



ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΓΙΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

Αερισμός του σπιτιού

Ορθές και λάθος πρακτικές για τον αερισμό του σπιτιού:

- ✓ Αφήνουμε τα παράθυρα ανοικτά για 10 λεπτά το πολύ, με δύο εκατέρωθεν παράθυρα, ώστε να γίνεται ρεύμα και να αντικαθίσταται ο αέρας που βρίσκεται μέσα στο δωμάτιο.
- ✓ Κλείνουμε και κρατάμε τα παράθυρα κλειστά, έτσι ώστε να μην προλαβαίνουν τα έπιπλα, οι τοίχοι και άλλα αντικείμενα (όπως κουρτίνες) μέσα στο σπίτι να κατεβάσουν θερμοκρασία.
- ✗ Δεν αφήνουμε τα παράθυρα ανοικτά ή με ανάκληση για ώρες.
- ✗ Όταν τα παράθυρα είναι σε ανάκληση, ο αέρας δεν κυκλοφορεί και δεν αλλάζει γρήγορα μέσα στο δωμάτιο.



Η χρέωση της κιλοβατώρας

Η μέτρηση της κατανάλωσης στα οικιακά τιμολόγια, γίνεται 3 φορές το χρόνο, ανά 4μηνο.

Κάθε κιλοβατώρα, χρεώνεται με διαφορετική τιμή (από την πρώτη κιλοβατώρα):

1. Όταν η κατανάλωση βρίσκεται κάτω από τις 2000 kWh
2. Μεταξύ 2000 και 3000 kWh και
3. Πάνω από τις 3000 kWh

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Η κατανάλωση δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 2.000 kWh το 4μηνο.



Συμβουλές για τη χρέωση της κιλοβατώρας

Κοιτάξτε τον εκκαθαριστικό λογαριασμό ενός 4μήνου:

1. Εάν βρίσκεστε **μέχρι και τις 2250 kWh**, μπορείτε να διορθώσετε το πρόβλημα "συμπεριφορικά" κάνοντας μικρές αλλαγές στον τρόπο που χειρίζεστε την ηλεκτρική κατανάλωση, έτσι ώστε να την μειώσετε κατά 65-70 kWh περίπου το μήνα. Μόλις πέσει η κατανάλωση κάτω απ' τις 2000 kWh θα δείτε σημαντική μείωση στο λογαριασμό σας.
2. Εάν η κατανάλωση σας είναι πολύ μεγαλύτερη και **ξεπερνά** ακόμα και **τις 3000 kWh** το 4μηνο, όπου συντελείται νέο άλμα τιμής χρέωσης από την πρώτη κιλοβατώρα (!), τότε προσπαθήστε να "διασπάσετε" τις πηγές ενέργειας που έχετε στη διάθεσή σας.

Tips:

- ✓ Αλλάξτε τα μάτια της κουζίνας από ηλεκτρικά σε φυσικού αερίου.
Εάν δεν έχετε δυνατότητα σύνδεσης στο δίκτυο φυσικού αερίου, εξετάστε την αγορά λιγότερο ενεργοβόρων συσκευών.
- ✓ Σταματήστε να χρησιμοποιείτε ηλεκτρικά σώματα για θέρμανση ή ζεστό νερό.
- ✓ Ένα φωτοβολταϊκό στη στέγη – εάν υπάρχει τέτοια δυνατότητα –, σας λύνει όλα τα προβλήματα!



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ
ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΟΥ

Ασυνήθιστα υψηλός λογαριασμός ρεύματος. Τι πρέπει να κάνω;

Βήμα 1: Κλείνετε τον γενικό διακόπτη από τον πίνακα και πηγαίνετε στο ρολόι και καταγράφετε την ένδειξη (τραβώντας φωτογραφία με το κινητό σας). Περιμένετε περίπου 15 λεπτά και πηγαίνετε ξανά στην ένδειξη του ρολογιού, η οποία δεν θα πρέπει να έχει αλλάξει.

A) Σε περίπτωση που υπάρχει αλλαγή, τότε μόλις έχετε διαπιστώσει διαρροή ή ακόμη και ρευματοκλοπή.

B) Εάν δεν υπάρχει αλλαγή, τότε περνάμε στο **Βήμα 2:** Φεύγοντας το πρωί από το σπίτι, σβήνετε όλα τα φώτα και όλες τις συσκευές που λειτουργούν εκείνη τη στιγμή. Πηγαίνετε στο ρολόι, φωτογραφίζετε την ένδειξη. Ο πρώτος που θα επιστρέψει σπίτι, μετά από ώρες, πριν κάνει οτιδήποτε άλλο (πχ. ανάψει φώτα) επισκέπτεται το ρολόι – μετρητή και το φωτογραφίζει και πάλι.

Θα διαπιστώσετε ότι κάποιες μικρές αλλαγές στην ένδειξη έχουν γίνει και μία μικρή κατανάλωση έχει συντελεστεί. Αυτή η κατανάλωση οφείλεται σε συσκευές, όπως το ψυγείο, που λειτουργούν σχεδόν όλη την ώρα σιωπηρά. Επίσης, οφείλεται σε συσκευές που βρίσκονται σε "ύπνο" (stand by). Τέτοιες συσκευές είναι π.χ. η τηλεόραση, το PlayStation, το στεροφωνικό σας, ένα κινητό ή φορητό τηλέφωνο που φορτίζει, το router, ο φούρνος που έχει ηλεκτρονική ένδειξη, ο αποκωδικοποιητής και πολλά άλλα.

Εντούτοις, η ένδειξη πρέπει να είναι μετρήσιμη σε δεκαδικά ψηφία της κιλοβατώρας. Εάν διαπιστώσετε ότι υπάρχει σοβαρή κατανάλωση, έχετε ενδεχομένως πρόβλημα με κάποια συσκευή.





Στο θέμα του κλιματιστικού

Τα καλοκαίρια, όταν χρησιμοποιείτε κλιματιστικά για την ψύξη του αέρα του χώρου, επιλέγετε την ανώτατη υποφερτή θερμοκρασία (26 – 27° C). Συνήθως, ακόμα και τα πιο καλά μηχανήματα, έχουν θερμοστάτες με ευαισθησία + - 2 βαθμούς. Αυτό σημαίνει, ότι το μηχάνημα μπορεί να ξεκινήσει λειτουργία ακόμη και στους 29 βαθμούς ή να σταματήσει στους 24° C.

Εάν κρίνετε την κατάσταση που βρίσκεται ο χώρος ως μη ικανοποιητική από πλευράς ψύξης, κατεβάστε έναν βαθμό. Επαναλάβετε το ίδιο εφόσον δεν είστε ικανοποιημένοι ούτε από αυτό. Στην αντίθετη περίπτωση, δηλαδή εάν ξεκινήσετε από πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, αφενός ο άνθρωπος συνηθίζει την αρκετά χαμηλότερη θερμοκρασία – την οποία δεν έχουμε ανάγκη – και αφετέρου το "πείραμα" προσαρμογής επαναλαμβάνεται βαθμό – βαθμό προς τα πάνω και αφού έχουμε καταναλώσει άσκοπα ενέργεια.

Όταν μπειτε για πρώτη φορά σε έναν κλειστό χώρο που είναι πολύ ζεστός – παραδείγματος χάριν χώρος ενός γραφείου με μεγάλες γυάλινες επιφάνειες και κουφώματα, το καλοκαίρι, ανοίξτε τα παράθυρα να αεριστεί ο χώρος, παρόλο που έξω κάνει ζέστη. Ο εξωτερικός αέρας είναι σίγουρα πιο ψυχρός από αυτόν του κλειστού χώρου. Κατόπιν ανάψτε το κλιματιστικό. Θα κερδίσετε ενέργεια αλλά και χρόνο μέχρι να επιτύχετε την κατάλληλη θερμοκρασία.

Πώς να μειώσω τον λογαριασμό και την κατανάλωση του ρεύματος

Διάρκεια πλύσης των ρούχων.

- ✓ Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε το σύντομο πρόγραμμα για όλες σας τις πλύσεις. Το αποτέλεσμα, όπως θα διαπιστώσετε, θα είναι ακριβώς το ίδιο. Τα σημερινά σαπούνια πλυντηρίων είναι πλέον πολύ υψηλής τεχνολογίας και καταφέρνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα – εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων όπου τα ρούχα είναι πραγματικά πολύ λερωμένα – στο σύντομο πρόγραμμα.
- ✓ Η πλύση σε υψηλούς βαθμούς θερμοκρασίας, δεν ωφελεί παρά μονάχα σε ορισμένες σπάνιες περιπτώσεις στην απολύμανση – όπου αυτό είναι απαραίτητο.

Το σιδέρωμα μπορεί να περιοριστεί!

- ✓ Σιδερώνετε μόνο ότι είναι απολύτως απαραίτητο. Αν διπλώσετε πχ. πετσέτες και σεντόνια με όμορφο τρόπο, μετά το στέγνωμα, θα διαπιστώσετε ότι δεν υπάρχει λόγος σιδερώματος.
- ✓ Αποφεύγετε πλυντήριο με ενσωματωμένο στεγνωτήριο. Στις ειδικές περιπτώσεις όπου η εξωτερική υγρασία είναι υψηλή, κλείστε τα νωπά ρούχα σε ένα δωμάτιο μαζί με έναν αφυγραντήρα.



Ποιες είναι οι πιο ενεργοβόρες συσκευές μέσα στο σπίτι



Η πιο **ενεργοβόρα συσκευή**, είναι ο θερμοσίφοντας. Ακολουθούν ο θερμικός φούρνος, τα μάτια της κουζίνας, το "πιστολάκι" μαλλιών, ο βραστήρας, ο φούρνος μικροκυμάτων, η ηλεκτρική σκούπα (για την σκούπα έχουν γίνει προσπάθειες με απαγόρευση των ενεργοβόρων συσκευών σε όλη την ΕΕ) και ο απορροφητήρας.

Στον χώρο του φωτισμού, εξετάστε αν έχετε αντικαταστήσει όλες τις λάμπες με LED. Ειδικά οι λεγόμενες λάμπες αλογόνου έχουν τεράστια κατανάλωση.

Για την θέρμανση: τα αερόθερμα, τα καλοριφέρ λαδιού (ηλεκτρικά) και οι θερμοπομποί αποτελούν τις πιο ενεργοβόρες συσκευές. Ακόμη και το κλιματιστικό, που λόγω θέσης - υψηλά στο δωμάτιο - δεν πρέπει να το χρησιμοποιούμε για θέρμανση, είναι καλύτερο από πλευράς κατανάλωσης και μάλιστα κατά τουλάχιστον 50% από όλες τις ανωτέρω συσκευές.

Τέλος, τα ταμπλετ καταναλώνουν πολύ λιγότερη ενέργεια από τους υπολογιστές. Αν έχετε ταμπλετ ή κινητό, γιατί να σερφάρετε στο internet από το PC σας;

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος θέρμανσης

Υπάρχουν τρεις τρόποι μετάδοσης της θερμότητας.

- ✓ **Μέσω αφής**, όταν δηλαδή ένα ζεστό σώμα ακουμπά σε ένα ψυχρό, τότε «ρέει» ενέργεια από το ένα στο άλλο.
- ✓ **Μέσω ακτινοβολίας**, όπως στο τζάκι και τις σόμπες χαλαζία, όπου η θερμότητα πηγαίνει αποκλειστικά στις επιφάνειες που «βλέπει» ο πομπός θερμότητας. Παρατηρήστε εδώ, ότι στο τζάκι, ο ζεστός αέρας διαφεύγει (άσκοπα) στην ατμόσφαιρα και ο χώρος ουσιαστικά δεν ζεσταίνεται σωστά, αλλά ζεσταίνεται όποιος κάθεται ακριβώς μπροστά στο τζάκι. Υπάρχουν τα λεγόμενα ενεργειακά τζάκια, τα οποία όμως θέλουν εξαιρετική κατασκευαστική προσοχή, από εξειδικευμένους τεχνίτες.
- ✓ Ο τρίτος τρόπος μετάδοσης της ενέργειας της θερμότητας είναι η θέρμανση **μέσω ενός τρίτου ρευστού**, υγρού ή αερίου. Αυτό κάνουν παραδείγματος χάριν τα παραδοσιακά καλοριφέρ, τα οποία ζεσταίνουν τον αέρα που διέρχεται από τις «φέτες» τους και στη συνέχεια ζεσταίνουν εμάς. Όμως, ο ζεστός αέρας έχει την τάση να ανεβαίνει προς τα πάνω με αποτέλεσμα να ζεσταίνεται ένα δωμάτιο από πάνω προς τα κάτω, ενώ οι άνθρωποι – ειδικά όταν καθόμαστε μακριά από τα σώματα – περιμένουμε τον ζεστό αέρα να γεμίσει ουσιαστικά ολόκληρο το δωμάτιο, για να νιώσουμε αυτή την θαλπωρή. Ως εκ τούτου, η καλύτερη και αποδοτικότερη οικονομικά θέρμανση, είναι η ενδοδαπέδια. Σε αυτή, η ζέστη έρχεται από κάτω μας, μοιράζεται ομοιόμορφα σε ολόκληρο το χώρο, χωρίς κενά. Όταν δε στεκόμαστε με γυμνά πόδια στο δάπεδο (π.χ. στο μπάνιο), η αίσθηση της ζέστης (δια της αφής) είναι εξαιρετική.



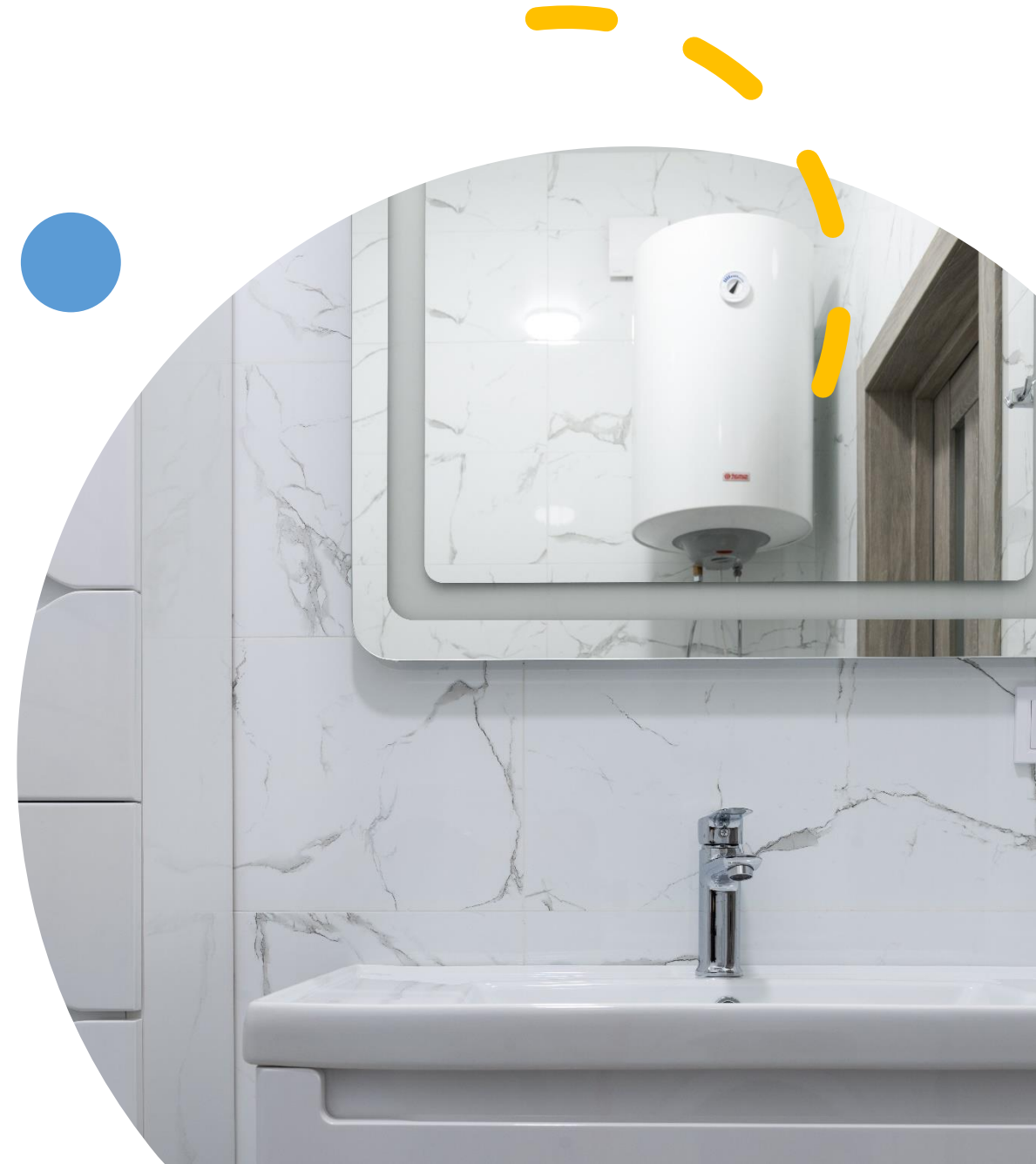
Για τον φωτισμό

- ✓ Φωτίστε τους χώρους του σπιτιού με τον κατάλληλο τρόπο. Η ένδειξη K ή Κέλβιν υποδηλώνει το πόσο ζεστό ή ψυχρό είναι το φως. Όσο πιο χαμηλή η ένδειξη τόσο πιο κιτρινωπό το φως (3000 – 4000 K).
- ✓ Αγγίξτε, ή πλησιάστε με το χέρι τους λαμπτήρες την ώρα που λειτουργούν και δείτε πόσο ζεστοί γίνονται. Η ζέστη είναι παραπροϊόν και δεν είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο λαμπτήρας είναι εκεί για να μας χαρίζει φως – μόνο φως. Σκεφτείτε ότι τα καλοκαίρια το κλιματιστικό σας αντιπαλεύει και την ζέστη που παράγουν κάποιες συσκευές και λαμπτήρες μέσα στο σπίτι.
- ✓ Αντικαταστήστε όσους περισσότερους λαμπτήρες μπορείτε με λάμπες Led νέας τεχνολογίας. Όμως προσοχή – υπάρχουν πάρα πολλά προϊόντα που υπόσχονται εξοικονόμηση και διάρκεια ζωής και δεν τηρούν αυτήν την υπόσχεση. Ρωτήστε τους ειδικούς.



Για το ζεστό νερό

- ✓ Για τον θερμοσίφωνα, υπάρχει ειδικός χρονοδιακόπτης, με τον οποίο αφενός μπορεί κανείς να ρυθμίσει με ακρίβεια τον χρόνο λειτουργίας του και αφετέρου είναι αδύνατον να τον ξεχάσει κανείς αναμμένο.
- ✓ Εννοείται, ότι ο ηλιακός θερμοσίφωνας εξοικονομεί αρκετά χρήματα, ειδικά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Πολύ συχνά όμως παραμελούμε την συντήρησή του. Η αντίσταση που έχει μέσα, πιάνει άλατα και παύει να είναι τόσο αποδοτική. Επίσης, κατά καιρούς, χρειάζεται συμπλήρωμα στα υγρά του. Τους καλοκαιρινούς μήνες, με καύσιμα, καλό είναι να σκεπάζουμε μερικώς την επιφάνεια του «καθρέπτη» με κάποιον μουςαμά, για να αποφύγουμε την υπερθέρμανση.
- ✓ Σε περιπτώσεις που η εγκατάσταση ηλιακού θερμοσίφωνα δεν είναι εφικτή, η αντλία θερμότητας είναι η αμέσως καλύτερη λύση, ειδικά όταν την συνδυάζουμε με την θέρμανση και την ψύξη του σπιτιού.
- ✓ Τέλος, όταν αργεί να έρθει το ζεστό νερό από τον ηλιακό, λόγω απόστασης, συστήνεται η εγκατάσταση ενός μικρού ταχυθερμαντήρα. Σε αυτήν την περίπτωση δηλαδή, όπου θέλουμε να πλύνουμε μερικά πιάτα, δεν υπάρχει λόγος να ζεστάνουμε έναν τεράστιο θερμοσίφωνα και να περιμένουμε αρκετά λεπτά.



Για την υγρασία μέσα στο σπίτι



- ✓ Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως ημιυπόγεια ή ισόγεια διαμερίσματα, η υγρασία δεν μπορεί να καταπολεμηθεί παρά μονάχα με ηλεκτρικούς αφυγραντήρες.
- ✓ Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αφύγρανση πράγματι ρίχνει την κατανάλωση της ενέργειας στο χορό και η γενικότερη αίσθηση βελτιώνεται σημαντικά. Όμως πολύ συχνά λόγω ανταγωνισμού, η τηλεοπτική διαφήμιση μας "βομβαρδίζει" ή προσπαθεί να μας πείσει ότι όλοι χρειαζόμαστε ηλεκτρικούς αφυγραντήρες, ιονιστές κλπ.
- ✓ Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Στην Ελλάδα, σε γενικές γραμμές έχουμε καθαρό αέρα και αν επιμένετε να καπνίζετε εντός κλειστών χώρων, δεν θα βελτιώσει την κατάσταση ο ιονιστής.



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ!

216 8004003

www.yousave.gr

YOU  SAVE
ENERGY