

# Δέκα τρόποι για να μειώσουμε την κατανάλωση ενέργειας

Σβήνουμε τα φώτα βγαίνοντας από το δωμάτιο



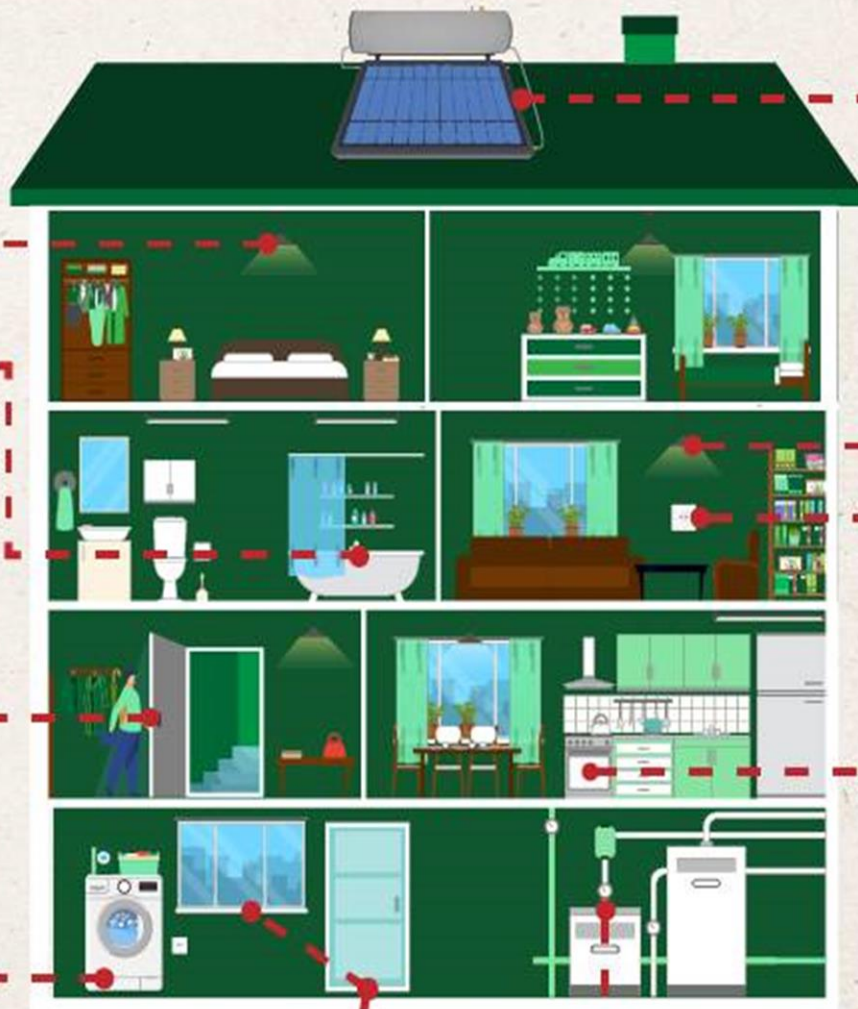
Μειώνουμε τον χρόνο του καθημερινού ντους



Κλείνουμε τις πόρτες δωματίων που δεν χρησιμοποιούμε



Κάνουμε πλύσεις σε χαμηλές θερμοκρασίες στο πλυντήριο



Επενδύουμε σε ηλιακό θερμοσίφωνα



Αλλάζουμε τις λάμπες του σπιτιού με εξοικονόμησης ενέργειας



Βγάζουμε τις πρίζες/κλείνουμε τους διακόπτες όταν δεν χρησιμοποιούμε συσκευές (πχ τηλεόραση)



Κλείνουμε τον φούρνο 10-15 νωρίτερα

Στεγανοποιούμε πόρτες και παράθυρα



Χαμηλώνουμε τον θερμοστάτη κατά 1°C

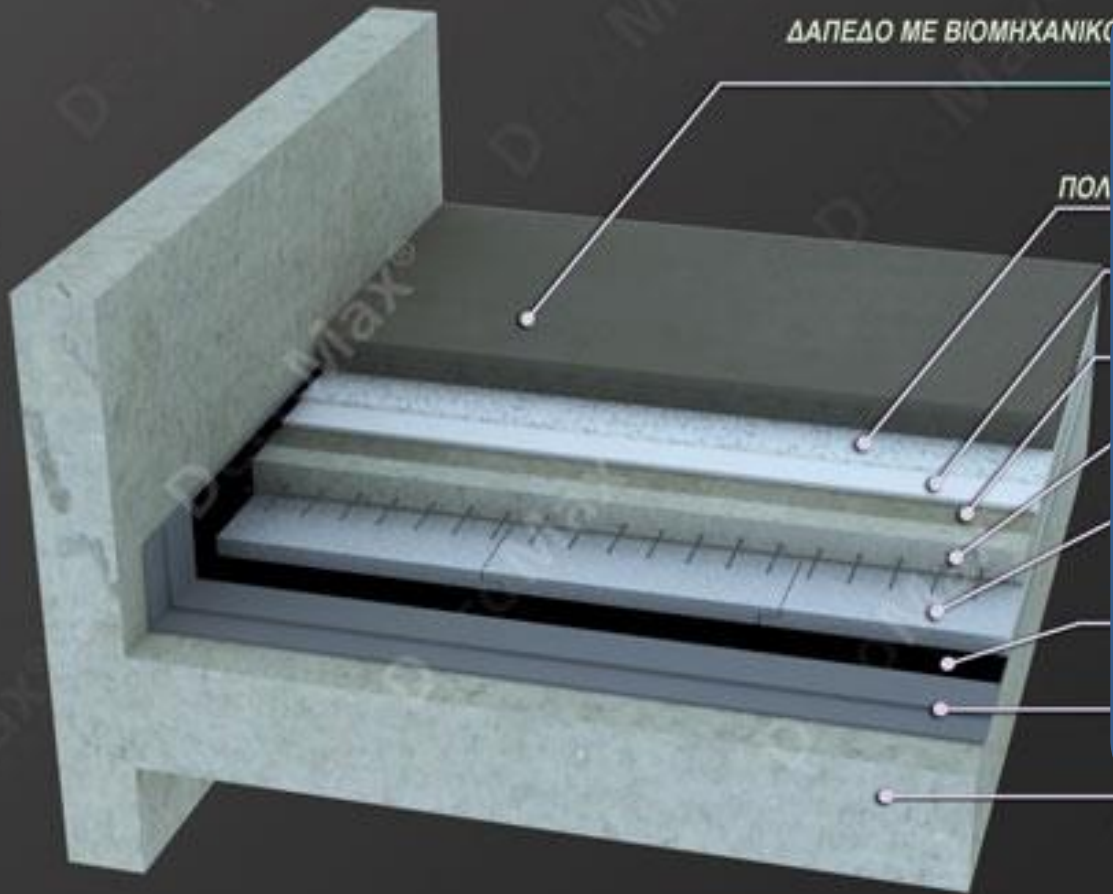
# Ενεργειακή απόδοση

- Πρέπει να προτιμούμε συσκευές υψηλής ενεργειακής απόδοσης. Να αγοράσουμε, δηλαδή, οικιακές συσκευές οι οποίες να αναγράφεται πάνω τους το σήμα: A+++.
- Ωστόσο, 2 συσκευές ίδιας απόδοσης ενέργειας μπορεί να έχουν διαφορά μεταξύ τους, για αυτό θα πρέπει να τις συγκρίνουμε.
- Ακόμη, θα πρέπει να προτιμούμε να μην χρησιμοποιούμε σε μεγάλο βαθμό το air condition, καθώς σπαταλάει πολλή ενέργεια, σε αντίθεση με έναν ανεμιστήρα.



# Μόνωση

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



- Θα μπορούσαμε να τοποθετήσουμε διπλά τζάμια στα παράθυρα. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαμε να μειώσουμε την θερμική ενέργεια από 50% μέχρι και 70%.
- Επίσης θα μπορούσαμε να μονώσουμε το σπίτι μας, δεξαμενές θερμού νερού, τους σωλήνες κεντρικής θέρμανσης και τις κοιλότητες των τοίχων.

# Θέρμανση

• Χαμηλώνοντας την θερμοκρασία κατά 1°C θα μπορούσαμε να περιορίσουμε κατά 5-10% τις οικογενειακές ενεργειακές σας δαπάνες, και να αποφύγετε εκπομπές CO<sub>2</sub> ίσες με εκείνες που προκαλούνται από οδικό ταξίδι 1.600 km.

• Προγραμματίζοντας τον θερμοστάτη μας, επιλέγουμε χαμηλότερη θερμοκρασία για τη νύχτα και για τις ώρες που απουσιάζουμε από το σπίτι. Έτσι μπορούμε να περιορίσουμε το κόστος θέρμανσης κατά 7-15%.

• Να μην υπερθερμαίνουμε το νερό. Δεν χρειάζεται να ρυθμίσουμε τον λέβητα θερμού νερού σε θερμοκρασία άνω των 60 °C



# Κλείνετε τους διακόπτες, βγάξτε τις πρίζες

- Σβήνοντας πέντε λαμπτήρες θα μπορούσαμε να εξοικονομήσουμε 60€ και να αποφύγουμε την παραγωγή 400 kg.
- Να κλείνουμε τους διακόπτες, όταν δεν τους χρειαζόμαστε. 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.
- Να προτιμάμε τα πολύμπριζα, διότι όταν δεν τα χρειαζόμαστε θα τα απενεργοποιήσουμε, έτσι ώστε να εξοικονομήσουμε το 10% της ενέργειας.
- Αν δεν βγάλουμε τον φορτιστή του κινητού μας από την πρίζα, όταν δεν τον χρησιμοποιούμε, καταναλώνει ενέργεια.



# Στην κουζίνα

- Να μην τοποθετούμε το ψυγείο ή τον καταψύκτη κοντά στον λέβητα θερμού νερού. Όταν βρίσκονται δίπλα σε μια πηγή θερμότητας καταναλώνουν πολύ περισσότερη ενέργεια.
- Να κάνουμε συχνά απόψυξη παλιών ψυγείων και καταψυκτών ή να φροντίσουμε για την αντικατάστασή τους από καινούργια μοντέλα, τα οποία διαθέτουν αυτόματη λειτουργία απόψυξης.
- Να ρυθμίσουμε 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.
- Να γεμίσουμε τον καταψύκτη σας. Απαιτείται λιγότερη ενέργεια για την ψύξη ενός γεμάτου καταψύκτη παρά ενός άδειου. Εάν δεν είναι γεμάτος, προσπαθούμε ορισμένες πλαστικές φιάλες αφού τις γεμίσουμε με νερό ή ακόμη και παλιές εφημερίδες.



# Στο λουτρό

- Κλείνουμε τη βρύση όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας. Έτσι μπορούμε να εξοικονομήσουμε πολλά λίτρα νερού.
- Να κάνουμε ντους αντί για μπάνιο σε μπανιέρα. Έτσι ξοδεύετε μέχρι και 4 φορές λιγότερη ενέργεια. Για να μεγιστοποιηθεί η εξοικονόμηση ενέργειας, χρησιμοποιείτε κεφαλή ντους χαμηλής ροής.
- Να ελέγχουμε 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.



# Στο πλύσιμο

- Επιλέγετε χαμηλή θερμοκρασία. Σήμερα, τα απορρυπαντικά είναι τόσο αποτελεσματικά ώστε τα ρούχα και τα πιάτα σας καθαρίζουν σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- 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.
- Σιδερώνετε τα ρούχα σας όλα μαζί. Εξοικονομείτε έτσι την ενέργεια που απαιτείται για τη θέρμανση του σίδερου κάθε φορά που θέλετε να το χρησιμοποιήσετε.
- Αποφεύγετε το στεγνωτήριο. Κάθε στέγνωμα παράγει πάνω από 3 kg εκπομπές CO<sub>2</sub>. Το φυσικό στέγνωμα των ρούχων σας δεν είναι μόνο ευεργετικό για το περιβάλλον, αλλά συμβάλλει και στη διατήρησή τους για περισσότερο καιρό.





# Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

- <https://www.naftemporiki.gr/green/1170816/klimatiki-allagi-symvoules-gia-to-spiti/>
- [https://www.wwf.gr/ti\\_kanoume/klimatiki\\_krisi\\_kai\\_energeia/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA8sauBhB3EiwAruTRJoDaxObNHjZ0PK8YH\\_Sqc\\_GoWYqCXQeqfpZgWgIDbcNkhZbfZWWoFhoCtOMQAvD\\_BwE](https://www.wwf.gr/ti_kanoume/klimatiki_krisi_kai_energeia/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA8sauBhB3EiwAruTRJoDaxObNHjZ0PK8YH_Sqc_GoWYqCXQeqfpZgWgIDbcNkhZbfZWWoFhoCtOMQAvD_BwE)
- [https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change\\_el](https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change_el)
- [https://www.generaligr/el/klimatikh-allagh-pws-na-prostateuteite-kai-ti-na-kanete/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiAxOauBhCaARIsAEbUSQS7zVzjUxokZQtskHD4-KDM1DsLtYtHQsnDHnSo\\_5mtG5jRm73MgBsaAlZrEALw\\_wcB](https://www.generaligr/el/klimatikh-allagh-pws-na-prostateuteite-kai-ti-na-kanete/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAxOauBhCaARIsAEbUSQS7zVzjUxokZQtskHD4-KDM1DsLtYtHQsnDHnSo_5mtG5jRm73MgBsaAlZrEALw_wcB)
- <https://inka.support/%CE%BA%CE%BB%CE%B9%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%AE/>



*Λιάκος Κωνσταντίνος  
Μηλιώτης Ανδρέας  
Τσεκούρας Ναπολέων Λεόντιος  
Χαρίτος Νικόλαος Νεκτάριος*