



Το έργο REMOCEDCE

Αυτό το φυλλάδιο αποσκοπεί να σας βοηθήσει:

- να μειώσετε το λογαριασμό του ηλεκτρικού ρεύματος του σπιτιού σας
- να βελτιώσετε τα επίπεδα άνεσης της οικογένειάς σας στο σπίτι
- να συνεισφέρετε και εσείς όσο μπορείτε στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων από την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας.

REMOCEDCE



Γιατί να εξοικονομήσω ενέργεια στο σπίτι;

Δεδομένα

- Παρά τη σημαντική βελτίωση που έχει επιτευχθεί στην Ενεργειακή Αποδοτικότητα των οικιακών συσκευών και του φωτισμού, τα τελευταία 10 χρόνια η κατανάλωση ενέργειας του μέσου νοικοκυριού στην Ευρώπη αυξάνεται κατά 2% κάθε έτος.
- Η μέση ηλεκτρική κατανάλωση ανά νοικοκυριό ανά ημέρα στην Ελλάδα είναι 11,0 kWh.
- Υπάρχει αύξηση στη χρήση των «παραδοσιακών» συσκευών: βλέπουμε περισσότερες ώρες τηλεόραση, χρησιμοποιούμε περισσότερες ώρες τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (εργασία, χρήση διαδικτύου κτλ.), επιζητούμε μεγαλύτερη θερμική άνεση, περισσότερο φωτισμό, συχνότερο πλύσιμο και χρήση ζεστού νερού.

Χρειάζεται να αναλάβουμε δράση

Η πιο αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτίωση της ενεργειακής αποδοτικότητας του νοικοκυριού μας είναι να στοχεύσουμε πρώτα από όλα στο κτιριακό του κέλυφος - τοίχοι, πόρτες, παράθυρα. Στη συνέχεια να μειώσουμε την ηλεκτρική κατανάλωση των εξοπλισμών μας, όπως είναι οι συσκευές, ο φωτισμός, η θέρμανση, η ψύξη... Τέλος, να σκεφτούμε αν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας: θέρμανση νερού με ηλιακή ενέργεια, φωτοβολταϊκά, ενέργεια από τον άνεμο κτλ.

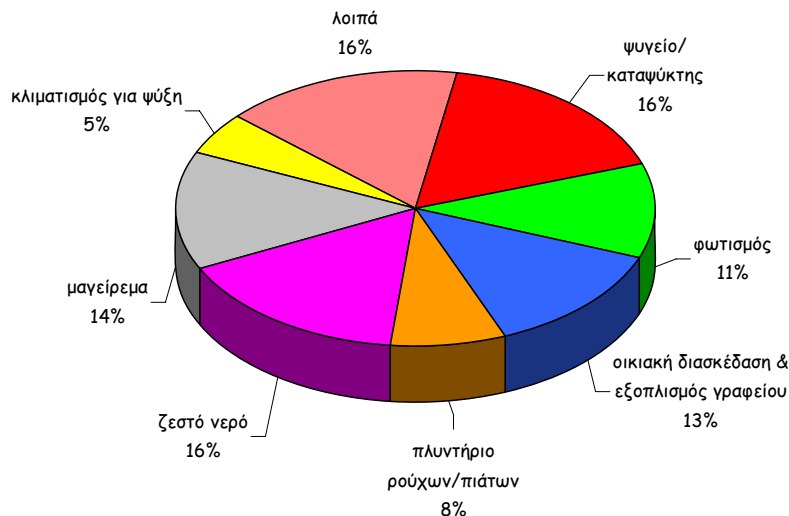
Γνωρίζεις ότι είναι δυνατόν να χρησιμοποιείς λιγότερη ενέργεια και ταυτόχρονα να μη ρίχνεις το επίπεδο άνεσης σου; Η πρόκληση είναι να ανακαλύψεις τη χαμένη ενέργεια για την οποία πληρώνεις, χωρίς όμως αυτή να σου προσφέρει κάποιο όφελος.



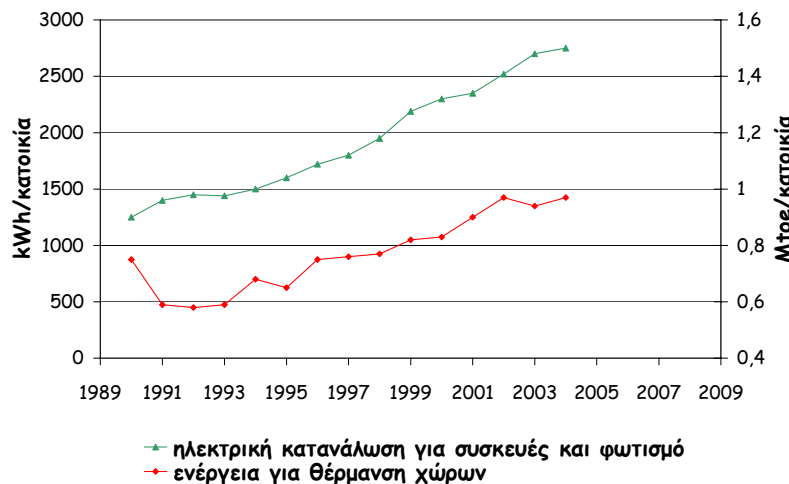
Η μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης είναι σημαντική αν επιθυμούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής και να επιτύχουμε χαμηλότερο ενεργειακό κόστος.



Τυπική κατανομή της ηλεκτρικής κατανάλωσης ανά τελική χρήση, στον οικιακό τομέα - Ελλάδα



Εξέλιξη της κατανάλωσης στα νοικοκυριά



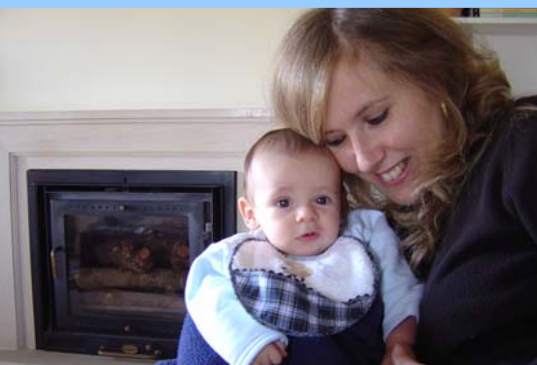
Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Σβήνετε τα φώτα πριν φύγετε από το σπίτι.
- Χρησιμοποιείτε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας (συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού).
- Αγοράστε συσκευές ενεργειακής κλάσης A ή και υψηλότερης (A+, A++).
- Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων στο 100% της χωρητικότητάς τους.
- Σβήνετε τις συσκευές (τηλεόραση, DVD, υπολογιστής, οθόνη, εκτυπωτής, κτλ.) αντί να τις αφήνετε σε κατάσταση αναμονής (standby).
- Αν είναι εφικτό χρησιμοποιήστε ηλιακό θερμοσίφωνα για την παραγωγή ζεστού νερού χρήσης.
- Προτιμήστε ένα ντους έναντι ενός μπάνιου.
- Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων στο 100% της χωρητικότητάς τους και αποφύγετε όσο μπορείτε το πλύσιμο στο χέρι.
- Εξοικονομήστε νερό με τη χρήση αναμικτικής βρύσης.
- Κλείνετε τη βρύση όταν δε χρειάζεστε το νερό.
- Κάνετε σωστή χρήση των ανοιγμάτων και σκιάστρων (π.χ. για φυσικό φωτισμό, για αερισμό).
- Ρυθμίστε το θερμοστάτη του χώρου στη σωστή θερμοκρασία, δηλαδή 20°C-21°C το χειμώνα και 26°C-28°C το καλοκαίρι.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς από το Ι.Χ. σας ή εξυπηρετήστε και άλλους επιβάτες με το αυτοκίνητό σας.





Θέρμανση/Ψύξη



Η ψύξη, όταν προέρχεται από συσκευές που καταναλώνουν ηλεκτρική ενέργεια, αντιπροσωπεύει περίπου το **5%** της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης ενός νοικοκυριού.

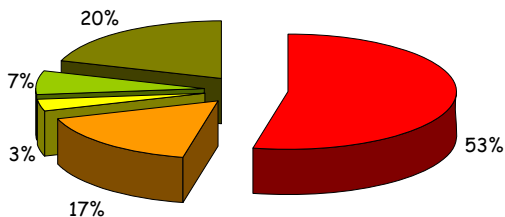
Αποδοτική Θέρμανση-ψύξη χώρου

Επειδή ο ηλεκτρισμός είναι ένα αγαθό πρώτης ανάγκης και μία ακριβή μορφή ενέργειας είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη μας τα ακόλουθα:

- Αν αυτό είναι εφικτό (κυρίως στην Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη) χρησιμοποιήστε τηλεθέρμανση.
- Αποφύγετε τα ηλεκτρικά σώματα. Οι αντλίες θερμότητας με υψηλή απόδοση κοστίζουν μεν περισσότερο αλλά δίνουν δυνατότητα μείωσης της ηλεκτρικής κατανάλωσης μέχρι και 65-80%, και επιπλέον μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ψύξη.
- Προτιμήστε ένα κλειστό τζάκι που καίει ξύλο (pellets) σε σχέση με ένα ανοιχτό, εξασφαλίζοντας έτσι μεγαλύτερη απόδοση και καλύτερη ποιότητα εσωτερικού αέρα.
- Φροντίστε για την τακτική συντήρηση και τον καθαρισμό των συστημάτων θέρμανσης/ψύξης (συντήρηση λέβητα, καθαρισμό φίλτρων κλιματιστικού κτλ.). Ρυθμίστε το θερμοστάτη του χώρου στη σωστή θερμοκρασία, δηλαδή 20°C-21°C το χειμώνα και 26°C-28°C το καλοκαίρι.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Φροντίστε ώστε να μην περνάει αέρας από τα κουφώματα (πόρτες, παράθυρα).
- Χρησιμοποιήστε επιλεκτικά ενεργειακά αποδοτικά τζάμια.
- Κατά τη διάρκεια της νύχτας κλείστε κουρτίνες και πατζούρια.
- Χρησιμοποιήστε αντλίες θερμότητας με υψηλό βαθμό απόδοσης (COP >3,2).
- Στα συστήματα κεντρικής θέρμανσης αντικαταστήστε τον παλιό κυκλοφορητή/αντλία με έναν ενεργειακής κλάσης A.
- Το καλοκαίρι εκμεταλλευτείτε το νυχτερινό αερισμό για δωρεάν ψύξη.
- Έχετε πάντα τα παράθυρα κλειστά όταν θερμαίνετε ή ψύχετε το σπίτι σας.



- Πυρακτώσεως
- Αλογόνου Χαμηλής Τάσης
- Αλογόνου Υψηλής Τάσης (>70W)
- Φθορισμού
- Συμπαγείς Λαμπτήρες Φθορισμού

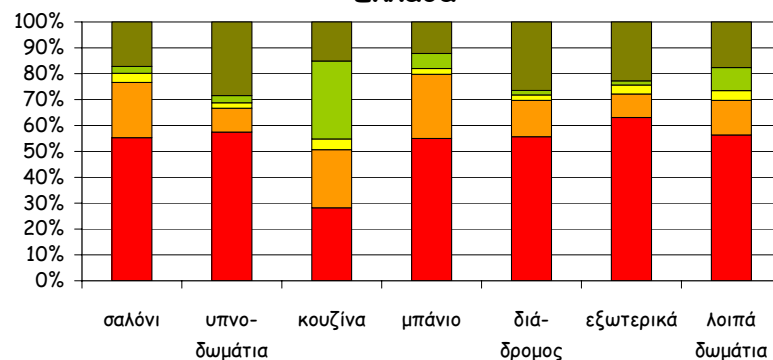


Φωτισμός

Ο φωτισμός συνήθως αναλογεί στο **11%** της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης του σπιτιού.

- Οι συμβατικοί λαμπτήρες πυρακτώσεως είναι πολύ ενεργοβόροι και για αυτό πρέπει να αντικαθίστανται. Οι συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού εξοικονομούν μέχρι και 75% ηλεκτρική ενέργεια και διαρκούν πολύ περισσότερο (συνήθως 6 με 12 φορές περισσότερο). Πλέον προσφέρουν καλή ποιότητα φωτισμού (όπως π.χ. ζεστό άσπρο χρώμα) και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παράδειγμα σε μία τραπεζαρία ή σε ένα δωμάτιο που διαβάζετε.
- Οι λαμπτήρες αλογόνου (των 230V και των 12V) που χρησιμοποιούνται σε σποτάκια και μικρούς προβολείς είναι επίσης αρκετά ενεργοβόροι, σχεδόν όσο και οι λαμπτήρες πυρακτώσεως. Προτιμήστε στο μέλλον να αντικαταστήσετε τους λαμπτήρες αλογόνου με νέους λαμπτήρες τύπου LED. Οι λαμπτήρες αυτοί μπορεί να είναι ακριβότεροι, αλλά αποτελούν μία καλή επένδυση σε περίπτωση που τοποθετούνται σε σημεία του σπιτιού που τα φώτα χρησιμοποιούνται πολύ συχνά.

Τύπος φωτισμού ανά τύπο δωματίου, στην Ελλάδα



- Πυρακτώσεως
- Αλογόνου Χαμηλής Τάσης
- Αλογόνου Υψηλής Τάσης (>70W)
- Φθορισμού
- Συμπαγείς Λαμπτήρες Φθορισμού



Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

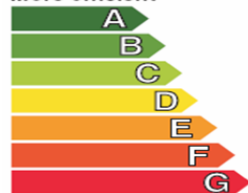
- Χρησιμοποιείτε το φυσικό φως - παρέχει την καλύτερη ποιότητα φωτισμού και είναι δωρεάν!
- Σβήνετε τα φώτα σε δωμάτια που δε χρησιμοποιούνται.
- Χρησιμοποιήστε λαμπτήρες φθορισμού στα δωμάτια που η ποιότητα του φωτισμού δεν είναι τόσο σημαντική (κουζίνα και γκαράζ).
- Σβήνετε τα dimmer των λαμπτήρων από τον κεντρικό τους διακόπτη.
- Αντικαταστήστε στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του σπιτιού σας του λαμπτήρες πυρακτώσεως με συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού (λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας). Το αρχικό κόστος ενός τέτοιου λαμπτήρα είναι πράγματι υψηλότερο αλλά πολύ σύντομα θα έχετε απόσβεση του κόστους, λόγω της χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης που προσφέρουν και του μεγάλου χρόνου ζωής καθώς διαρκούν πολύ περισσότερο από τους λαμπτήρες πυρακτώσεως.
- Λάβετε υπόψη σας ότι μπορείτε να αντικαταστήσετε τους λαμπτήρες αλογόνου με λαμπτήρες τύπου LED.



Energy

Manufacturer
Model

More efficient



Less efficient

Energy consumption
kWh/cycle
(based on standard test results for 60°C
cotton cycle)

0.95

Actual energy consumption will
depend on how the appliance is used

Washing performance

A B C D E F G

A: higher G: lower

Spin drying performance

A B C D E F G

A: higher G: lower

Spin speed (rpm)

1400

Capacity (cotton) kg

5.0

Water consumption l

65

Noise

(dB(A) re 1 pW)

Washing
Spinning

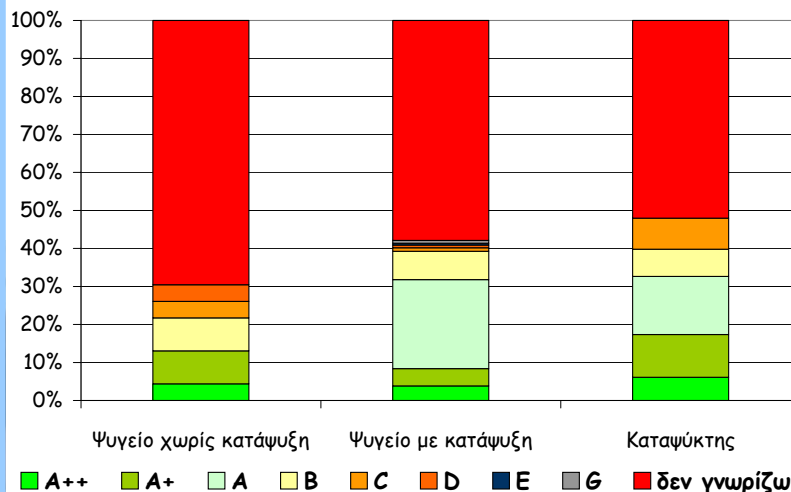
5.2
7.0

Further information is continued in
product brochures



Ψυγεία και καταψύκτες

Χρησιμοποιούν περίπου το **17%** της συνολικής ηλεκτρικής ενέργειας του σπιτιού. Η προσεκτική επιλογή και η έξυπνη χρήση είναι τα κλειδιά για να επιτύχετε εξοικονόμηση ενέργειας. Ψυγεία και καταψύκτες ενεργειακής κλάσης A+ ή A++ αποτελούν μία καλή επένδυση, γιατί σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα γίνεται απόσβεση του επιπλέον κόστους αγοράς.



Κατανομή της ενεργειακής κλάσης των ψυκτικών συσκευών στα ελληνικά νοικοκυριά.

Συμβουλές αγοράς

- Μην αγοράσετε μεγαλύτερη συσκευή από αυτή που χρειάζεστε και προτιμήστε τα αποδοτικότερα μοντέλα (A+ και A++).
- Η απόσβεση του επιπλέον κόστους ενός ενεργειακά αποδοτικού ψυγείου γίνεται μέσα στα δύο πρώτα χρόνια.
- Θυμηθείτε ότι το παλιό ψυγείο δεν το πετάμε στα σκουπίδια, αλλά φροντίζουμε για τη σωστή απομάκρυνση του (επικοινωνούμε με τις τοπικές αρχές και ενημερωνόμαστε για τη σωστή απομάκρυνση των «λευκών συσκευών»). Τέλος το να βάλουμε το παλιό ψυγείο στο γκαράζ για να παγώνουμε μπύρες είναι σπατάλη ενέργειας.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Ρυθμίστε τη συντήρηση από 2,7° έως 4,4° C και την κατάψυξη στους -18°C.
- Τοποθετείστε το ψυγείο μακριά από το φούρνο, το πλυντήριο πιάτων, την άμεση ηλιακή ακτινοβολία ή άλλες πηγές θερμότητας.
- Φροντίστε να έχει αρκετό χώρο από πάνω και πίσω (τουλάχιστον 10 cm) έτσι ώστε να μπορεί να κυκλοφορεί ο αέρας.
- Μη γεμίζετε το ψυγείο σε τέτοιο βαθμό που να εμποδίζεται το κλείσιμο της πόρτας και η κυκλοφορία του αέρα στο εσωτερικό του.
- Μη τοποθετείτε ακάλυπτα πιάτα στο ψυγείο. Τα υγρά εξατμίζονται και επιβαρύνουν με επιπλέον φορτίο το συμπιεστή.
- Αφήστε το ζεστό φαγητό να κρυώσει πριν το τοποθετήσετε στο ψυγείο.
- Μην ανοίγετε την πόρτα πιο συχνά από όσο χρειάζεστε. Μην αφήνετε την πόρτα ανοιχτή.
- Ξεπαγώστε φαγητό που πήρατε από την κατάψυξη στην ψύξη και εξοικονομείτε έτσι ενέργεια.
- Φροντίζετε το πλέγμα στο πίσω μέρος του ψυγείου να παραμένει καθαρό, εξασφαλίζοντας έτσι ότι γίνεται επαρκής ανταλλαγή θερμότητας με τον αέρα. Το βρώμικο πλέγμα στο πίσω μέρος του ψυγείου μπορεί να σπαταλά μέχρι και 30% της ηλεκτρικής ενέργειας που χρησιμοποιεί το ψυγείο.
- Ελέγξτε κατά πόσο η πόρτα κλείνει αεροστεγώς, με τη βοήθεια ενός χαρτονόμισματος. Πιάστε το χαρτονόμισμα κλείνοντας την πόρτα. Αν τραβιέται με μια απαλή κίνηση τότε η πόρτα πρέπει να ρυθμιστεί ή να αντικατασταθεί το λάστιχο. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι το λάστιχο είναι καθαρό και έχει καλή εφαρμογή.

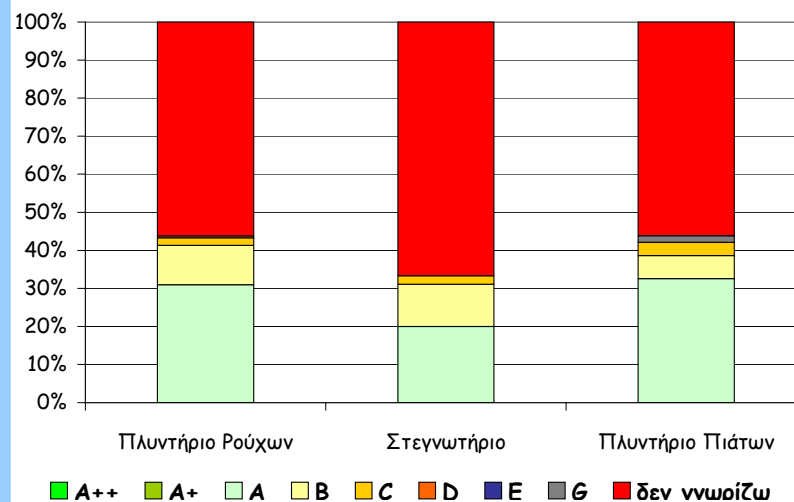




Πλυντήρια ρούχων, στεγνωτήρια και πλυντήρια πιάτων

Τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων αντιπροσωπεύουν περίπου το **8%** της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης του σπιτιού.

- Πάντα να διαλέγετε την υψηλότερη διαθέσιμη ενεργειακή κλάση (A ή A+).



Συμβουλές αγοράς

- Ως προς τα χαρακτηριστικά ενός πλυντηρίου ρούχων, επιλέξτε ένα που να προσφέρει δυνατότητα πλύσης σε διαφορετικά επίπεδα κατανάλωσης νερού (για προσαρμογή σε διαφορετικά φορτία). Επιπλέον φροντίστε να έχει και δυνατότητα πρόπλυσης.
- Στο πλυντήριο πιάτων φροντίστε να υπάρχει οικολογικός κύκλος, ο οποίος επιτρέπει το φυσικό στέγνωμα των πιάτων εξοικονομώντας έτσι αρκετή ενέργεια.
- Στο στεγνωτήριο ρούχων επιλέξτε συσκευή με αυτόματους αισθητήρες υγρασίας οι οποίοι μειώνουν το χρόνο στεγνώματος.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Επιλέξτε πρόγραμμα πλύσης με ψυχρό νερό αν αυτό είναι εφικτό (ή αλλιώς τη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία πλύσης που έχει αποδεκτή απόδοση).
- Διαλύστε σε νερό τη σκόνη του απορρυπαντικού πριν την προσθέσετε στο πλυντήριο, για κάθε θερμοκρασία πλύσης αλλά ειδικότερα αν χρησιμοποιήσετε ψυχρό νερό.
- Προσπαθήστε να γεμίζετε το πλυντήριο στο 100% της χωρητικότητας του και να χωρίζετε τα ρούχα ανάλογα με το ύφασμα, το χρώμα και το πόσο βρώμικα είναι.
- Εκμεταλλευτείτε τον ήλιο και τον αέρα όποτε αυτό είναι δυνατό, άλλωστε αυτός είναι ο πιο περιβαλλοντικά φιλικός τρόπος στεγνώματος!!
- Μην παραγεμίζετε το στεγνωτήριο, γιατί αυτό σημαίνει μεγαλύτερο κύκλο στεγνώματος (άρα περισσότερη ηλεκτρική ενέργεια).
- Καθαρίζετε συχνά το φίλτρο. Ένα βουλωμένο φίλτρο καταναλώνει περισσότερη ενέργεια και ενέχει κίνδυνο πυρκαγιάς.
- Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο πιάτων γεμάτο, αλλά μην το παραφορτώνετε.
- Ξεπλύνετε τα πιάτα με κρύο νερό πριν τα βάλετε στο πλυντήριο.
- Χρησιμοποιήστε υψηλότερη θερμοκρασία πλύσης ή πρόγραμμα με πρόπλυση, μόνο αν πρόκειται για πιάτα με ξεραμένο και κολλημένο φαγητό.



Μαγείρεμα



Το μαγείρεμα, όταν γίνεται με ηλεκτρική ενέργεια, αντιπροσωπεύει περίπου το **14% της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης του σπιτιού.**

- Το μαγείρεμα στο σπίτι είναι σίγουρα πολύ πιο υγιεινό και περιβαλλοντικά φιλικό σε σχέση, με το έτοιμο φαγητό.
- Ο συνηθέστερος τρόπος μαγειρέματος είναι είτε με φυσικό αέριο είτε με ηλεκτρισμό. Ένας ηλεκτρικός φούρνος είναι πολύ πιο αποδοτικός από ένα φούρνο αερίου, ενώ οι εστίες αερίου είναι κατάτι αποδοτικότερες από τις ηλεκτρικές εστίες. Το μαγείρεμα με ηλεκτρική ενέργεια δεν παράγει επικίνδυνα αέρια καύσης δίνοντας έτσι καλύτερη ποιότητα εσωτερικού αέρα.

Συμβουλές αγοράς

- Αγοράστε ενεργειακά αποδοτικούς φούρνους (ενεργειακής κλάσης A ή και μεγαλύτερης) καθώς και αποδοτικές εστίες (επαγωγικές με αισθητήρα υπερύθρου).
- Φούρνοι που χρησιμοποιούν κυκλοφορία αέρα με τη βοήθεια μικρού ανεμιστήρα επιταχύνουν το χρόνο μαγειρέματος κατά 30% περίπου εξοικονομώντας έτσι ενέργεια.
- Φούρνοι που χρησιμοποιούν τεχνολογία μικροκυμάτων σε συνδυασμό με λάμπες αλογόνου εξοικονομούν χρόνο και χρήμα κατά 66-75%.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Για τις επαγωγικές εστίες είναι απαραίτητο τα σκεύη που χρησιμοποιούνται να εφαρμόζουν τέλεια στο μάτι.
- Υιοθετήστε τη συνήθεια να βάζετε το καπάκι όταν μαγειρεύετε, επιτρέποντας έτσι χαμηλότερη ρύθμιση στη θερμοκρασία.
- Όταν βράζετε νερό ελαχιστοποιήστε την ποσότητα που χρησιμοποιείτε, έτσι ώστε να αποφύγετε να βράσετε περισσότερο από ότι χρειάζεστε.
- Ξεκινήστε το μαγείρεμα σε υψηλή θερμοκρασία μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να βράζουν και κατόπιν χαμηλώστε τη θερμοκρασία και αφήστε το να σιγοβράσει μέχρι να τελειώσει.
- Δε χρειάζεται προθέρμανση του φούρνου όταν πρόκειται να ψήσετε.
- Όταν προθερμαίνετε το φούρνο έχετε υπόψη σας ότι πέντε με οκτώ λεπτά είναι συνήθως αρκετά.
- Για μικρές ποσότητες φαγητού χρησιμοποιήστε το φούρνο μικροκυμάτων, αφού καταναλώνει τη μισή σχεδόν ενέργεια από ένα συμβατικό φούρνο και σε πολύ μικρότερο χρονικό διάστημα.
- Κάνετε χρήση της λειτουργίας αυτοκαθαρισμού που έχει ο φούρνος μόνο όταν απαιτείται γερό καθαρίσμα. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε κάτι τέτοιο αμέσως μετά το μαγείρεμα όσο ο φούρνος παραμένει ζεστός ή αργά το βράδυ όταν η ζήτηση ηλεκτρικής ενέργειας είναι χαμηλή.



Ζεστό νερό

Η παραγωγή ζεστού νερού είναι μία από τις πιο ενεργοβόρες διαδικασίες στο σπίτι, μαζί με τη θέρμανση και τη ψύξη των χώρων. Για το ζεστό νερό χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο ηλεκτρισμός ή φυσικό αέριο και σε ένα τυπικό σπίτι αναλογεί στο **15%** με **20%** της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης.

Συμβουλές αγοράς

- Αγοράστε αποδοτικούς θερμοσίφωνες. Μπορεί να κοστίζουν περισσότερο αλλά πολύ σύντομα θα έχετε απόσβεση του επιπλέον κόστους. Επιλέξτε:
 - Ηλιακό θερμοσίφωνα αν είναι εφικτό
 - Θερμοσίφωνα με αντλία θερμότητας
 - Θερμοσίφωνα συμπύκνωσης αν χρησιμοποιείται φυσικό αέριο.
- Συμβουλευτείτε ένα μηχανικό για το μέγεθος του θερμοσίφωνα που θα χρειαστείτε. Μερικές γενικές οδηγίες είναι:
 - 1-4 ένοικοι: 100-200 λίτρα
 - 4-7 ένοικοι: 200-300 λίτρα
 - >7 ένοικοι : 300+ λίτρα

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

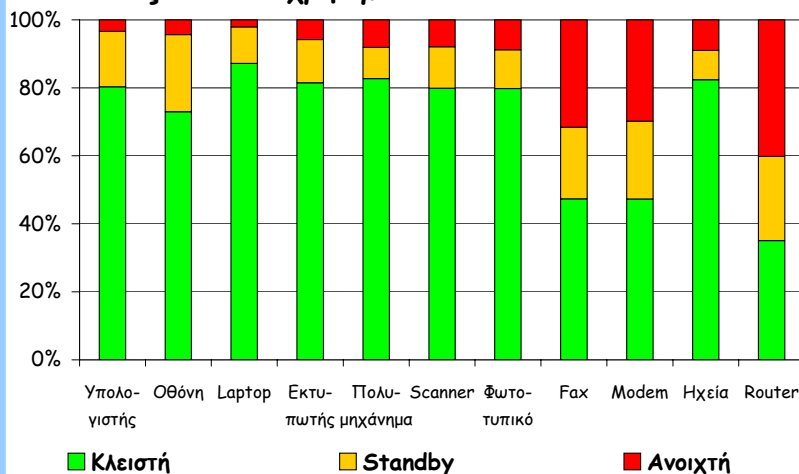
- Μειώστε το λογαριασμό για το ζεστό νερό κατά 10% κατεβάζοντας τη θερμοκρασία από τους 60°C στους 50°C.
- Τοποθετείστε το θερμοσίφωνα όσο το δυνατόν πιο κοντά στα σημεία που χρησιμοποιείτε το ζεστό νερό. Ένας μακρύς σωλήνας παροχής συνεπάγεται και περισσότερες απώλειες.
- Μονώστε τους σωλήνες παροχής του ζεστού νερού για να αποφύγετε θερμικές απώλειες.
- Επισκευάστε βρύσες που στάζουν.
- Προτιμήστε να κάνετε ένα ντους έναντι ενός μπάνιου.
- Χρησιμοποιήστε πώματα για να συγκρατείτε το νερό αντί να το αφήνετε να τρέχει όσο ξυρίζετε ή πλένετε τα πιάτα.
- Στην περίπτωση που έχετε ηλεκτρικό θερμοσίφωνα χρησιμοποιήστε τον με αποδοτικό τρόπο (π.χ. Ζεστάνετε το νερό λίγο πριν κάνετε μπάνιο και όχι από το προηγούμενο βράδυ και γενικά μην τον αφήνετε αναμμένο πολλές ώρες την ημέρα).
- Αν τα δωμάτια στα οποία γίνεται χρήση του ζεστού νερού είναι μακριά μεταξύ τους, ίσως είναι πιο αποδοτικό να εγκαταστήσετε δύο ή περισσότερους μικρότερους θερμοσίφωνες έναντι ενός κεντρικού.



Οικιακή διασκέδαση και εξοπλισμός γραφείου

Οι υπολογιστές και γενικά ο ηλεκτρονικός εξοπλισμός αντιπροσωπεύουν τον ταχύτερα αναπτυσσόμενο τομέα στην οικιακή κατανάλωση. Οι κονσόλες παιχνιδιών και οι ηλεκτρονικές μικροσυσκευές ευθύνονται για τη λειτουργία αρκετών εργοστασίων παραγωγής ρεύματος. Οι ηλεκτρονικές συσκευές αντιπροσωπεύουν το **13%** της συνολικής ηλεκτρικής κατανάλωσης.

Έρευνα για την κατάσταση στην οποία αφήνονται οι συσκευές όταν δε χρησιμοποιούνται:



Ένα σημαντικό ποσό κατανάλωσης ενέργειας προκύπτει όταν μία συσκευή βρίσκεται σε **ενεργή κατάσταση αναμονής**, δηλαδή όταν για παράδειγμα ο υπολογιστής ή το στερεοφωνικό περιμένει το πάτημα ενός κουμπιού για να ξεκινήσει την κανονική του λειτουργία.

Οι **οθόνες υγρών κρυστάλλων (LCD)** αποτελούν παράδειγμα του πώς η νέα τεχνολογία μπορεί να μειώσει την ενέργεια που καταναλώνεται, καθώς είναι πολύ πιο αποδοτικές από τις συμβατικές οθόνες. Μία ακόμα νεότερη τεχνολογία (**Organic Leds-OLEDs**) αναμένεται να μειώσει την κατανάλωση στο μισό.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

- Προτιμήστε τηλεοράσεις LCD αντί Plasma.
- Μην αγοράζετε μεγαλύτερες συσκευές από αυτές που χρειάζεστε - έχετε υπόψη ότι οι μεγαλύτερες μονάδες καταναλώνουν και περισσότερη ενέργεια.
- Σβήνετε τις τηλεοράσεις, τους υπολογιστές κτλ. από το **κουμπί on/off** όταν δεν χρησιμοποιούνται.
- Χρησιμοποιήστε εκτυπωτές Inkjet, οι οποίοι καταναλώνουν 95% λιγότερη ενέργεια από τους laser.
- Αντί να δείτε τηλεόραση ή να παίξετε κάποιο βιντεοπαιχνίδι, επιλέξτε να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να κάνετε κάτι διαφορετικό όπως μια βόλτα με το ποδήλατο ή κάποια αθλητική δραστηριότητα με φίλους.
- Σκεφτείτε ότι θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ένα φορητό υπολογιστή (laptop) αντί ενός σταθερού, μιας και καταναλώνει λιγότερη ενέργεια.
- Να αγοράζετε πάντα εξοπλισμό γραφείου που να έχει τουλάχιστον ετικέτα Energy Star, και οικολογική σήμανση (ECO label).
- Εκμεταλλευτείτε τις ρυθμίσεις εξοικονόμησης ενέργειας που έχει ο υπολογιστής και η οθόνη σας π.χ. ρύθμιση να περνάει σε κατάσταση αναμονής μετά από 10 λεπτά που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί.



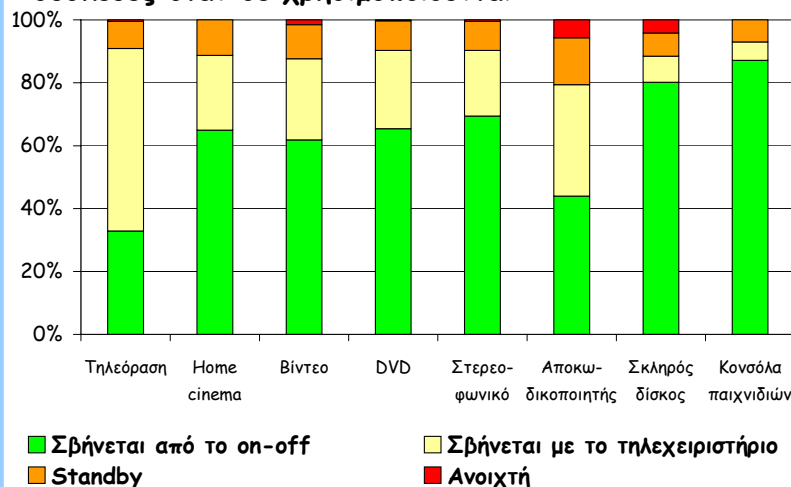


Κατανάλωση σε κατάσταση αναμονής (Standby)

Στην κατάσταση αναμονής η συσκευή είναι συνδεδεμένη στην παροχή, αλλά δεν εκτελεί την κύρια λειτουργία για την οποία προορίζεται.

- Σβήνετε την τηλεόραση, το βίντεο και το DVD με το τηλεχειριστήριο όταν δεν τα χρησιμοποιείτε; Και έτσι νομίζετε ότι δεν καταναλώνουν ενέργεια; **Λάθος!** Οι περισσότερες από αυτές τις συσκευές παραμένουν σε κατάσταση αναμονής, καταναλώνοντας έτσι ενέργεια που χρησιμοποιείται σε απομονωμένα κυκλώματα.
- Μια συμβατική μεσαίου μεγέθους τηλεόραση καταναλώνει 100 watts όταν είναι σε λειτουργία και 5 watts όταν είναι σε κατάσταση αναμονής. Κατά συνέπεια, αν βλέπετε τηλεόραση μόνο μία ώρα την ημέρα, πληρώνετε περισσότερο για την κατανάλωση που έχει η τηλεόραση όταν είναι σβηστή παρά για όταν λειτουργεί. Βίντεο και DVD είναι ακόμη χειρότερα, αφού μόνο το 5% της συνολικής τους κατανάλωσης χρησιμοποιείται για την κανονική τους λειτουργία (παίξιμο ταινίας/εγγραφή).

Έρευνα για την κατάσταση στην οποία αφήνονται οι συσκευές όταν δε χρησιμοποιούνται:



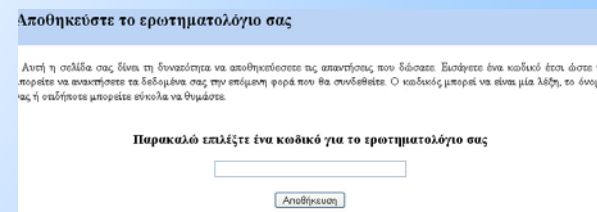
Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

Υπάρχουν βασικά δύο τρόποι για τη μείωση της κατανάλωσης σε κατάσταση αναμονής (standby): αλλαγή συμπεριφοράς, καλύτερη τεχνολογία.

- Το πρώτο περιλαμβάνει καλύτερη συνείδηση καταναλωτών, εκπαίδευση σχετικά με το θέμα και τελικά αλλαγή συμπεριφοράς.
- Ο δεύτερος τρόπος μείωσης της standby κατανάλωσης των διάφορων συσκευών είναι η υιοθέτηση νέων τεχνολογικών καινοτομιών.
- Εκτιμάται ότι με τη σωστή σχεδίαση των κυκλωμάτων μίας συσκευής η standby κατανάλωση μπορεί να μειωθεί μέχρι και 90%.
- Μπορείτε να μειώσετε το λογαριασμό του ηλεκτρικού μέχρι και 10% απλά και μόνο σβήνοντας τις συσκευές από το κουμπί on/off, βγάζοντάς τις από την πρίζα ή χρησιμοποιώντας πολύπριζα με διακόπτη. Αυτό είναι μια καλή λύση τόσο για το πορτοφόλι σας όσο και για τον πλανήτη.



REMODECE





Στόχος του έργου REMODECE είναι να συμβάλει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο καταναλώνεται η ηλεκτρική ενέργεια στα Ευρωπαϊκά νοικοκυριά, για διαφορετικούς τύπους συσκευών, συμπεριλαμβάνοντας στην έρευνα στοιχεία όπως η συμπεριφορά των καταναλωτών και τα επίπεδα άνεσης. Στο πλαίσιο του έργου εκτιμάται επίσης η δυνατότητα εξοικονόμησης ενέργειας που υπάρχει στον οικιακό τομέα της Ευρώπης και είναι εκμεταλλεύσιμη με τα υφιστάμενα μέσα, όπως είναι η χρήση αποδοτικότερων συσκευών ή ο περιορισμός/ εξάλειψη της κατανάλωσης σε κατάσταση αναμονής (standby).

Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε σε 12 χώρες μια μεγάλης κλίμακας καμπάνια με επί τόπου μετρήσεις σε σπίτια, καθώς και με συλλογή στοιχείων μέσα από ερωτηματολογία για τη συμπεριφορά καταναλωτών. Η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως στα νέα ηλεκτρονικά φορτία (π.χ. συσκευές οικιακής διασκέδασης, ηλεκτρονικοί υπολογιστές), στην κατανάλωση σε κατάσταση αναμονής, στο φωτισμό καθώς και στον κλιματισμό για τις νότιες χώρες. Στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη, λόγω έλλειψης παλαιότερων δεδομένων μετρήθηκαν επίσης και λευκές συσκευές.

Αυτό το φυλλάδιο δημοσιεύτηκε από το Έργο REMODECE και απευθύνεται σε όσους ενδιαφέρονται για ενεργειακή αποδοτικότητα. Για περισσότερες πληροφορίες:

www.isr.uc.pt/~remodece

Το Έργο REMODECE επιθυμεί να ευχαριστήσει το SAFE, της Ελβετίας, που ως μέλος της οργανωτικής επιτροπής βοήθησε ενεργά στη διεξαγωγή του έργου.



ΚΑΠΕ CRES
ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
19^ο χλμ. Λεωφόρου Μαραθώνος, 19009 Πικέρμι Αττικής
Τηλ: 210 6603300, Fax: 210 6603301-2
<http://www.cre.gr>, e-mail: cres@cres.gr

Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Executive Agency for Competitiveness and Innovation, EACI. Η ευθύνη των πληροφοριών του φυλλαδίου βαρύνει αποκλειστικά τους συγγραφείς. Οι πληροφορίες που εμπεριέχονται σε αυτό δεν αντιπροσωπεύουν τη γνώμη της Ευρωπαϊκής Κοινότητας. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δε φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

Η ομάδα του REMODECE

ISR-University of Coimbra, Πορτογαλία,
Συντονιστής έργου

- ENERTECH, Γαλλία
- Fraunhofer-ISI, Γερμανία
- Energy piano, Δανία
- SINTEF, Νορβηγία
- EnEffect, Βουλγαρία
- SEVEN, Τσεχία
- CRES, Ελλάδα
- ARCE, Ρουμανία
- ADENE, Πορτογαλία
- ADEME, Γαλλία
- e-ster bnba, Βέλγιο
- CEU, Ουγγαρία
- eERG, Ιταλία
- EDF, Γαλλία



Enertech



SINTEF

EnEffect



ADENE

