Energistyrelsen

Godt at vide om varmepumper

Energistyrelsens Rådgivningstjeneste og Frederikssund Kommune

Jægerspris, 05. november 2026

Energistyrelsen

Velkommen!

- Andreas Wied
- Energirådgiver hos Energistyrelsens Rådgivningstjeneste

05. November 2026

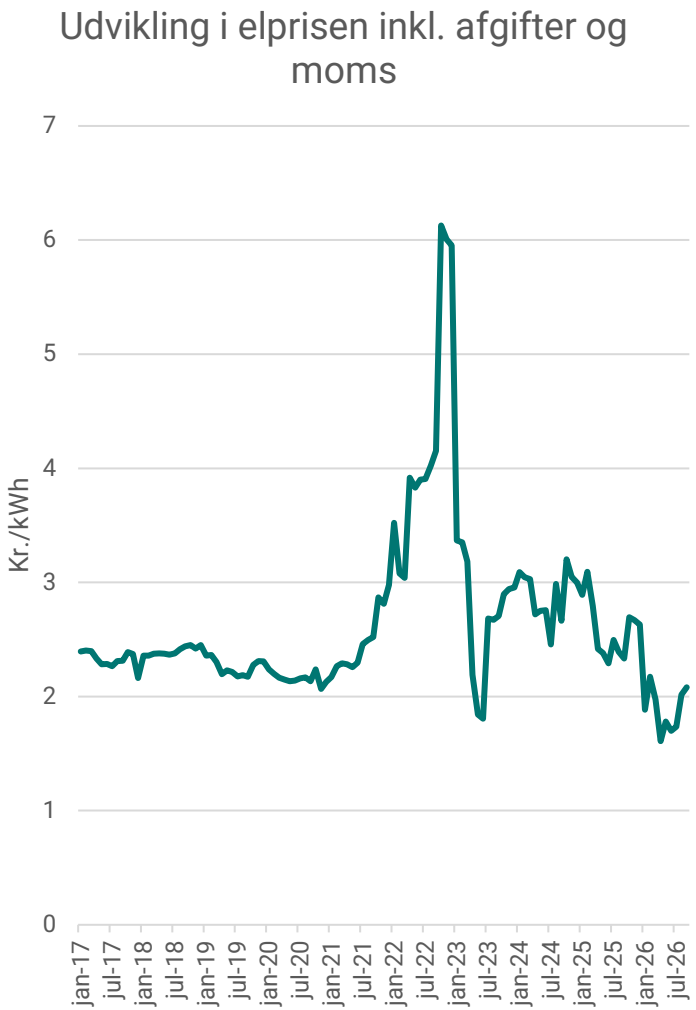


Dagsorden

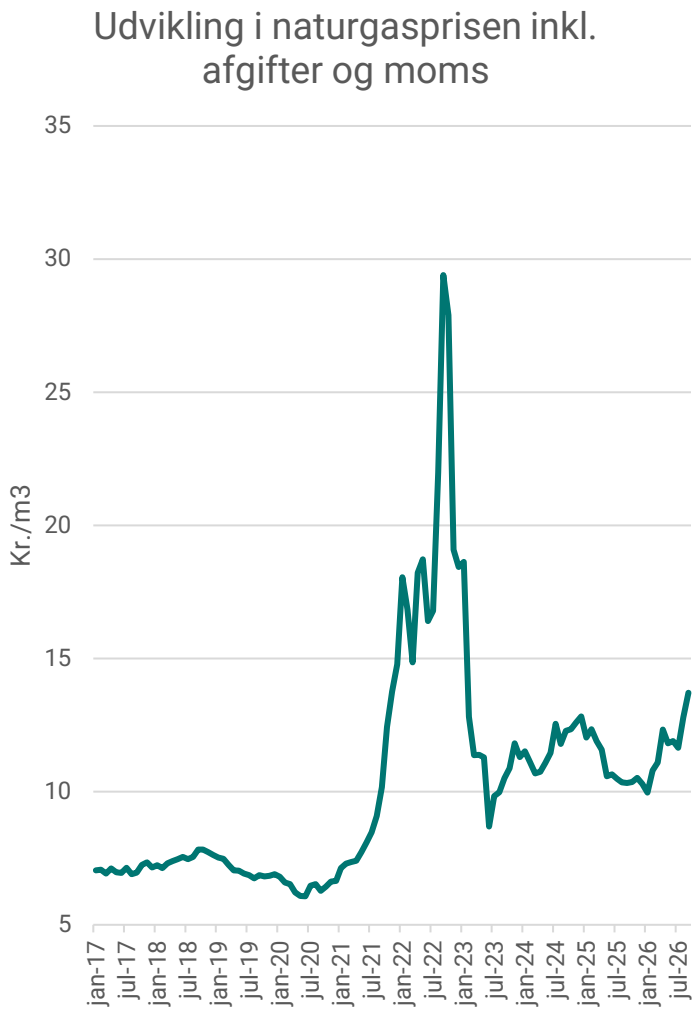
1. Introduktion til varmepumper
2. Vælg en god varmepumpe
3. Installation af din nye varmepumpe
4. Vedligehold og reparation
5. Tilskudsmuligheder
6. Kom godt videre!



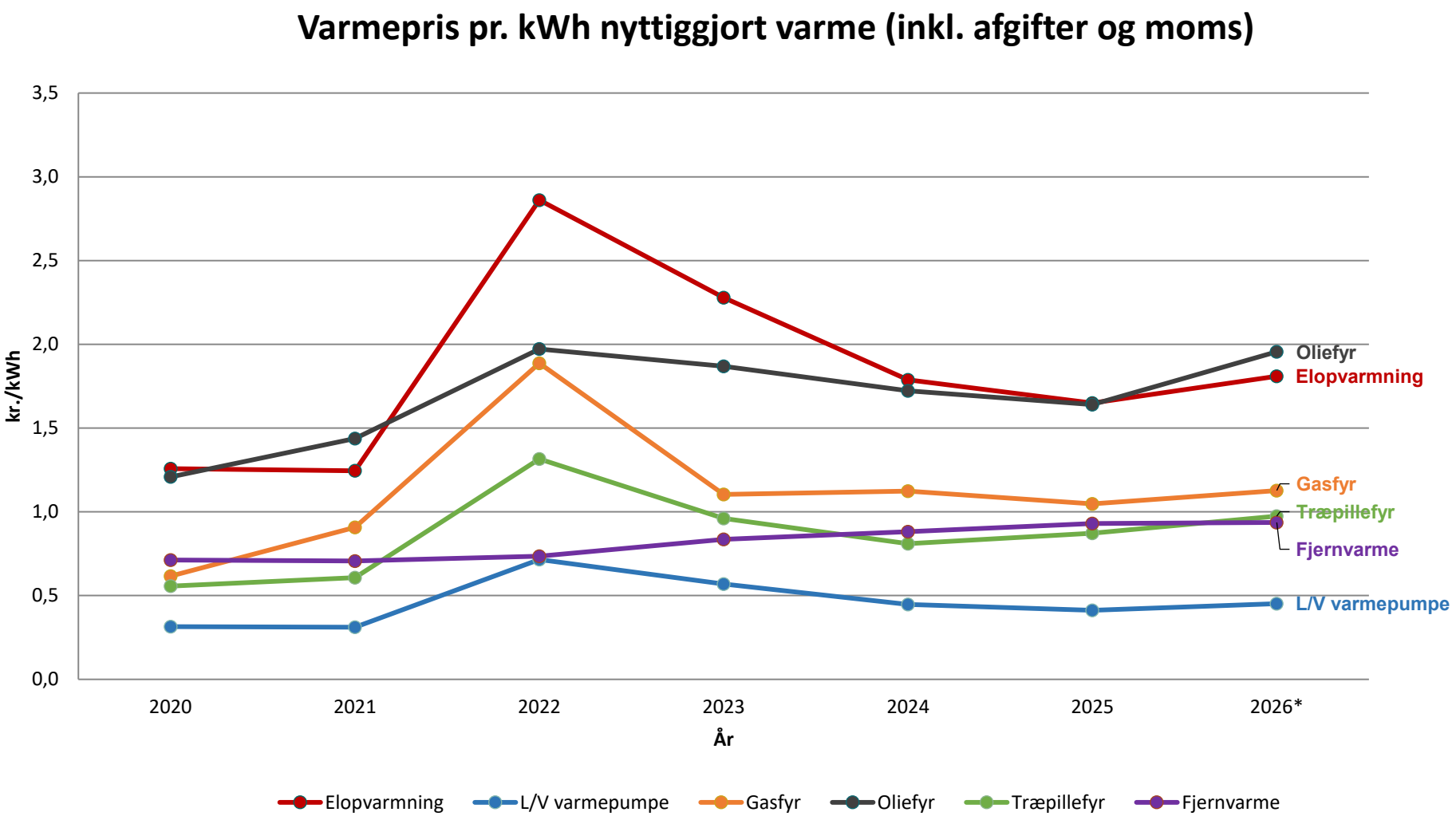
Energiprisernes udvikling







Pris for opvarmning over tid.



1. Introduktion til varmepumper



3 ting du skal vide om varmepumper

Sådan virker en varmepumpe

Varmepumper flytter varmeenergi fra udeluften eller jorden til dit varmesystem, så du kan få varme i huset.

Varmepumper virker selv i kolde vinterperioder, fordi der altid findes energi i jorden og luften.

Det kan en varmepumpe bruges til

De mest almindelige typer af varmepumper giver dig:

- Rumvarme
- Varmt vand
- Begge dele.

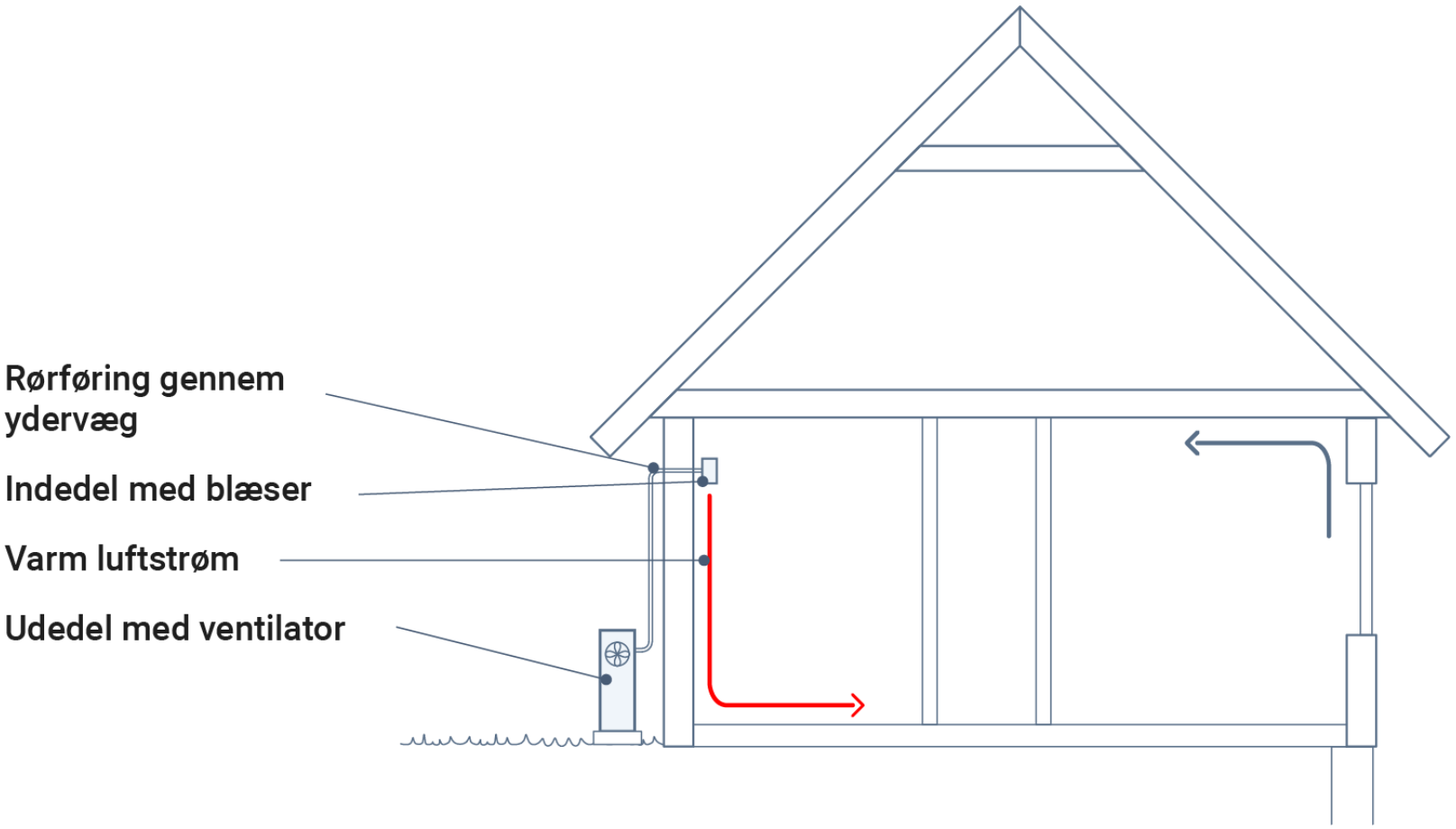
Derfor er en varmepumpe en god idé

En varmepumpe er en effektiv og klimavenlig måde at opvarme dit hus på og et godt alternativ eller supplement til f.eks. olie, naturgas, elvarme og træpillefyr.

Kender du de forskellige varmepumpetyper?

	Luft til luft-varmepumpe	**Luft til vand-varmepumpe**	**Jordvarme (væske til vand-varmepumpe)**
	Giver rumvarme	Giver rumvarme og varmt vand	Giver rumvarme og varmt vand
	God til sommerhus eller som supplerende varme	God til helårshus	God til helårshus
	Koster typisk 30.000-40.000 kr.	Koster typisk 100.000-130.000 kr.	Koster typisk 130.000-200.000 kr.
	Ikke mulighed for tilskud.	Mulighed for tilskud.	Mulighed for tilskud.

Luft til luft varmepumpe



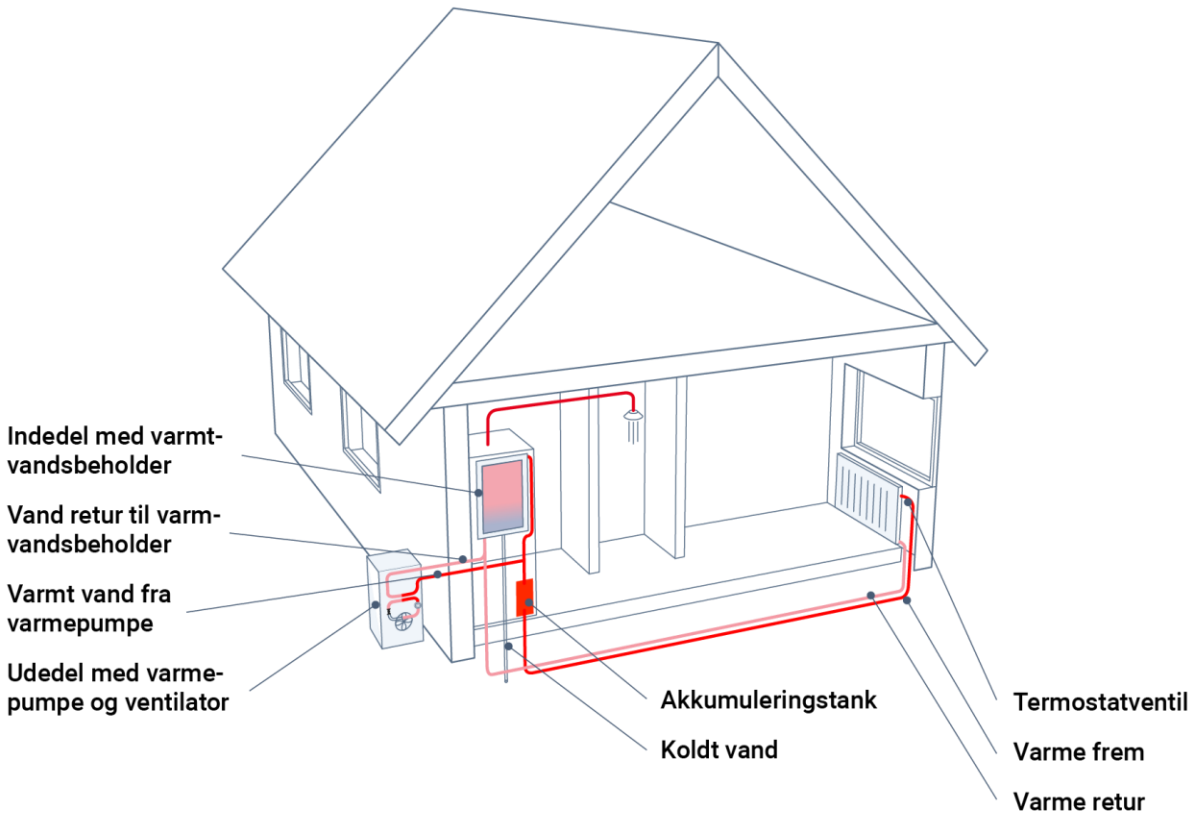
God idé fordi:

- Klimavenlig og effektiv varme
- Nem installation
- Kræver ikke radiatorer eller gulvvarme

Bemærk dog:

- Den kan høres
- Varmer kun i ét rum
- Giver ikke varmt vand

Luft til vand varmepumpe



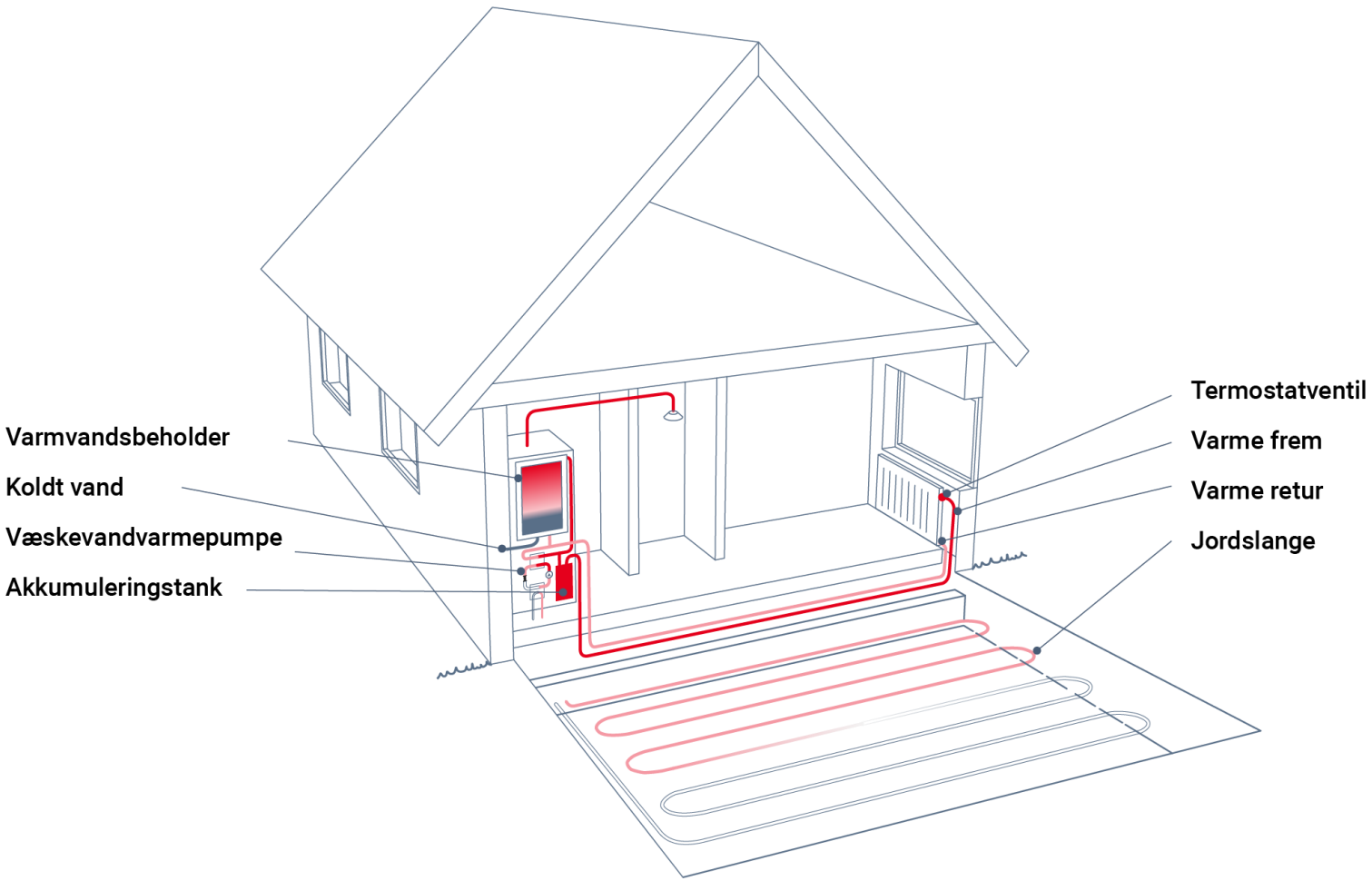
God idé fordi:

- Klimavenlig og effektiv varme
- Kun lidt vedligehold
- Mulighed for abonnement

Bemærk dog:

- Udedelen kan støje
- Nødvendigt med radiatorer eller gulvvarme

Jordvarme (væske til vand varmepumpe)



God idé fordi:

- Klimavenlig og effektiv varme
- Kun lidt vedligehold
- Er lydløs udenfor

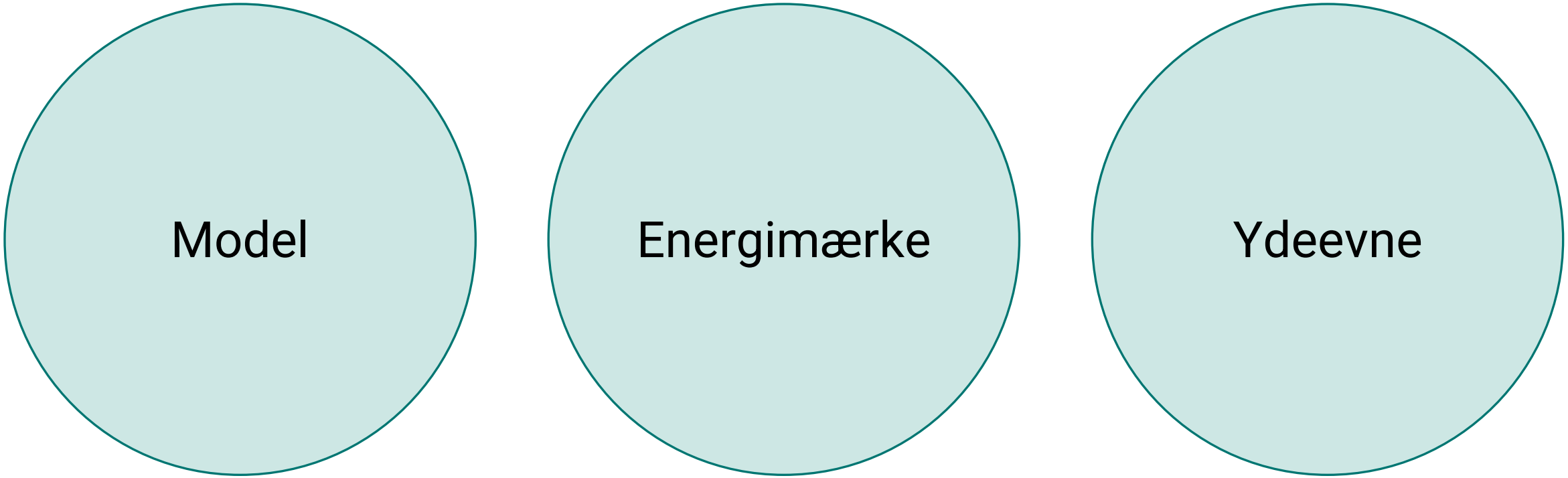
Bemærk dog:

- Din have graves op
- Nødvendigt med radiatorer eller gulvvarme

2. Vælg en god varmepumpe

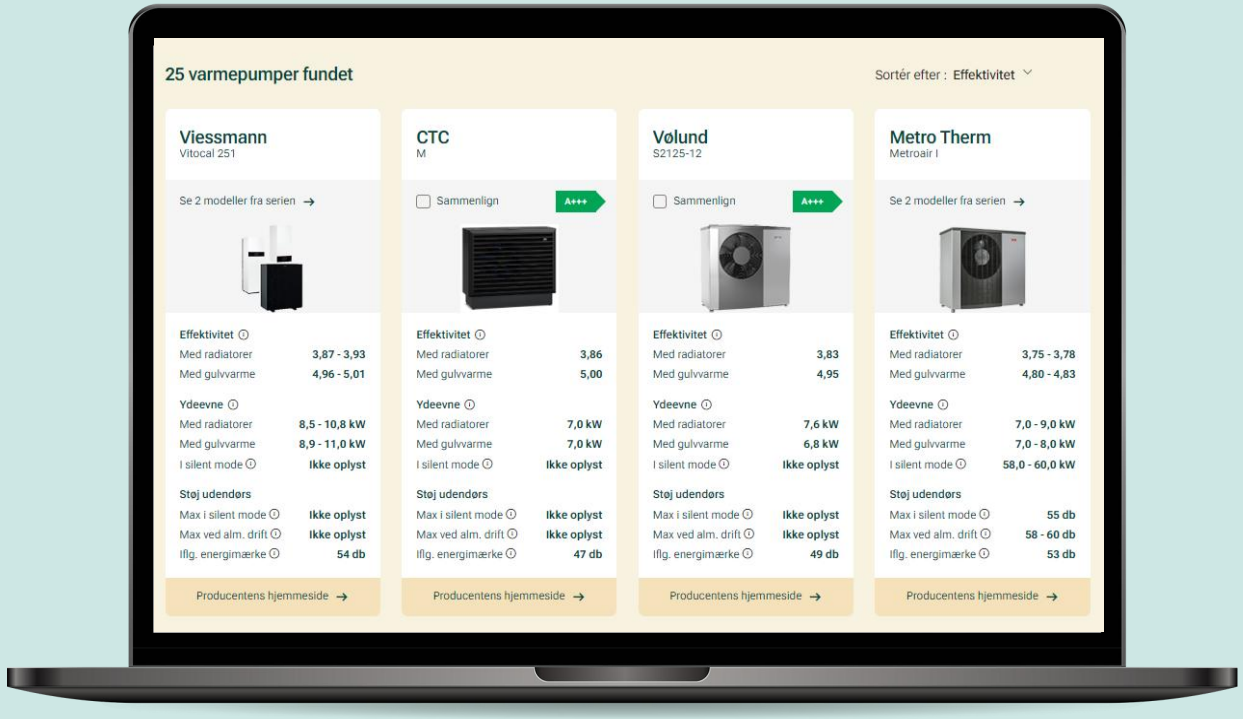


Værd at vide, når du skal vælge varmepumpe



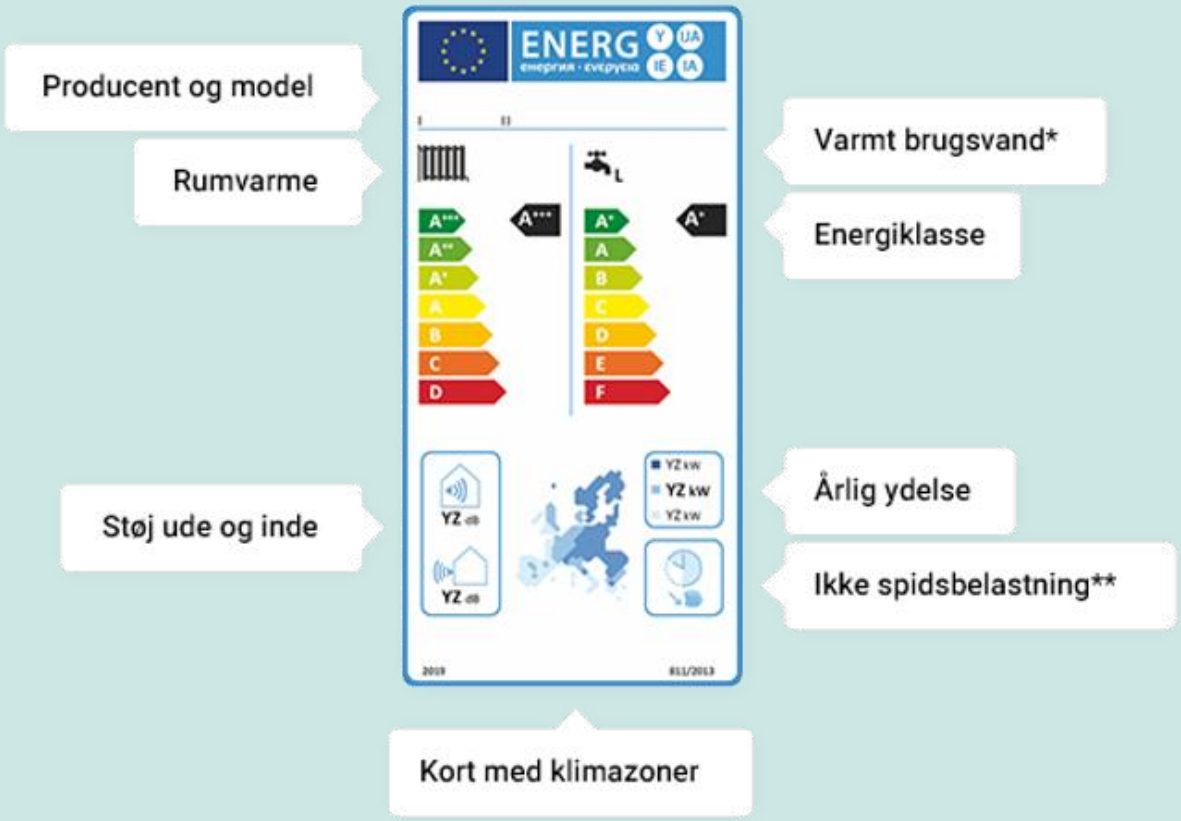
Model

- Der findes forskellige modeller af hver type varmepumpe.
- Vælg en model fra vores liste på SparEnergi.dk – eller tjek, at den, installatøren foreslår, er på listen.
- Så er du sikker på, at dens effektivitet er testet af et uafhængigt testlaboratorium.



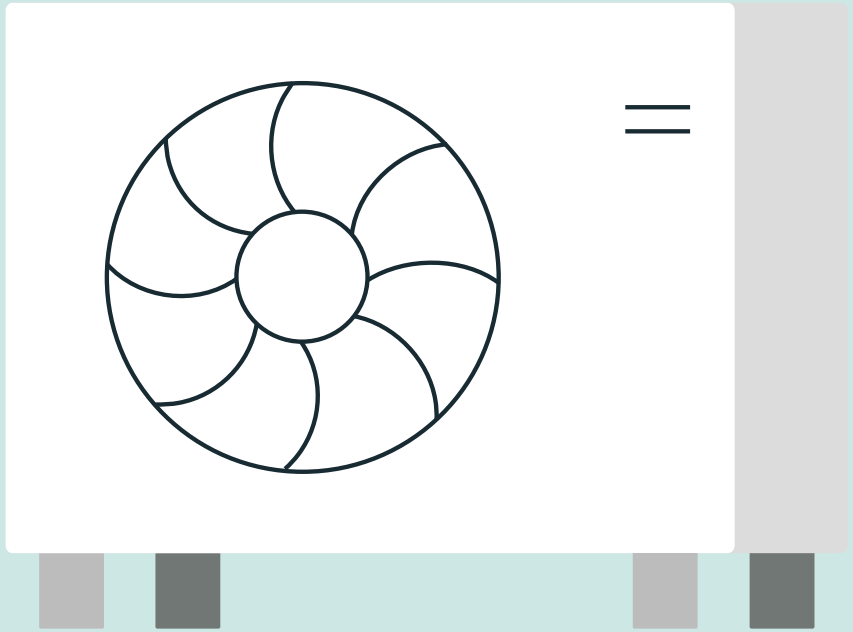
Energimærke

- Energimærket viser, hvor effektiv varmepumpen er.
- I EU er det kun lovligt at sælge varmepumper med energimærke A+, A++ eller A+++.
- Du får mest varme ud af 1 kWh el, hvis varmepumpen har energimærke A+++.



Ydeevne

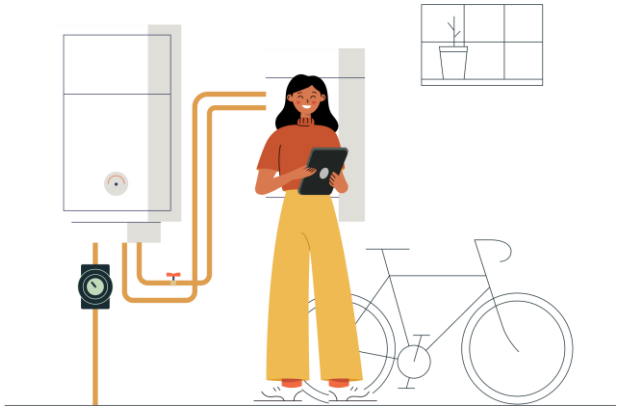
- Din nye varmepumpe skal have den rigtige kapacitet til dit hus og varmebehov.
- Hvis varmepumpen er for lille eller for stor, får du en dårligere økonomi.
- Ydeevnen påvirkes af dit normale varmeforbrug.
- Overvej at energiforbedre dit hus, inden du skifter varmekilde, så du ikke køber en for kraftig og derved dyr varmepumpe.



Dit varmeforbrug afhænger af



- Husets tilstand, f.eks. hvor godt det er isoleret
- Vinduernes størrelse og placering i forhold til solen



- Indstillingerne på varmeanlægget
- Styringen af varmeanlægget
- Fyrets virkningsgrad



- Dine vaner
- Antal beboere
- Alder på husets beboere
- Vejret

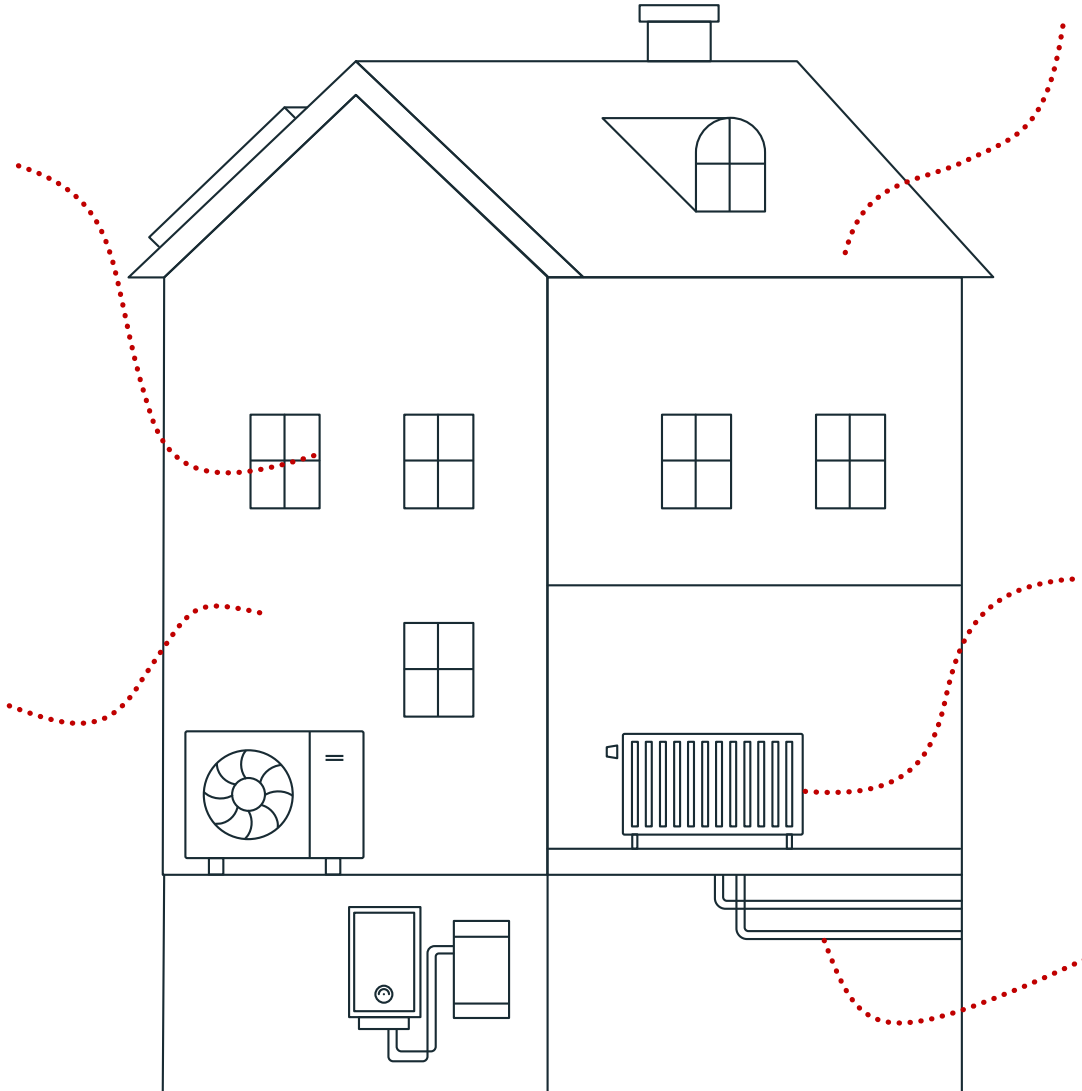
Gå dit hus igennem

Bedre isolering af loft

Tjek, om der kan lægges mere isolering på loftet.

Sæt tætningslister på vinduer og døre

Gå dit hus efter for utætheder, store som små.



Tjek varmeanlæg og radiator

En radiator, der er varm foroven og kold forneden, fungerer optimalt. Desuden må den ikke risle.

Bedre isolering af mure

300 mm udvendig efterisolering af husets uisolerede facade af.

Isoler varme rør i kælderen

Hvis du har rør, der er varme, i et koldt rum, så put isolering på. Det er let at gøre selv.

Isolering – så meget kan du spare

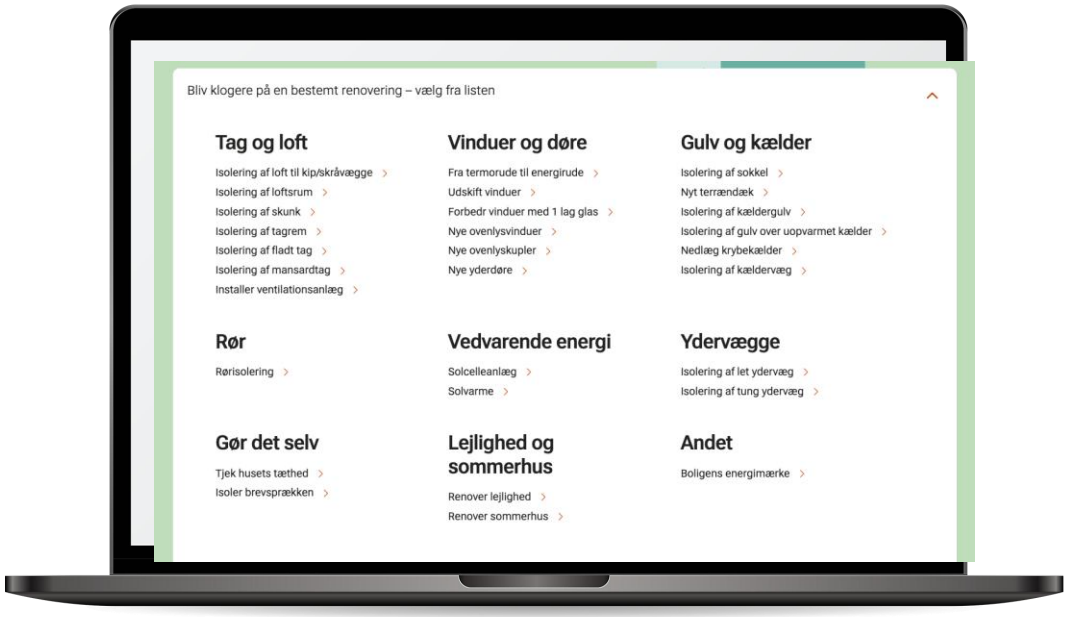
- **9520 kr./år**, hvis du udfører en udvendig efterisolering af din massive mur i et olieopvarmet hus fra 1975 med 200 mm.
- **5240 kr./år**, hvis du efterisolerer dit 150 m^2 loft, som i forvejen har 100 mm isolering med yderligere 200 mm isolering i et el-opvarmet hus fra 1975.
- **1820 kr./år**, hvis du efterisolerer dit 140 m^2 terrændæk med 50 mm isolering med yderligere 250 mm isolering og etablerer gulvvarme i et olieopvarmet hus fra 1975.

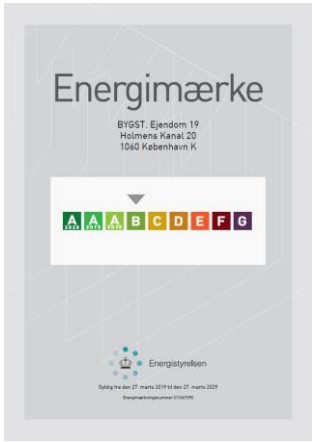


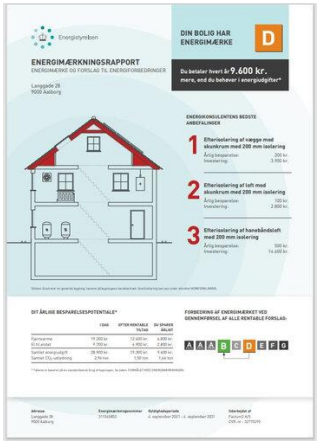
Se, hvad du kan spare i **energirenoveringsberegneren** på SparEnergi.dk

Bliv inspireret til gode renoveringer

- På SparEnergi.dk finder du gode råd til renovering.
- Du kan også få anbefalinger baseret på netop din hustype.
- Husk også at kigge i husets energimærkerapport. Der finder du forslag til oplagte forbedringer, der sparer varme og strøm i hjemmet. Energimærket viser også på en skala fra A-G, hvor meget energi din bolig bruger.
- Hvis din bolig har et energimærke, kan du finde det på SparEnergi.dk. Et energimærke er gyldigt i 10 år.







3. Installation af din nye varmepumpe



Indhent flere tilbud

- Mange installatører har specialiseret sig i varmepumper fra én producent.
- Derfor er det en god idé at indhente tilbud fra flere installatører, så du får forskellige varmepumper at vælge imellem.
- Lad installatørerne gennemgå dit hus, før de afgiver tilbud. De skal nemlig vurdere, hvad der passer til din bolig og varmebehov.

Hvad skal et skriftlig tilbud som minimum indeholde?

- Modelnavn
- Ydeevne i kW
- Effektivitet i SCOP
- Placering og støjniveau
- Garanti på produkt og ydelse
- Pris for anlæg og installation
- Overslag over samlet økonomi inkl. besparelse ift. nuværende opvarmningsform
- Beregningsforudsætninger
- ‘Global Warming Potential’ (GWP) for varmepumpens kølemiddel
- Hvis ny varmtvandsbeholder er relevant: kapacitet på beholder

Lokale krav og nationale lovkrav

Lokale krav

- Der kan være retningslinjer i servitutter og lokalplaner, der skal overholdes, når du får varmepumpe.
- Jordvarme skal f.eks. godkendes af kommunen, før du går i gang.
- Spørg din kommune, hvis du er i tvivl.

Nationale lovkrav

- Varmepumper med et årligt elforbrug på mere end 3.000 kWh, skal have målt forbruget.
- Der installeres en elmåler på varmepumpen eller en timetæller på elpatronen. Det kan installatøren gøre for dig.
- Husk at registrere varmepumpen i BBR.

Den rigtige placering

- Få installatøren til at hjælpe med at finde et godt sted til din varmepumpe.
- Udedelen må højst støje med 35 dB ind mod naboen i skel, men husk også at støjen ikke skal genere dig selv.
- Du kan bruge Energistyrelsens støjberegner til at tjekke, hvordan støjen fra en luft til vand-varmepumpe vil udbrede sig.

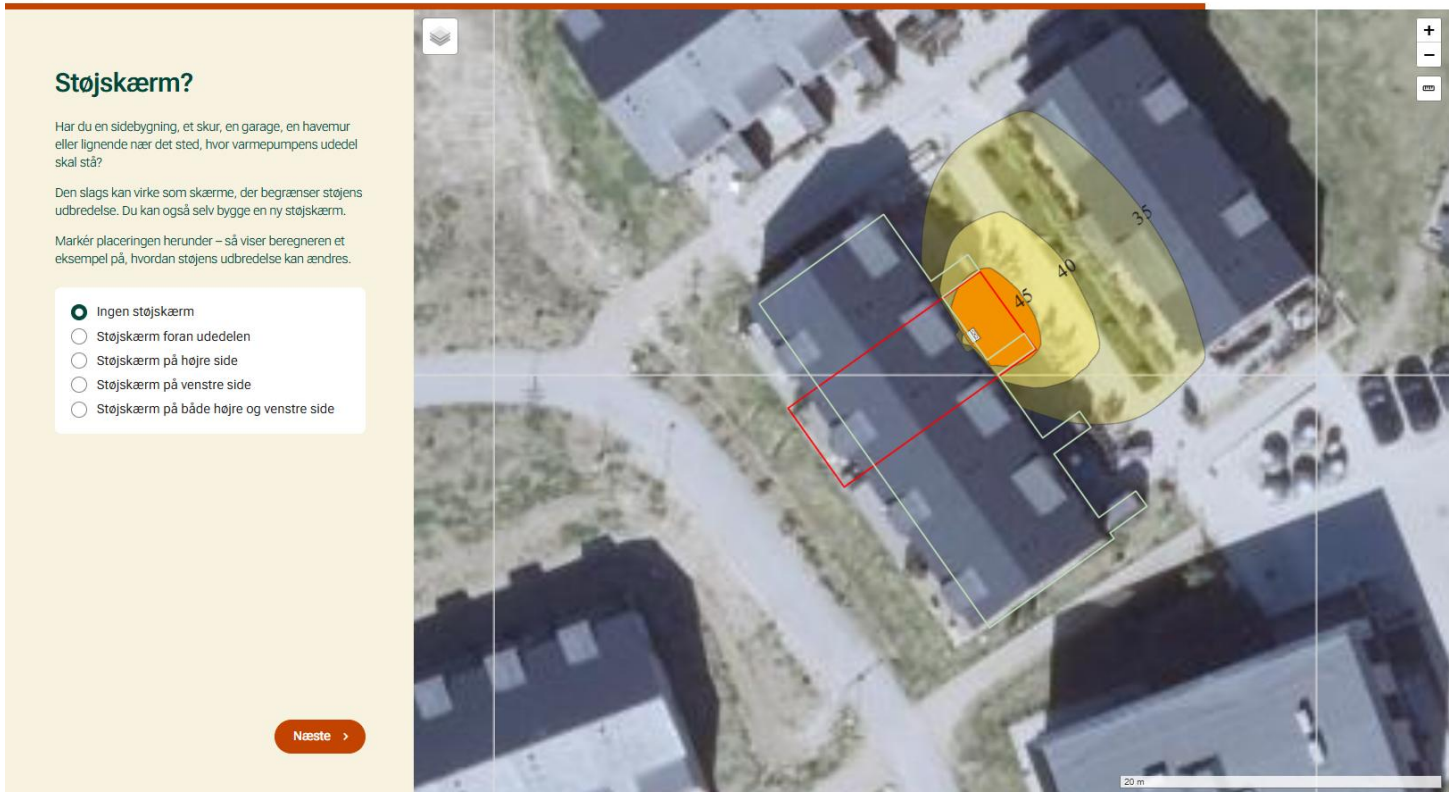


Støjberegner

Link til Energistyrelsens støjberegner
https://sparenergi.dk/noise-calculator?destination=/privat/tid-til-skifte-varmekilde/installation-og-placering-af-varmepumpe%23module-10731

- Indtast støjniveau fra varmepumpe (eller vælg en fra Varmepumpelisten)
- Indtast adresse og placer varmepumpen ved din bolig
- Se støjudbredelsen og hvordan den påvirker omgivelserne.
- Tjek effekt af at opsætte støjskærme

Eksempel



Plads og adgangsforhold

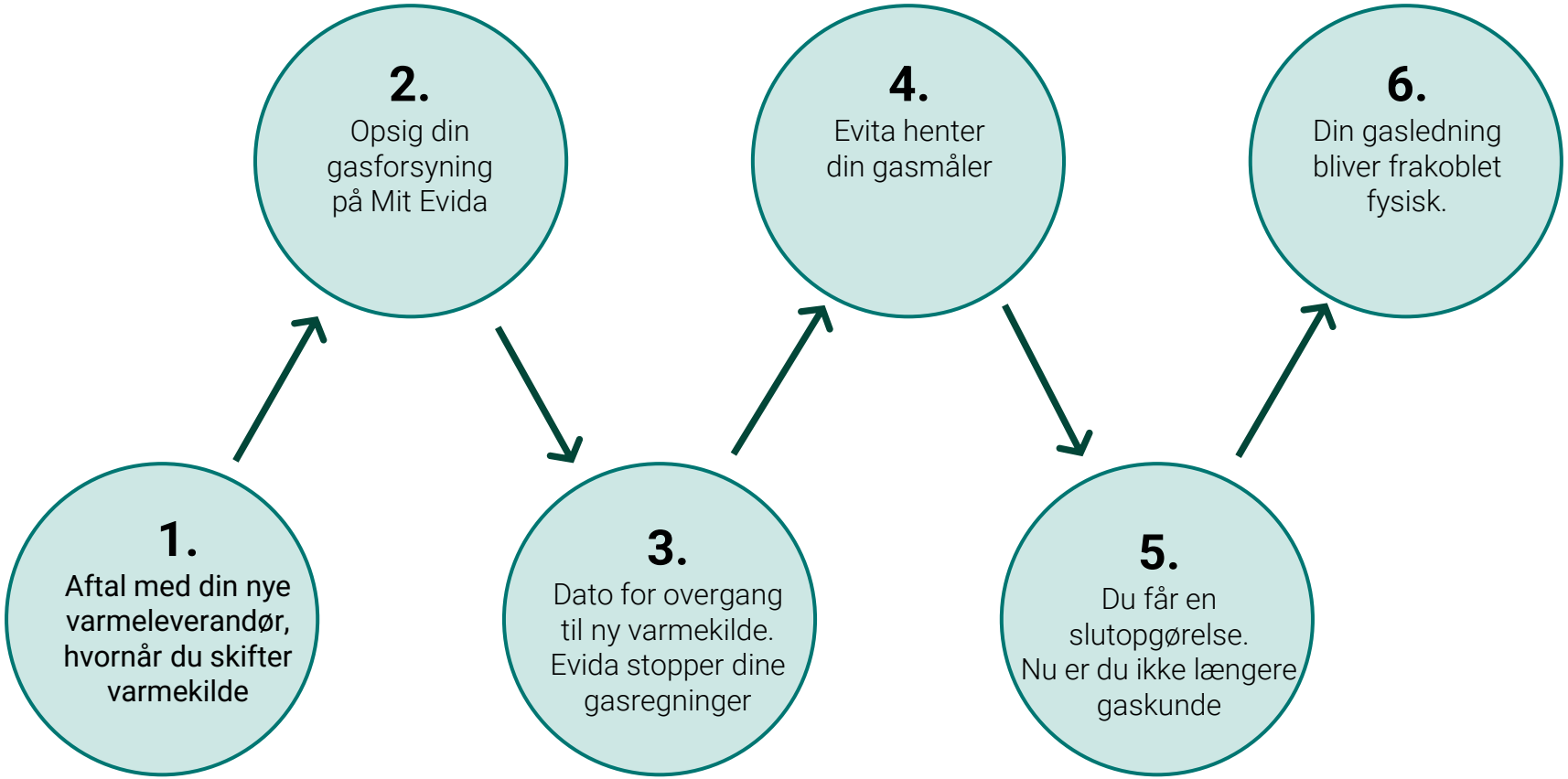
- Det er vigtigt at varmepumpen har god adgang til frisk luft. Placer udedelen 20-40 cm fra husmuren.
- Varmepumpen skal have ca. 3-4 meter til naboskel for at overholde lydkravene.
- Placer indedelen så tæt på udedelen som muligt, hvis det er hensigtsmæssigt for dig, så undgår du for meget varmetab.

Husk – du må gerne selv udføre gravearbejde hvis der er tale om jordvarme, men du skal have tilladelse fra din kommune inden du går i gang.

Husk at få afkoblet gassen

Hvad skal du huske?

- Kend datoen for din nye varmekilde, før du opsiger.
- Hvis datoen ændrer sig – giv Evida besked på evida.dk



4. Vedligehold og reparation



Værd at vide om vedligeholdelse

Brug varmepumpen rigtigt

Få installatøren til at gennemgå varmepumpen med dig, så du er sikker på, at du kan styre den rigtigt.

Se i manualen, hvis du bliver i tvivl – den kan findes på producentens hjemmeside.

Få årligt serviceeftersyn

Aftal et årligt serviceeftersyn med installatøren for at sikre, at din varmepumpe er godt kørende.

Sådan skrotter du varmepumpen

Når din varmepumpe er udtjent, skal du af miljøhensyn have en autoriseret installatør til at afmontere den.

Bagefter skal du aflevere den til storskrald eller på genbrugsstationen.

Fem gode råd



Følg manualen



Hold øje med elforbruget



Hold 55 °C i varmtvandsbeholderen



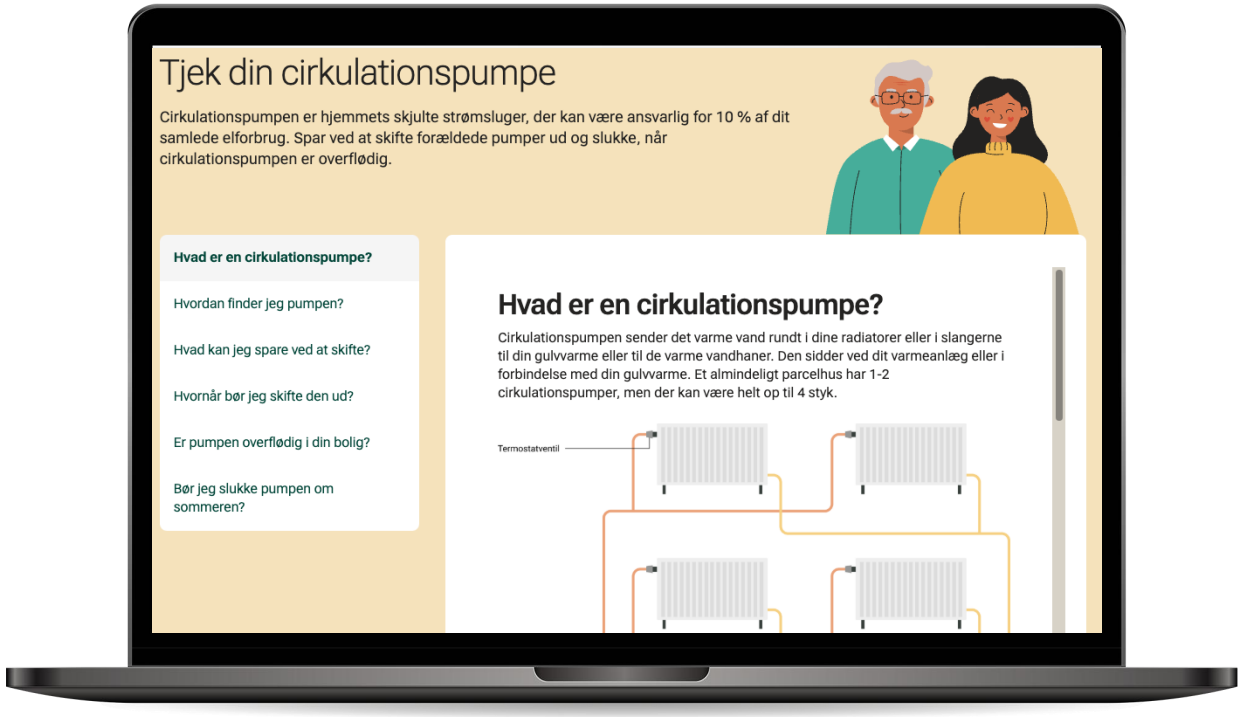
Reager på fejl



Brug el, når det er billigst

Tjek din cirkulationspumpe

- Cirkulationspumpen er hjemmets skjulte strømsluger, der kan være ansvarlig for 10 % af dit samlede elforbrug.
- Spar ved at skifte forældede pumper ud og slukke, når cirkulationspumpen er overflødig.
- Læs mere om pumpen på SparEnergi.dk



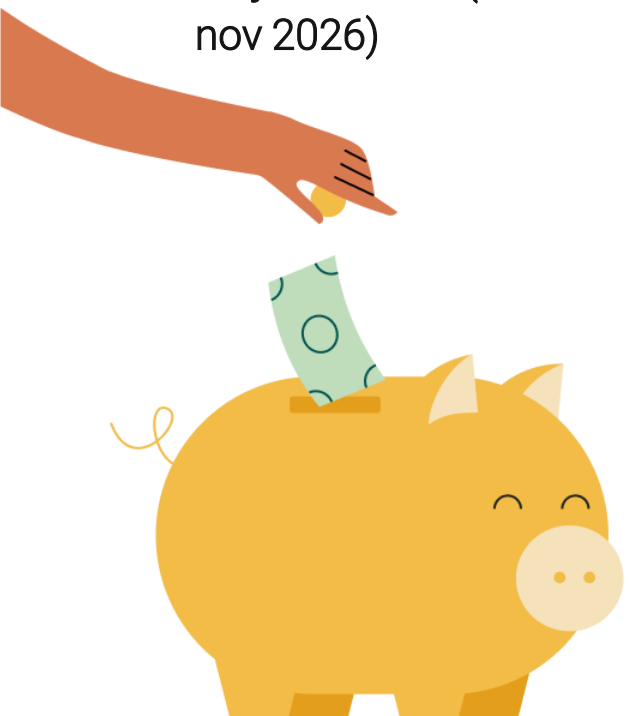
5. Tilskudsmuligheder

Tilskud

Varmepumpepuljen

Søg tilskud fra Energistyrelsen til at skifte til varmepumpe.

Puljen er åben (indtil 30. nov 2026)



Skrotningsordningen

Skrotningsordningen udmøntes som varme-pumper på abonnement, hvor energitjeneste-leverandøren påtager sig ejerskab af varmepumpen og ansvaret for installation, drift og vedligehold af varmepumpen.

Afkoblingsordningen

Statens Afkoblingspulje dækker omkostninger til afkobling af gasledninger til rumopvarmning for privat beboelse.

Find mere info på evida.dk/frakobling

Puljen er åben

Energirenoverings-puljen

Søg tilskud fra Energistyrelsen til at energiforbedre dit hus.

Puljen er åben (indtil 1. dec 2026)

Du får reduceret elafgiften ved brug af varmepumpe, når dit forbrug er over 4.000 kWh/år.

Så meget kan du få i tilskud i 2026

Varmepumpepuljen
Fast tilskud til luft-til-vand eller jordvarme, når olie-, gas-, el- eller biokedel udskiftes

27.000 kr.

Skrotningsordningen
Til varmepumpe på abonnement. Indirekte tilskud via udbyderen, som sænker startydelsen.

Op til
25.000 kr.

Afkoblingsordningen
Evidas gebyr for afkobling fra gasnettet bortfalder. 2026 er sidste år med pulje

8-10.000 kr.

Energirenoveringspuljen
Eksempler på tilskud pr. m² tiltag

Tiltag	Sats	Eksempel
Efterisolering af loft/tag	70 kr./m²	100 m² = 7.000 kr.
Udvendig isolering af ydervæg	180 kr./m²	60 m² = 10.800 kr.
Terrændæk/krybekælder	105 kr./m²	80 m² = 8.400 kr.
Nye vinduer	680 kr./m²	12 m² = 8.160 kr.
Vandbåren rumvarme	80 kr./m²*	130 m² = 10.400 kr.
Balanceret ventilationsanlæg		10.000 kr.
Tilskud til energimærkning		Ca. 750 kr.

Tilsagnet skal være på mindst 5.000 kr. Satser for private boligejere.
*Pr. m² opvarmet areal

Hvem kan søge tilskud fra Varmepumpepuljen?

- Dit hus skal være en helårsbolig
- Dit hus opvarmes med olie, naturgas, biokedel eller elvarme
- Du er ikke allerede i gang med at skifte til varmepumpe
- Dit hus må ikke ligge i et område, hvor der er fjernvarme, eller planlagt fjernvarme
    - Tjek din adresse på det interaktive kort på plandata.dk



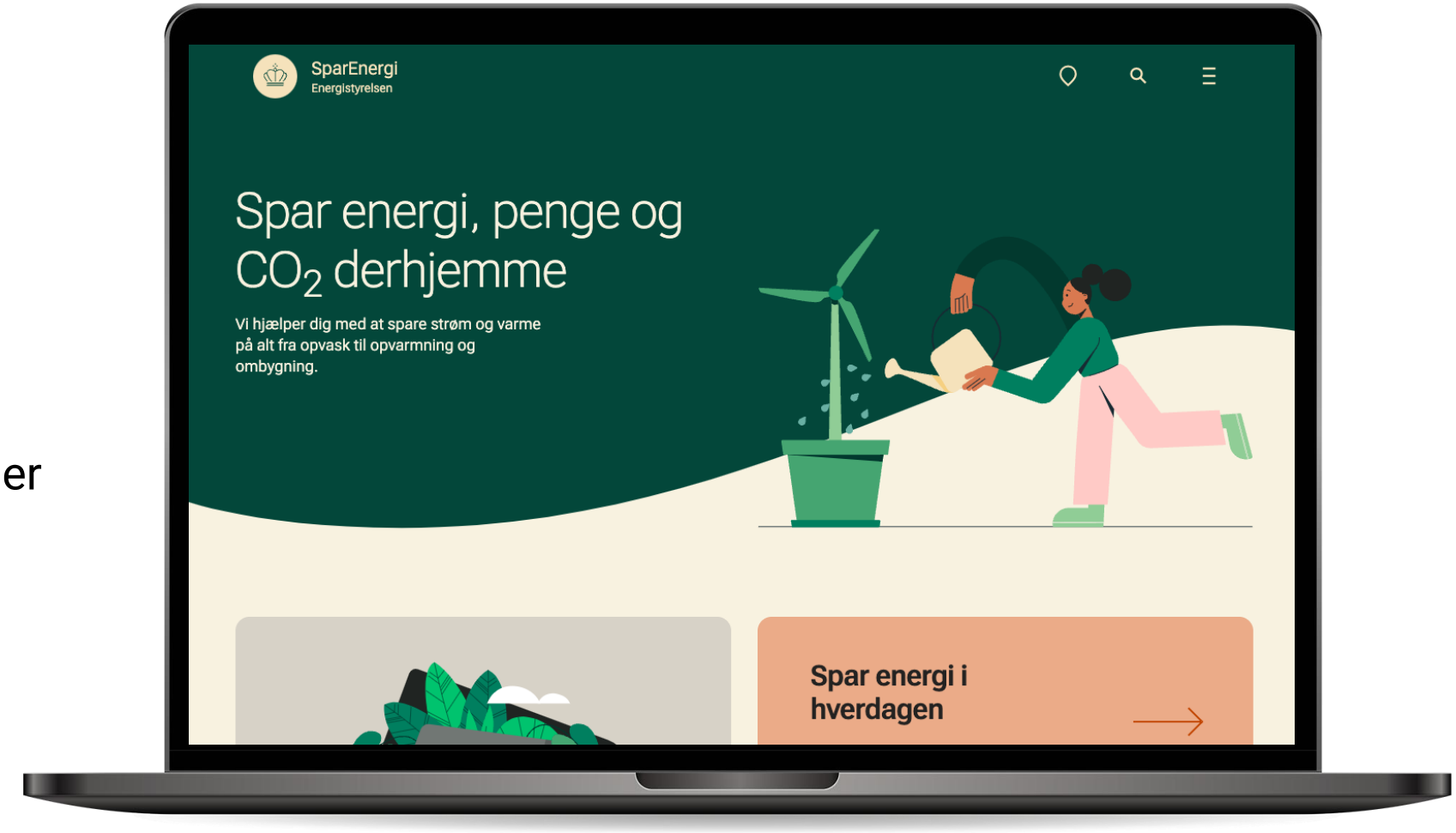
Hvem kan søge tilskud fra Energirenoveringspuljen?

- Dit hus skal være en helårsbolig – og du skal selv eje det
- Dit hus skal have et gyldigt energimærke D, E, F eller G
- Du er ikke allerede gået i gang eller har gennemført dit projekt
- Du har ikke fået tilskud til det samme projekt tidligere
- Arbejdet skal udføres af en relevant håndværksmæssig virksomhed med gyldigt CVR-nummer



Find mere inspiration på SparEnergi.dk

- Ny varme-beregner
- Guide til varmepumper
- Se elprisen lige nu
- Strømpyramiden
- Din energiaftale
- Guides til renoveringsløsninger



Lad os hjælpe dig videre!

Kontakt os, hvis du har brug for rådgivning:

På tlf. 31 15 90 00
På mail info@sparenergi.dk

Vi har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag mellem kl. 09.00 og 14.00.

Hvad synes du om mødet?

Svar på 3 spørgsmål, og hjælp os med at blive bedre

1. Scan QR-kode
2. Besvar 3 spørgsmål

OBS. Dine besvarelser er anonyme, og du skal hverken oplyse navn eller mail.

På forhånd tak!