129 τρόποι για να εξοικονομήσουμε ενέργεια και χρήματα και να προστατεύσουμε το περιβάλλον. ...

Αυτοκίνητο
Χωρίς αυτοκίνητο:
1. Για κοντινές διαδρομές, αφήνουμε το αυτοκίνητο και πάμε με τα πόδια.
2. Χρησιμοποιούμε ποδήλατο. Κάνουμε οικονομία και γυμναζόμαστε!
3. Για τις μεγαλύτερες διαδρομές, χρησιμοποιούμε τις αστικές συγκοινωνίες.
Με αυτοκίνητο:
4. Μοιραζόμαστε διαδρομές με συναδέλφους ή φίλους.
5. Συντηρούμε και ρυθμίζουμε τον κινητήρα του αυτοκινήτου.
6. Επιλέγουμε για αγορά αυτοκίνητα χαμηλής κατανάλωσης (π.χ υβριδικά).
7. Όταν περιμένουμε μέσα στο αυτοκίνητο, σβήνουμε τη μηχανή.
8. Τα ελαστικά πρέπει να έχουν τη σωστή πίεση αέρα και ζυγοστάθμιση.
9. Αφαιρούμε τη σχάρα και τα βαριά αντικείμενα από το πόρτ μπαγκάζ.
Οδηγώ ντας:
10. Οδηγούμε σε χαμηλές στροφές (οικονομική λειτουργία).
11. Αποφεύγουμε τις αυξομειώ σεις ταχύτητας και τα απότομα φρεναρίσματα.
12. Δεν οδηγούμε σε υψηλές ταχύτητες.
13. Αλλάζουμε ταχύτητα στις 2000 – 2500 στροφές.
14. Ο κλιματισμός αυξάνει την κατανάλωση καυσίμου έως 20%.

Θέρμανση – δροσιά με φυσικά μέσα.
Το καλοκαίρι
15. Αερίζουμε τους χώ ρους του σπιτιού τις πρωινές ώ ρες.

16. Την ημέρα κατεβάζουμε τις τέντες και κλείνουμε τα πατζούρια.
17. Το βράδυ ανοίγουμε τα παράθυρα, για να δροσίζεται το σπίτι.
18. Τα δέντρα κοντά στο σπίτι το κρατούν σκιερό απορροφώ ντας την ηλιακή ακτινοβολία.
19. Φυτεύουμε γκαζόν και φυτά σε κήπους και αυλές για να μειωθεί η ανακλώ μενη ακτινοβολία.

Το χειμώ να

20. Αερίζουμε τους χώ ρους του σπιτιού τις μεσημεριανές ώ ρες.
21. Την ημέρα ανοίγουμε τις κουρτίνες και τα παντζούρια για να μπει ο ήλιος.
22. Το βράδυ τα κλείνουμε για να κρατήσουμε τη ζέστη στο χώ ρο μας.
23. Δεν καλύπτουμε τα θερμαντικά σώ ματα με κουρτίνες, καλύμματα κ.α.
24. Κλείνουμε τα παράθυρα όταν λειτουργεί το σύστημα θέρμανσης ή ψύξης.
25. Το κάπνισμα στο σπίτι αυξάνει την ανάγκη για αερισμό του χώ ρου.

Μόνωση

26. Ένα κτίριο με μόνωση έχει μικρότερες απώ λειες θερμότητας το χειμώ να και "ζεσταίνεται" δυσκολότερα το καλοκαίρι.
27. Τοποθετούμε διπλά τζάμια στα ανοίγματα, (απόσβεση σε 3-5 χρόνια)
28. Μονώ νουμε εξωτερικά την ταράτσα και τους τοίχους. Τα βάφουμε με ανοιχτά χρώ ματα που ανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία.
29. Περιορίζουμε τις απώ λειες τοποθετώ ντας αεροστεγανωτικές ταινίες στα. ανοίγματα.
30. Κλείνουμε το καπάκι της καπνοδόχου στο τζάκι όταν δεν το χρησιμοποιούμε.
31. Τοποθετούμε ανοιχτόχρωμες τέντες στα μπαλκόνια.
32. Μονώ νουμε τους σωλήνες που μεταφέρουν ζεστό νερό στο σπίτι.

Ρύθμιση της θερμοκρασίας

33. Το 40% της ενέργειας καταναλώ νεται για τις ανάγκες των κτιρίων. Από αυτή, περίπου το 60% καταναλώ νεται στη θέρμανση.
34. Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 18-19ο C τον χειμώ να.
35. Χαμηλώ νοντας το θερμοστάτη μόλις ένα βαθμό, κερδίζουμε 10%.
36. Συχνές αυξομειώ σεις του θερμοστάτη αυξάνουν το κόστος λειτουργίας. Όταν βγαίνουμε έξω, ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 17ο C.
37. Κλείνουμε τα καλοριφέρ στα δωμάτια που δεν χρησιμοποιούμε.
38. Ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία με θερμοστατικούς διακόπτες στα δωμάτια.
39. Τοποθετούμε στον τοίχο πίσω από τα σώ ματα θερμομονωτικές πλάκες ή αλουμινόχαρτο που επιστρέφουν τη θερμότητα προς το χώ ρο.
40. Εξαερώ νουμε τα σώ ματα κάθε χρόνο.
41. Αντικαθιστούμε τα παλιά συστήματα θέρμανσης με νέου τύπου που είναι πιο αποδοτικά (π.χ. λέβητες συμπύκνωσης).
42. Για εξοικονόμηση καυσίμου κάνουμε συντήρηση λέβητα – καυστήρα.
43. Δεν χρησιμοποιούμε ηλεκτρικά θερμαντικά σώ ματα γιατί το κόστος είναι

διπλάσιο.
44. Τα κλιματιστικά για θέρμανση και οι αντλίες θερμότητας είναι πολύ πιο οικονομικά.

Κλιματισμός
45. Το 25% του λογαριασμού ρεύματος το καλοκαίρι, αφορά τον κλιματισμό.
46. Επιλέγουμε κλιματιστικά υψηλής ενεργειακής κατηγορίας.
47. Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη το πολύ στους 26-27ο C.
48. Κάνουμε συντήρηση των κλιματιστικώ ν και καθαρίζουμε συχνά τα φίλτρα.
49. Λειτουργούμε το κλιματισμό με πόρτες και παράθυρα κλειστά.
50. Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρα που καταναλώ νει ελάχιστη ενέργεια.

Ηλεκτρικές συσκευές
51. Λειτουργούμε τις συσκευές με την ρύθμιση «economy».
52. Κλείνουμε τον διακόπτη (ON/OFF), όχι από το τηλεχειριστήριο (Stand-by).
53. Δεν ξεχνάμε τον φορτιστή μονίμως στην πρίζα.
54. Προτιμάμε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες για τις φορητές συσκευές.
55. Εξοικονομούμε ενέργεια ρυθμίζοντας τη φωτεινότητα της τηλεόρασης.
56. Επιλέγουμε υψηλή ενεργειακή κλάση νέες ηλεκτρικές συσκευές.
57. Χρησιμοποιούμε και την κλασική αντί της ηλεκτρικής σκούπας.
58. Φροντίζουμε να μη λειτουργεί συνεχώ ς ο ανεμιστήρας εξαερισμού της τουαλέτας όταν ο χώ ρος δεν χρησιμοποιείται.
59. Τοποθετούμε ένα αλουμινόχαρτο κάτω από το κάλυμμα της σιδερώ στρας, ώ στε η θερμοκρασία θα διατηρείται περισσότερο.
60. Στεγνώ νουμε φυσικά τα πλυμένα ρούχα μας και όχι στο στεγνωτήριο
Πλυντήριο (8% του λογαριασμού. Κατανάλωση 280 watt/ώ ρα)
61. Πλένουμε αφού γεμίσει τελείως το πλυντήριο.
62. Ρυθμίζουμε το πλυντήριο στο ειδικό οικονομικό πρόγραμμα.
63. Πλένουμε στους 40ο C (εξοικονομώ ντας 20%).
64. Εκμεταλλευόμαστε το νυχτερινό τιμολόγιο.
65. Αποφεύγουμε την πρόπλυση.
66. Ανοίγουμε την πόρτα του ώ στε να στεγνώ σουν τα πιάτα μόνα τους αντί να τα θερμάνουμε. τυχαίνετε εξαιρετικά
67. Επιλέγουμε πλυντήριο υψηλής ενεργειακής κλάσης.

Ηλεκτρική Κουζίνα (18% του λογαριασμού).
68. Χρησιμοποιώ ντας τη χύτρα ταχύτητας εξοικονομούμε 30-60%.
69. Μαγειρεύουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα.
70. Χαμηλώ νουμε τη φωτιά όταν αρχίσει να βράζει το φαγητό, ώ στε απλά να συντηρείται ο βρασμός.

71. Σβήνουμε το φούρνο ή την εστία 5-10 λεπτά πριν γίνει το φαγητό.
72. Μαγειρεύουμε έξυπνα σε σκεύη που εφαρμόζουν στις εστίες της κουζίνας.
73. Χρησιμοποιούμε το σωστό μέγεθος ματιού ανάλογα με το σκεύος.
74. Αξιοποιούμε την θερμότητα που είναι συσσωρευμένη στο μάτι ή τον φούρνο για να ζεστάνουμε άλλα φαγητά.
75. Καθαρίζουμε τακτικά τα μάτια και τον φούρνο.
76. Δεν τοποθετούμε αλουμινόχαρτο στο κάτω μέρος του φούρνου για να μην λερώ νεται. Μονώ νει την κάτω αντίσταση, και έχουμε απώ λεια ενέργειας.
77. Αποφεύγουμε τις άσκοπες προθερμάνσεις
78. Κάθε φορά που ανοίγουμε το φούρνο χάνεται 20% της θερμότητας.
79. Για το ζέσταμα μικρώ ν ποσοτήτων φαγητού προτιμάμε το φούρνο μικροκυμάτων.
80. Χρησιμοποιούμε το θερμό αέρα του φούρνου για να μαγειρέψουμε περισσότερα φαγητά ταυτόχρονα.
81. Επιλέγουμε κουζίνες υψηλής ενεργειακής κλάσης ή κουζίνες υγραερίου.
82. Αγοράζουμε και χρησιμοποιούμε βραστήρα νερού.

Ψυγείο (20% του λογαριασμού).
83. Το ψυγείο να βρίσκεται μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα και το καλοριφέρ.
84. Να μην είναι κολλημένο στον τοίχο ώ στε να αερίζεται καλά η πλάτη του.
85. Ρυθμίζουμε το ψυγείο στους 7ο C στη μεσαία σκάλα ψύξης και τον καταψύκτη στους -18ο C.
86. Δεν ανοίγουμε συνεχώ ς το ψυγείο και δεν το κρατάμε ανοιχτό.
87. Όταν απουσιάζουμε από το σπίτι για μεγάλα χρονικά διαστήματα βγάζουμε το ψυγείο από την πρίζα.
88. Δεν βάζουμε ζεστά φαγητά στο ψυγείο.
89. Αποψύχουμε τα κατεψυγμένα τρόφιμα αργά τοποθετώ ντας τα στο ψυγείο. 90. Κλείνουμε σε αεροστεγή δοχεία τα φαγητά πριν τα βάλουμε στο ψυγείο.
91. Αν το ψυγείο μας δεν έχει αυτόματη απόψυξη, κάνουμε τακτικά απόψυξη.
92. Αποψύχουμε τακτικά τους ψυγειοκαταψύκτες.
93. Αγοράζουμε φρέσκα και όχι κατεψυγμένα τρόφιμα. Για την επεξεργασία των κατεψυγμένων τροφίμων απαιτείται 10 φορές περισσότερη ηλεκτρική ενέργεια.
94. Βεβαιωνόμαστε ότι το λάστιχο της πόρτας δεν είναι φθαρμένο.
95. Το ψυγείο λειτουργεί 24 ώ ρες την ημέρα, 365 μέρες το χρόνο. Ένα νέο ψυγείο υψηλής ενεργειακής κλάσης και τεχνολογίας Greenfreeze (χωρίς υδροφθοράνθρακες HFCs) μπορεί να συμβάλλει σε σημαντική μείωση των λογαριασμώ ν μας.
Θερμοσίφωνας (20% του λογαριασμού)
96. Ο θερμοσίφωνας είναι από τις πιο ενεργοβόρες συσκευές στο σπίτι. Καταναλώ νει 3000 watt την ώ ρα!
97. Ανάβουμε το θερμοσίφωνα μόνο όσο χρειάζεται για να ζεσταθεί το νερό.
98. Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 40ο C.
99. Προτιμάμε ντους αντί για μπάνιο σε γεμάτη μπανιέρα.
100. Μειώ νουμε τη ροή του ζεστού νερού κατά το πλύσιμο των χεριώ ν.

101. Πλένουμε τα πιάτα σε μικρή λεκάνη και όχι αφήνοντας ανοιχτή τη βρύση του ζεστού νερού. Χρησιμοποιούμε, αν έχουμε, πλυντήριο πιάτων που ξοδεύει λιγότερο ρεύμα και νερό.
102. Χρησιμοποιούμε σωστά τον ηλεκτρικό βραστήρα θερμαίνοντας το νερό που χρειαζόμαστε και όχι όσο χωράει.
103. Προτιμάμε το ζεστό νερό από το λέβητα φυσικού αερίου αν έχουμε παρά από τον ηλιακό θερμοσίφωνα.
104. Αγοράζουμε "τηλέφωνα" ντους εξοικονόμησης που αναμειγνύουν το νερό με αέρα και μειώ νουν τη κατανάλωση ζεστού νερού κατά 40%.
105. Εγκαθιστούμε στο σπίτι μας ηλιακό θερμοσίφωνα. Σε 3-4 χρόνια θα έχουμε κάνει απόσβεση.
Φωτισμός (14% του λογαριασμού).
106. Επιλέγουμε λάμπες λαμπτήρες LED (80% λιγότερη κατανάλωση)
107. Προτιμάμε χαμηλό γενικό φωτισμό και τοπικό φωτισμό όπου χρειάζεται.
108. Βάφουμε με ανοικτά χρώ ματα τους τοίχους του σπιτιού μας, γιατί κάνουν το εσωτερικό περιβάλλον φωτεινότερο.
109. Για τους λαμπτήρες πυρακτώ σεως μπορούμε να χρησιμοποιούμε ροοστάτες ρυθμίζοντας την έντασή τους.
110. Δεν αφήνουμε τα φώ τα αναμμένα εκεί που δεν χρειάζονται.
111. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμούμε το φυσικό φως.
112. Τοποθετούμε λαμπτήρες μικρότερης ισχύος σε διαδρόμους και χώ ρους που δεν χρησιμοποιούμε συχνά.
113. Υπερβολικός φωτισμός στο γραφείο μπορεί να είναι επιβλαβής για τα μάτια μας.
114. Για ασφάλεια την νύχτα προτιμάμε τους ανιχνευτές κίνησης που ανοίγουν αυτόματα τα φώ τα, αντί να αφήνουμε ανοικτά φώ τα.
115. Σε εξωτερικούς χώ ρους, χρησιμοποιούμε φωτοηλεκτρικά φώ τα τα οποία μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε φωτεινή την νύχτα.
Ηλεκτρονικός Υπολογιστής
116. Προτιμάμε φορητό υπολογιστή που καταναλώ νει 15 με 25 Watt σε σχέση με 400 Watt του σταθερού υπολογιστή (93% λιγότερη ενέργεια).
117. Η κατανάλωση ενέργειας αυξάνει με το μέγεθος, την ανάλυση και τη φωτεινότητα της οθόνης.
118. Απενεργοποιείτε τον υπολογιστή σας όταν φύγετε από το γραφείο σας. Κλείνετε πάντα την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.
119. Βγάζετε τις συσκευές από την πρίζα όταν ολοκληρωθεί η φόρτισή τους γιατί εξακολουθούν να καταναλώ νουν ενέργεια χωρίς λόγο.
120. Προτιμάτε τις γρήγορες συνδέσεις. Σας εξοικονομούν χρόνο και κατ' επέκταση ενέργεια κατά το κατέβασμα μεγάλων αρχείων.
121. Κλείνετε το router σας όταν τελειώ νετε το σερφάρισμα. Καταναλώ νει αρκετό ρεύμα ακόμη κι αν δεν είστε συνδεδεμένοι.
122. Δεν τυπώ νουμε στον εκτυπωτή έγγραφα που δεν μας είναι τελείως απαραίτητα. Χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικές μεθόδους αλληλογραφίας και αποθήκευσης δεδομένων.
123. Προτιμάμε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και οθόνες που εξοικονομούν ενέργεια.
Ανανεώ σιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ)

124. Αξιοποίηση των Ανανεώ σιμων πηγώ ν Ενέργειας για θέρμανση και ψύξη.
125. Τοποθετούμε ηλιακό θερμοσίφωνα εξασφαλίζοντας ζεστό νερό για 300 τουλάχιστον μέρες το χρόνο, εξοικονομώ ντας 100 - 200 ευρώ .
126. Μπορούμε να τοποθετήσουμε ηλιακό σύστημα και για υποστήριξη της κεντρικής θέρμανσης.
127. Τοποθετώ ντας φωτοβολταϊκά στο δώ μα ή στη στέγη, η ηλεκτρική ενέργεια που παράγεται από τον ήλιο μπορεί να καλύψει την κατοικία μας.
128.Χρησιμοποίηση γεωθερμικώ ν αντλιώ ν θέρμανσης.
129. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συστήματα βιομάζας για θέρμανση, μαγείρεμα και ζεστό νερό.
Ένωση Καταναλωτών Βόλου & Θεσσαλίας