



Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου

Συμβουλές Εξοικονόμησης Ενέργειας

ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ

Η κατάλληλη μόνωση είναι βασική προϋπόθεση για την προστασία κάθε κτιρίου από το κρύο και τη ζέστη.

Για να μειώσετε τις απώλειες θερμότητας μπορείτε να:

- κλείσετε τυχόν χαραμάδες σε πόρτες και παράθυρα με μονωτικό υλικό, αυτοκόλλητες ταινίες του εμπορίου ή σιλικόνη
- μην αερίζετε υπερβολικά τους χώρους που θα θερμαίνετε
- κλείνετε τα εξώφυλλα (παντζούρια) και τις κουρτίνες τις κρύες νύχτες του χειμώνα, για να διατηρείται η ζέστη μέσα στο χώρο
- προσθέσετε θερμομόνωση στην οροφή του κτιρίου
- αντικαταστήσετε τα παράθυρα από μονά τζάμια με νέα θερμομονωτικά διπλά τζάμια
- προσθέσετε μόνωση στους τοίχους

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΧΩΡΩΝ

- Αξιοποιείτε την ηλιακή ενέργεια για να θερμαίνετε το κτίριο σας. Τις ηλιόλουστες χειμωνιάτικες μέρες να αφήνετε τον ήλιο να μπαίνει μέσα από τα νότια παράθυρα.
- Αν έχετε αυτόνομη θέρμανση, μη ρυθμίζετε το θερμοστάτη πάνω από τους 20°C. Για κάθε επιπλέον βαθμό σπαταλάτε μέχρι και 7% περισσότερη ενέργεια. Εάν ο χώρος σας είναι ιδιαίτερα ζεστός, ελέγξτε το θερμοστάτη και βεβαιωθείτε ότι το σύστημα είναι κλειστό, πριν να ανοίξετε παράθυρα.
- Μην καλύπτετε τα θερμαντικά σώματα με οποιοδήποτε τρόπο, γιατί μειώνεται σημαντικά η απόδοση του.
- Φροντίστε για τη σωστή ρύθμιση και συντήρηση του καυστήρα και τον καθαρισμό του λέβητα κάθε καλοκαίρι από εξειδικευμένο συντηρητή, ο οποίος εκδίδει και το πιστοποιητικό συντήρησης βάσει νομοθεσίας με μετρήσεις του βαθμού απόδοσης της εγκατάστασης, της θερμοκρασίας των καυσαερίων και της περιεκτικότητας τους σε διοξείδιο του άνθρακα και αιθάλη.

ΨΥΞΗ-ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ

Πριν αποφασίσετε να αγοράσετε κλιματιστικό, καλύτερα να εξετάσετε τους εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να έχετε δροσιά. Τα κλιματιστικά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας και μάλιστα στις ώρες αιχμής και θα σας κοστίσουν ακριβά στη λειτουργία τους. Επί πλέον ρυπαίνουν αλλά και θερμαίνουν το περιβάλλον.

- Σκιάστε όλα σας τα παράθυρα. Επιλέξτε το κατάλληλο σύστημα σκίασμού ανάλογα με τον προσανατολισμό του παραθύρου.
- Φυτέψτε δέντρα κατά προτίμηση φυλλοβόλα για να σκιάσετε το κτίριο σας, αλλά και για να δημιουργήσετε καλύτερο ευνοϊκό “μικροκλίμα”, όπου αυτό είναι δυνατό.
- Επιλέξτε ανοιχτά χρώματα στους εξωτερικούς τοίχους, τις οροφές αλλά και στις τέντες.
- Μειώστε τις εσωτερικές πηγές θερμότητας. Τοποθετείστε λαμπτήρες και συσκευές χαμηλής κατανάλωσης. Μη χρησιμοποιείτε ενεργοβόρες συσκευές οι οποίες ταυτόχρονα θερμαίνουν και το χώρο (π.χ. ηλεκτρική κουζίνα, σίδερο) τις ώρες που έχει πολύ ζέστη.
- Τις ζεστές μέρες να αερίζετε το κτίριο σας οπωσδήποτε και μόνο τη νύχτα.
- Φεγγίτες, ανοίγματα πάνω από σκάλες, καμινάδες αερισμού, σε συνδυασμό με κάποια ανοίγματα σε χαμηλά σημεία του κτιρίου μπορούν να δημιουργήσουν πολύ αποτελεσματικό κατακόρυφο αερισμό, χωρίς να ανοίγετε όλα σας τα παράθυρα.
- Αν οι εξωτερικές συνθήκες και τα ανοίγματα του κτιρίου σας δεν εξασφαλίζουν τον απαραίτητο αερισμό, τοποθετείστε ανεμιστήρες προσαγωγής και απαγωγής του αέρα.

- Τοποθετείστε ανεμιστήρες οροφής στα δωμάτια. Ο ανεμιστήρας οροφής δροσίζει, ενώ καταναλώνει ελάχιστη ενέργεια (όση και ένας κοινός λαμπτήρας φωτισμού). Θα νιώθετε δροσιά, ακόμα και σε σχετικά υψηλές θερμοκρασίες και έτσι μπορείτε να απαλλαγείτε από την ανάγκη εγκατάστασης κλιματιστικού. Εναλλακτικά, χρησιμοποιείτε ανεμιστήρα δαπέδου.

Εάν αποφασίσετε να αγοράσετε κλιματιστικό:

- Ενημερωθείτε για την ενεργειακή του κατανάλωση δεδομένου ότι θα αυξήσει το λογαριασμό σας, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο για το χώρο σας. Συμβουλευτείτε ειδικευμένο μηχανικό και όχι απλούς πωλητές, πριν επιλέξετε. Εάν σκοπεύετε να εγκαταστήσετε κλιματισμό για ολόκληρο διαμέρισμα ή κτίριο, ζητείστε μελέτη.
- Ρυθμίζετε το κλιματιστικό χρησιμοποιώντας ένα καλό θερμομέτρο τοίχου και μην επιδιώκετε θερμοκρασία χαμηλότερη από 26oC το καλοκαίρι.
- Φροντίστε τα παράθυρα να είναι κλειστά όταν λειτουργεί το σύστημα κλιματισμού για να μη χάνεται πολύτιμη ενέργεια.
- Εφαρμόζετε πιστά τις οδηγίες του κατασκευαστή για την τοποθέτηση και συντήρηση του κλιματιστικού – ο τακτικός καθαρισμός των φίλτρων επιβάλλεται και για λόγους υγείας.

ΦΩΤΙΣΜΟΣ

- Αφήνετε το φυσικό φως να περνάει από όσο το δυνατόν περισσότερες πλευρές των χώρων. Έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη επάρκεια και καλύτερη κατανομή.
- Για την καλύτερη ρύθμιση του φυσικού φωτισμού, προτιμείτε κινητά στόρια, παρά κουρτίνες στα παράθυρα.
- Προτιμάτε τα ανοικτά χρώματα στους τοίχους του σπιτιού σας, καθώς κάνουν το εσωτερικό περιβάλλον φωτεινότερο.
- Φροντίστε να μη μένουν αναμμένα τα φώτα σε δωμάτια, όταν δεν είναι απαραίτητο.
- Προτιμήστε ένα χαμηλό γενικό φωτισμό και πρόσθετο τοπικό φωτισμό στα σημεία όπου το χρειάζεστε.
- Χρησιμοποιήστε λαμπτήρες χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης. Μια κοινή λάμπα πυράκτωσης καταναλώνει ως και πέντε φορές περισσότερη ενέργεια από ένα λαμπτήρα φθορισμού που προσφέρει τον ίδιο φωτισμό. Οι λαμπτήρες χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης μπορεί να κοστίζουν περισσότερο από τους κοινούς λαμπτήρες, αλλά έχουν οκταπλάσια διάρκεια ζωής και καταναλώνουν τέσσερις φορές λιγότερο ρεύμα. Η περιεκτικότητα τους σε υδράργυρο καθιστά αναγκαία την σωστή διαχείριση τους κατά το τέλος της ζωής τους καθώς και σε περίπτωση που ο λαμπτήρας φθορισμού σπάσει, για τη δική σας ασφάλεια. Για το λόγω αυτό το Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού έχει εκδόσει [ειδικό έντυπο για τα προτεινόμενα μέτρα](#) που πρέπει να λαμβάνονται.
- Να καθαρίζετε τακτικά τα φωτιστικά σώματα και τους λαμπτήρες.

ΘΕΡΜΟΣΙΦΩΝΑΣ – ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ

- Ανάψτε το θεμοσίφωνα σας όσο και όταν χρειάζεστε ανάλογα με τις ανάγκες σας για ζεστό νερό και μην τον αφήνετε αναμμένο άσκοπα.
- Προτιμήστε το ντους από το μπάνιο στη μπανιέρα. Ξοδεύετε 3 φορές λιγότερο ρεύμα και νερό.
- Μην αφήνετε τις βρύσες σας να στάζουν και μην αφήνετε το ζεστό νερό να τρέχει άσκοπα.
- Προτιμήστε έναν ηλιακό θερμοσίφωνα αντί ηλεκτρικό για τη θέρμανση του νερού (ο ηλιακός θερμοσίφοντας μπορεί να καλύψει κατά 70% τις ετήσιες ανάγκες σε ζεστό νερό με αντίστοιχη μείωση στη κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος).

ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Ηλεκτρική κουζίνα

- 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.
- Όταν βράζετε νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Θα βράσει γρηγορότερα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας.
- 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 προτιμήστε, εφόσον διαθέτετε, το φούρνο μικροκυμάτων γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.

Ψυγεία – Καταψύκτες

- Το ψυγείο καταναλώνει αρκετή ενέργεια γιατί λειτουργεί όλο το 24ωρο. Η ενεργειακή ετικέτα που διαθέτουν όλες οι σύγχρονες ηλεκτρικές συσκευές μας δίνει πληροφορίες για την ενεργειακή απόδοση του. Επιλέξτε μια συσκευή με χαμηλή ενεργειακή κατανάλωση.

- Τοποθετήστε το ψυγείο σας μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα, το καλοριφέρ και μέρη που τα βλέπει ο ήλιος γιατί έτσι μπορεί να αυξηθεί η κατανάλωση ρεύματος μέχρι και 30%.
- Αν το ψυγείο σας δεν έχει αυτόματη απόψυξη, φροντίστε να κάνετε τακτικά απόψυξη. Ένα στρώμα πάγου πάχους 5 χιλιοστών αυξάνει κατά 30% την κατανάλωση ρεύματος.
- Ρυθμίστε το θερμοστάτη του ψυγείου ώστε η θερμοκρασία στο θάλαμο συντήρησης να είναι 7oC και του καταψύκτη στους -18oC. Έτσι εξοικονομείτε μέχρι και 15% ρεύμα.
- Μην ανοίγετε συχνά την πόρτα του ψυγείου και μην κρατάτε πολλή ώρα ανοικτή. Φρονίστε το λάστιχο της πόρτας να είναι καθαρό και να εφαρμόζει πολύ καλά.
- Μην καλύπτετε τα κενά εξαερισμού του ψυγείου, ξεσκονίζετε καλά τις σωληνώσεις (πλέγμα) στην πίσω πλευρά του και αφήνετε τουλάχιστον 5 εκατοστά απόσταση από τον τοίχο.
- Όταν απουσιάζετε από το σπίτι σας για μεγάλα χρονικά διαστήματα, π.χ. σε διακοπές, βγάζετε το ψυγείο από την πρίζα, αδειάζετε το και αφήνετε την πόρτα του ανοικτή.
- Μη βάζετε ζεστά φαγητά μέσα στο ψυγείο. Καλύτερα να περιμένετε να κρυώσουν πρώτα (συνίσταται και για λόγους υγείας).

Πλυντήριο ρούχων

- Επιλέξτε ένα πλυντήριο με μικρή κατανάλωση νερού και ρεύματος. Υπάρχουν αρκετές διαφορές από συσκευή σε συσκευή.
- Για μεγάλη εξοικονόμηση ενέργειας μπορείτε να επιλέξετε καινούργιο πλυντήριο τύπου Hot Fill, που έχει δυνατότητα σύνδεσης με τον ηλιακό θερμοσίφωνα.
- Είναι αποδεδειγμένο ότι τα ρούχα καθαρίζουν εξίσου καλά στους 60oC όσο και στους 90oC και με τα νέα προγράμματα και καθαριστικά ακόμα και στους 40oC. Προτιμήστε λοιπόν τη λειτουργία σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Φροντίστε να γεμίζετε ομοιόμορφα το πλυντήριο και προτιμάτε να βάζετε όλη τη ποσότητα που χωράει (συνήθως 5-6 κιλά ρούχα).
- Εφαρμόζετε τις οδηγίες του κατασκευαστή, προκειμένου να εξοικονομείτε ηλεκτρική ενέργεια, νερό, απορρυπαντικό και για την καλή λειτουργία της συσκευής.
- Συνδέστε τον ηλιακό θερμοσίφωνα με το πλυντήριο σας για ζεστό νερό.
- Όταν απουσιάζετε, κλείνετε τη παροχή νερού του πλυντηρίου.

Πλυντήριο πιάτων

- Επιλέξτε ένα πλυντήριο με μικρή κατανάλωση νερού και ρεύματος. Υπάρχουν αρκετές διαφορές από συσκευή σε συσκευή.
- Φροντίστε να γεμίζετε ομοιόμορφα το πλυντήριο και προτιμάτε να βάζετε όλη τη ποσότητα που χωράει.
- Εφαρμόζετε τις οδηγίες του κατασκευαστή, προκειμένου να εξοικονομείτε ηλεκτρική ενέργεια, νερό, απορρυπαντικό και για την καλή λειτουργία της συσκευής.
- Όταν απουσιάζετε, κλείνετε τη παροχή νερού του πλυντηρίου.

Μικροσυσκευές

- Πριν αγοράσετε μια συσκευή ενημερωθείτε για τη κατανάλωση της σε ρεύμα, δεδομένου ότι υπάρχουν διαφορές από συσκευή σε συσκευή (ακόμη και στη λειτουργία αναμονής).
- Οι μικρές συσκευές γενικά καταναλώνουν λιγότερο ρεύμα από τις μεγάλες, για αυτό όποτε μπορείτε, προτιμήστε τις.
- Μην αφήνετε αναμμένη την τηλεόραση, την καφετιέρα, το σίδερο κ.λ.π.. όταν δεν τα χρειάζεστε.
- Κλείνετε την τηλεόραση, το βίντεο και το στερεοφωνικό από το διακόπτη της συσκευής και όχι από το τηλεκοντρόλ, γιατί έτσι οι συσκευές αυτές μένουν σε λειτουργία αναμονής (stand-by) και συνεχίζουν να καταναλώνουν ρεύμα.