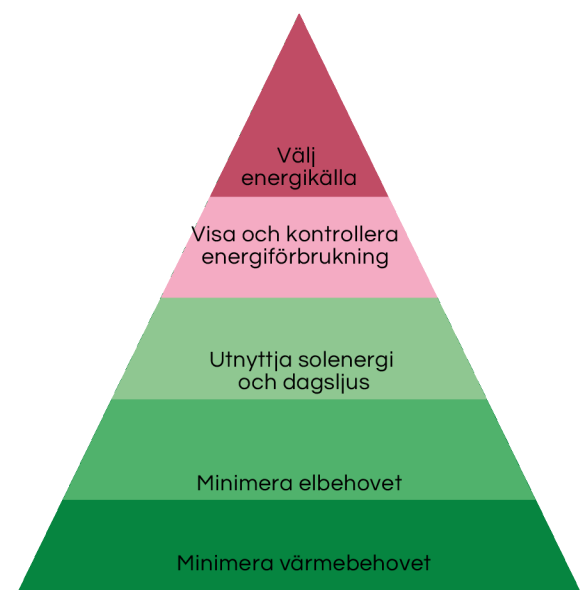
Fritidshus värms upp på en mängd olika sätt men majoriteten värms med direktverkande el. Elanvändningen för uppvärmning av hus behöver minska för att elen ska räcka till andra sektorer och omställning till den gröna industrin. Genom att installera en värmepump kan elanvändningen minskas med bibehållen komfort. Det kan i synnerhet vara en lämplig lösning för den som vistas mycket i sitt fritidshus under den kallare delen av året och som vill ha grundvärme i huset mellan vistelser.

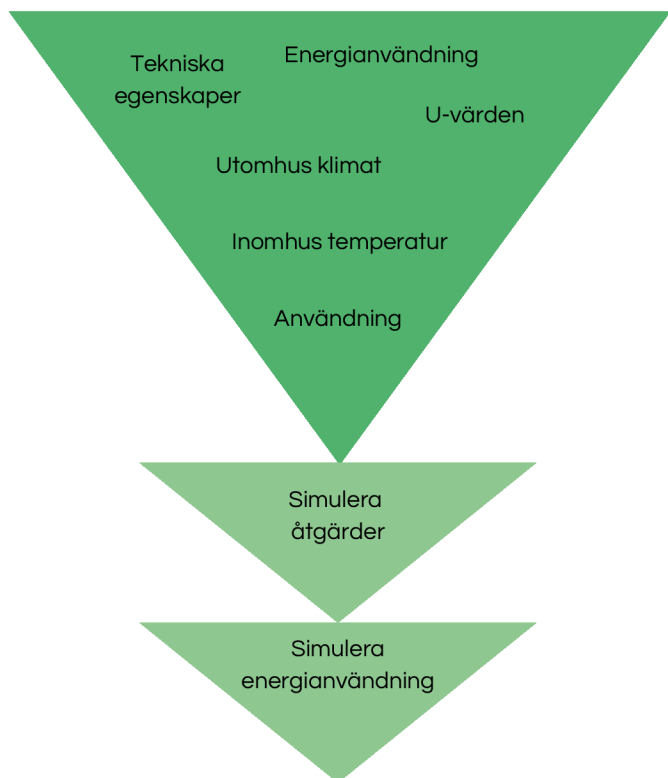
Energismarta vanor

Energianvändningen kan påverkas mycket genom ett energismart beteende. Om fritidshuset inte används mer än kortare perioder under den kallare delen av året kan man prova att sänka temperaturen under de perioder som man inte vistas i sitt fritidshus. Håll en grundvärme på minst 5-10 grader, tänk på att höra med ditt försäkringsbolag om vad som gäller för dig. Se alltid till att ha lite högre temperatur i de utrymmen där det finns vattenburna installationer såsom i kök och badrum. Stäng alltid av vattnet när du lämnar huset en längre period. Detta gäller särskilt under den kallare delen av året för att minska risken för frysskador och läckage. Utvärdera alltid hur huset reagerar på förändrade åtgärder. Känner du lukt eller ser du andra förändringar så måste du agera och undersöka orsaken till dessa.

Kyotopyramiden visar hur vi kan hjälpa jorden genom att göra av med mindre energi. Längst ner finns det bästa vi kan göra, som att ändra vår behov, och högst upp finns saker som är sista utvägen, men ändå bättre än inget!

Kyotopyramiden





Simulera energianvändningen i ditt fritidshus

När du inventerat ditt fritidshus med hjälp av guiden kan du gå vidare till ett användarvänligt simuleringsverktyg som kommer att kunna ge dig en indikation på energibesparingspotentialen av olika åtgärder. I verktyget ska du lägga till U-värden för tak, grund och vägg, hur och till vilken temperatur som huset värms upp samt hur ofta huset används under olika säsonger. Du anger det utomhusklimat som är mest likt det som ditt fritidshus har. Simuleringsverktyget har vissa förinställda normvärden om du inte redan har all data. När du fyllt i alla uppgifter kommer du att kunna jämföra den verkliga energianvändning med en simulerad energibesparing för olika åtgärder.

Simuleringsverktyget laddar du ner på:
http://www.d-j.se/energi_i_fritidshus.zip

Uppföljning och förvaltning

Att förvalta en byggnad är ett kontinuerligt åtagande som aldrig blir färdigt. Det kräver ett ständigt arbete med underhåll och renovering. Efter en utförd renovering eller energieffektiviseringsåtgärd krävs också regelbunden uppföljning. När du gjort en förändring bör du schemalägga en kontroll av byggnaden efter ca ett år. Vad har hänt sedan du gjort dina ändringar? Det är några kontrollpunkter som är särskilt kritiska och därför viktiga att följa upp.

Följ upp dina energieffektiviseringsåtgärder

✓	✗	Fukt
✓	✗	Mögel
✓	✗	Drag i huset
✓	✗	Komfort/uppfattning av inomhusklimatet
✓	✗	Kondens i fönster
✓	✗	Materialförändringar
✓	✗	Förändringar i stommen
Energianvändning efter åtgärd:		

Beslutsmatris

Steg 1:

Besvara frågan till vänster genom att markera den rad som följer efter rätt svar

Steg 2:

Kontrollera vilken kolumn som har flest överstrukna ✓ och följ pilen i slutet av kolumnen för att hitta en åtgärd som passar ditt hus

Fråga	Svar	Rad				
När används byggnaden mest?	Sommar	✓				
	Vinter					
Hur ofta används byggnaden?	Ofta			✓	✓	✓
	Sällan	✓	✓			✓
Byggnadens energiförbrukning är:	Hög		✓	✓	✓	✓
	Låg	✓	✓			
Byggnaden har kvaliteter som måste tas hänsyn till	Ja	✓	✓		✓	✓
	Nej			✓		

Åtgärd

GÖRINGENÅTGÄRD

FÖNSTERBYTE

INSTALLERA VÄRMEPUMP

SÄNK
TEMPERATUREN

ISOLERA VIND/TAK

Guide till matrisen

Behöver du guidning till att använda matrisen har vi i ett exempel nedan förklarat hur du ska använda den. Fastighetsägaren nedan har markerat sina svar med en gul överstycknings penna.

På fråga 1 har fastighetsägaren svarat sommar, på fråga 2, sällan, fråga 3 hög osv. Nästa steg är att räkna hur många bockar som är överstrukna i varje kolumn. I kolumn 1 är 3 bockar överstrukna, i kolumn 2 är 3 bockar överstrukna osv. Avslutningsvis följer fastighetsägaren pilarna nedan för de kolumner med flest överstrukna bockar i det här fallet är det antalet 3 bockar i totalt 3 kolumner, nr 1,2 och 5. Detta resulterar i att fastighetsägaren får tre förslag på energieffektiviseringsåtgärder som kan passa fritidshuset.

- Gör ingen åtgärd
- Sänk temperaturen
- Installera värmepump

Steg 1:

Besvara frågan till vänster genom att markera den rad som följer efter rätt svar

Steg 2:

Kontrollera vilken kolumn som har flest överstrukna ✓ och följ pilen i slutet av kolumnen för att hitta en åtgärd som passar ditt hus

Fråga	Svar	Rad				
När används byggnaden mest?	Sommar	✓	✓	✓	✓	✓
	Vinter					
Hur ofta används byggnaden?	Ofta			✓	✓	✓
	Sällan	✓	✓	✓	✓	✓
Byggnadens energiförbrukning är:	Hög	✓	✓	✓	✓	✓
	Låg	✓	✓			
Byggnaden har kvaliteter som måste tas hänsyn till	Ja	✓	✓	✓	✓	✓
	Nej			✓		

Åtgärd

GÖRINGEN
ÅTGÄRD

FÖNSTERBYTE

INSTALLERA
VÄRMEPUMP

SÄNK
TEMPERATUREN

ISOLERA
VIND/TAK

Här får du veta mer

Råd och experthjälp

Energi och klimatrådgivarna ger råd till privatpersoner och finns i alla kommuner i landet. Se var din närmaste rådgivare finns:

<https://energioklimatradgivningen.se/hushall.25.html>

Det finns en uppsjö av byggnadsantikvarier och byggnadsvårdshantverkare i Sverige, på länkarna nedan hittar du ett antal nätverk med kontakt till deras medlemmar:

<https://www.foreningenbark.com/medlemmar.html>

<https://sverigesbyggnadsantikvarier.se/>

<https://byggnadsvardsforetagen.se/>

Kommunen eller regionen där ditt fritidshus ligger kan ha värdefullt kunskapsunderlag i form av kulturmiljöprogram eller byggnadsinventeringar att ta del av för att lära känna ditt fritidshus bättre. Börja med att söka på kommunens eller regionens hemsida.

Hemsidor och andra guider om energieffektivisering

Boverket

Boverkets egna guide om energieffektivisering

<https://www.boverket.se/sv/energuiden/>

Husguiden

På energimyndighetens hemsida finns en husguide om energieffektivisering för alla typer av byggnader

<https://www.energimyndigheten.se/effektiv-energianvandning/guider/husguiden-for-dig-som-vill-energieffektivisera-ditt-hus/>

Fönsterrenovering med energiglas

Glasbranch föreningens guide

https://gbf.se/sites/default/files/2021-05/fastighetsbroschyr_0804.pdf

Hålla hus

En webb-portal med tips och information om bland annat renovering

<https://hallahus.se/>

Energimyndigheten

På energimyndighetens hemsida hittar du fler guider kring effektiv energianvändning

<https://www.energimyndigheten.se/>

Riksantikvarieämbetet

Energieffektivisering i kulturhistoriskt värdefulla byggnader

<https://www.raa.se/kulturarv/byggnader/byggnadsvard/energieffektivisering-i-kulturhistoriskt-vardefulla-byggnader/>

Energiboken

Byggnadsvårdsföreningens publikation om energieffektivisering i små hus.

<https://byggnadsvard.se/produkt/energiboken/>

Urval av forskning om energieffektivisering i fritidshus

Mjörnell K, Energy Efficiency in Seasonal Homes: A Study on the Occupancy, Energy Use, and Renovation of Second Homes in Sweden *Energies*. 2024; 17(17):4493. <https://doi.org/10.3390/en17174493>

Mjörnell, K. och Johansson, D., Energy Efficiency Potential of Second Homes Heated by Direct Electric Heating Located in Four Regions in Sweden, *Energies* 2025, 18(3), 744; <https://doi.org/10.3390/en18030744>

Mjörnell, K., Johansson, D., Eriksson, P. and Såger, S. A guide for energy renovation of second homes with heritage values: A Swedish perspective. EEHB 2024 conference in Krems, Austria, October 2024 <https://www.eehb2024.org/blank-1>

Mjörnell, K. and Johansson, D., The use, energy use and renovation of Swedish second homes in winter sport areas. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, Volume 1363, World Sustainable Built Environment 2024 (WSBE24) <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/1363/1/012058>

Mjörnell, K., Johansson, D., Femenias, P., Eriksson, P., Donarelli, A, Johansson, T. Energy use patterns and renovations of Swedish second homes. *Journal och Physics Conference Series*. December 2023. DOI 10.1088/1742-6596/2654/1/012011

Elander, M., José, J., Hellsten Robeborn, T., Femenias, P. (2023) Rådgivning för energieffektivisering och bevarande av fritidshus, En intervjustudie i tio kommuner. ACE Rapport 2023:2, Chalmers tekniska högskola.

Gutke, J. Environmental impact of retrofitting second homes: A case-study of the net global warming potential of different retrofit measures in a Swedish context, Master's Thesis, Industrial ecology Chalmers tekniska högskola <http://hdl.handle.net/20.500.12380/306099>

Elander, M., José, J. Faxberg, G., Femenias, P. (2023) Fritidshusägares syn på energi och bevarande vid renovering. ACE Rapport 2023:3, Chalmers tekniska högskola.

Den här guiden är framtagen inom ramen för
forskningsprojektet Energieffektivisering och varsam
renovering av fritidshus inom Energimyndighetens
forskningsprogram Spara och bevara.

Medverkande inom forskningsprojektet har varit:
Lunds tekniska högskola
Chalmers tekniska högskola
Uppsala universitet

Framtagande av fritidshusguiden:
Uppsala universitet

