



ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ένα σύνολο μικρών και ανέξοδων συμβουλών, που αν γίνουν καθημερινή συνήθεια, θα μας εξοικονομήσουν χρήματα και θα συμβάλλουν στην περιβαλλοντική προστασία.

Επιμέλεια: TK/ΤΕΕ

Θέρμανση



Το 70% της ενέργειας που καταναλώνουν τα νοικοκυριά, δαπανάται για τη θέρμανση των κατοικιών και το 14% για ζεστό νερό.

- **Χαμηλώστε τη θερμοκρασία.**

Μειώνοντας τη θερμοκρασία κατά 1°C μπορείτε να περιορίσετε κατά 5-10% τις οικογενειακές ενεργειακές σας δαπάνες, και να αποφύγετε εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα [CO₂] ίσες με εκείνες που προκαλούνται από οδικό ταξίδι 1.600 km.

- **Προγραμματίστε τον θερμοστάτη σας.**

Επιλέξτε χαμηλότερη θερμοκρασία για τη νύχτα και για τις ώρες που απουσιάζετε από το σπίτι. Έτσι μπορείτε να περιορίσετε το κόστος θέρμανσης κατά 7-15%.

- **Μην υπερθερμαίνετε το νερό.**

Δεν χρειάζεται να ρυθμίσετε τον λέβητα θερμού νερού σε θερμοκρασία άνω των 60 °C.

- **Τοποθετήστε φύλλα αλουμινίου στον τοίχο πίσω από τα θερμαντικά σώματα.**



Η απώλεια θερμότητας από τους τοίχους, την οροφή και το δάπεδο ανέρχεται συνήθως στο 50% και πλέον των συνολικών απωλειών θερμότητας ενός χώρου.

Για να μειώσετε τις απώλειες θερμότητας μπορείτε να:

- **Τοποθετήσετε διπλά τζάμια στα παράθυρα.** Αυτό μπορεί να μειώσει τη θερμική ενέργεια που χάνεται από τα παράθυρα κατά 50-70%.
- **Μονώστε το σπίτι σας.** Μονώστε τις δεξαμενές θερμού νερού, τους σωλήνες κεντρικής θέρμανσης και τις κοιλότητες των τοίχων.
- **Κλείστε τυχόν χαραμάδες** σε πόρτες και παράθυρα με μονωτικό υλικό, αυτοκόλλητες ταινίες του εμπορίου ή σιλικόνη
- **Κλείνετε τα εξώφυλλα** (παντζούρια) και τις κουρτίνες τις κρύες νύχτες του χειμώνα, για να διατηρείται η ζέστη μέσα στο χώρο

Ενεργειακή απόδοση

Αγοράστε συσκευές υψηλής ενεργειακής απόδοσης.



- Επιλέξτε ψυγείο, πλυντήριο ρούχων ή άλλη οικιακή συσκευή με το σήμα A+++.
- Δύο συσκευές A+++ μπορούν, ωστόσο, να έχουν διαφορετική κατανάλωση ενέργειας, γι' αυτό μην ξεχνάτε να τις συγκρίνετε.

Χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες για δροσιά.

- Οι ανεμιστήρες καταναλώνουν πολύ λιγότερη ενέργεια από τα κλιματιστικά και δίνουν αίσθηση άνεσης.



Κλείνετε τους διακόπτες, βγάζετε τις πρίζες

- **Σβήνετε τα φώτα.** Σβήνοντας 5 λαμπτήρες στα δωμάτια του σπιτιού σας, όταν δεν τους χρειάζεστε, μπορείτε να εξοικονομήσετε 60 ευρώ και να αποφύγετε 400kg εκπομπών CO₂.

- **Κλείνετε τους διακόπτες των συσκευών.**



Χρησιμοποιείτε το διακόπτη «ενεργοποίησης/απενεργοποίησης» της ίδιας της συσκευής.

Το 40% περίπου της συνολικής ενέργειας που καταναλώνει μια συσκευή τηλεόρασης, που λειτουργεί 3 ώρες την ημέρα και παραμένει σε κατάσταση αναμονής τις υπόλοιπες 21 ώρες, καταναλώνεται στην κατάσταση αναμονής.

- **Χρησιμοποιείτε πολύμπριζο με διακόπτη** για τις ηλεκτρονικές σας συσκευές. Όταν δεν τις χρησιμοποιείτε, σβήνετε τον διακόπτη του πολύμπριζου ώστε να εξοικονομείτε το 10% της ενέργειας.

- **Βγάλτε από την πρίζα το φορτιστή του κινητού σας.** Ακόμη και αν δεν είναι συνδεδεμένος με το τηλέφωνο, καταναλώνει ηλεκτρική ενέργεια.



Στην κουζίνα

- Το ψυγείο ή ο καταψύκτης μακριά από πηγές θερμότητας. Όταν βρίσκονται δίπλα σε μια πηγή θερμότητας καταναλώνουν πολύ περισσότερη ενέργεια. **Κάνετε συχνά απόψυξη** παλιών ψυγείων και καταψυκτών ή φροντίστε για την αντικατάστασή τους από καινούργια μοντέλα, τα οποία διαθέτουν αυτόματη λειτουργία απόψυξης.



- Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου σας μεταξύ 1-4 °C. Ο καταψύκτης πρέπει να ρυθμίζεται σε θερμοκρασία -18 °C. Η μείωσή της θερμοκρασίας κατά έναν βαθμό, αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας κατά 5% περίπου — χωρίς καμία διαφορά ως προς τη διατήρηση των τροφίμων. **Ξεσκονίζετε το ψυγείο σας.** Τα σκονισμένα καλώδια στο πίσω μέρος του ψυγείου καταναλώνουν μέχρι και 30% επιπλέον ηλεκτρική ενέργεια.
- **Μη βάζετε ζεστά τρόφιμα στο ψυγείο.** Εξοικονομείτε ενέργεια αν τα αφήσετε πρώτα να κρυώσουν.
- **Γεμίζετε τον καταψύκτη σας.** Απαιτείται λιγότερη ενέργεια για την ψύξη ενός γεμάτου καταψύκτη παρά ενός άδειου. Εάν δεν είναι γεμάτος, προσθέστε ορισμένες πλαστικές φιάλες αφού τις γεμίσετε με νερό ή ακόμη και παλιές εφημερίδες.

- **Ψήστε όλα τα φαγητά μαζί.**

Χρησιμοποιήστε στο έπακρο έναν ζεστό φούρνο. Ψήνετε μια τυρόπιτα; Γιατί να μην ψήσετε και μια μηλόπιτα μαζί; Θα μειώσετε στο μισό την κατανάλωση αερίου ή ηλεκτρικής ενέργειας.



- Φροντίστε **τα μαγειρικά σκεύη να εφαρμόζουν σωστά στις εστίες της κουζίνας.** Σπαταλάτε 20-30% περισσότερη θερμότητα και ρεύμα όταν η βάση του σκεύους είναι 1-2 εκατοστά μικρότερη από την εστία. Χρησιμοποιώντας τη χύτρα ταχύτητας εξοικονομείτε 30-60% ρεύμα και 80% χρόνο.

- **Σκεπάζετε τις κατσαρόλες όταν μαγειρεύετε** για να καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια.

- **Αποφεύγετε τις άσκοπες προθερμάνσεις και το συχνό άνοιγμα-κλείσιμο του φούρνου.** Κάθε φορά που ανοίγετε την πόρτα του φούρνου φεύγει το 20% της εσωτερικής θερμότητας. Καθαρίζετε τακτικά τα ηλεκτρικά μάτια και το φούρνο.

- Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού, εφόσον διαθέτετε, **προτιμήστε το φούρνο μικροκυμάτων** γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.

Στο λουτρό

- **Κλείνετε τη βρύση όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας.** Έτσι μπορείτε να εξοικονομήσετε πολλά λίτρα νερού.
- **Κάντε ντους αντί για μπάνιο σε μπανιέρα.** Έτσι ξοδεύετε μέχρι και 4 φορές λιγότερη ενέργεια.
- **Ελέγχετε την τουαλέτα σας για διαρροές.** Με μια διαρροή στην τουαλέτα μπορούν να χαθούν 200 λίτρα νερού την ημέρα – όσα χάνονται αν τραβήξετε 50 φορές το καζανάκι.



Φερθείτε έξυπνα στο πλύσιμο

- **Γεμίζετε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων.** Αν θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε για τις μισές ποσότητες ρούχων ή πιάτων, χρησιμοποιείτε το οικονομικό πρόγραμμα ή το πρόγραμμα για μισό πλυντήριο.
- **Επιλέγετε χαμηλή θερμοκρασία.** Σήμερα, τα απορρυπαντικά είναι τόσο αποτελεσματικά ώστε τα ρούχα και τα πιάτα σας καθαρίζουν σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- **Αποφεύγετε την πρόπλυση.** Τα σύγχρονα πλυντήρια σας επιτρέπουν να παρακάμψετε αυτόν τον κύκλο, μειώνοντας την κατανάλωση ενέργειας κατά 15%.
- **Σιδερώνετε τα ρούχα σας όλα μαζί.**
Εξοικονομείτε έτσι την ενέργεια που απαιτείται για τη θέρμανση του σίδερου κάθε φορά που θέλετε να το χρησιμοποιήσετε.

Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα



- **Επιλέξτε την πράσινη ηλεκτρική ενέργεια.** Δηλαδή την ενέργεια από τον άνεμο, το νερό, το ξύλο, το βιοαέριο και τον ήλιο, που παράγει λιγότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Εξετάστε επίσης το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε ηλιακούς συλλέκτες στη στέγη του σπιτιού σας.
- **Φυτέψτε ένα δέντρο.** Κάθε δέντρο μεσαίου μεγέθους απορροφά περίπου 6 kg CO₂ τον χρόνο. Έτσι σε 40 χρόνια δεσμεύει περίπου 250 kg CO₂.



- **Φτιάξτε λίπασμα.** Δημιουργήστε έναν χώρο λιπασματοποίησης για τα οργανικά σας απόβλητα και καλέστε τους γείτονές σας να κάνουν το ίδιο. Θα παρασκευάσετε έτσι ένα φυσικό λίπασμα και μπορεί να αυξήσετε την ικανότητα του εδάφους να συγκρατεί το νερό και τον αέρα.

- Αφαιρέστε το όνομά σας από καταλόγους διευθύνσεων που χρησιμοποιούνται για την αποστολή διαφημίσεων.

Θα βοηθήσετε έτσι στη διάσωση πολλών δέντρων και στην εξοικονόμηση μεγάλων ποσοτήτων νερού κάθε χρόνο. Μπορείτε επίσης να κολλήσετε την ετικέτα «Όχι διαφημίσεις» στο γραμματοκιβώτιό σας.

- Πληρώνετε τους λογαριασμούς σας από το διαδίκτυο.

Έτσι κάνετε οικονομία στο χαρτί και στην ενέργεια που απαιτείται για την ταχυδρομική αποστολή των λογαριασμών.

- Στέλνετε ηλεκτρονικά τις φωτογραφίες σας αντί να τις τυπώνετε.

Αποθηκεύετε τις ψηφιακές φωτογραφίες σας στον υπολογιστή σας και χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα για την κοινοποίησή τους.

