

**Εξοικονόμηση Ενέργειας  
στην κατοικία μας**

**Μέρος 1ο**



# Πότε καταναλώνουμε πολύ ενέργεια

---

Πολύ ενέργεια καταναλώνουμε όταν χρησιμοποιούμε συσκευές ή συστήματα που παράγουν θερμότητα. Δηλαδή φούρνο, ηλεκτρικό θερμοσίφωνα, πλυντήριο, ηλεκτρικό ή ένα σύστημα θέρμανσης.

Το κριτήριο για το τι "καίει" η συσκευή είναι τα Watt που αναγράφονται πάνω της. Παράδειγμα ένας θερμοσίφωνα ή ένας φούρνος των 4.000W ισοδυναμεί με 100 λάμπες των 40W.

Στην συνέχεια έρχονται τα συστήματα ψύξης όπως τα κλιματιστικά, το ψυγείο, ο καταψύκτης και μετά τηλεόραση/υπολογιστής ενώ στο τέλος βρίσκονται οι λαμπτήρες.

---

# Θερμοκρασία δωματίου

Να ρυθμίζουμε το  
θερμοστάτη ώστε η  
θερμοκρασία στο δωμάτιο  
να είναι το πολύ 20 °C

Για κάθε επιπλέον βαθμό  
σπαταλάμε μέχρι και 7%  
περισσότερη ενέργεια



# Νυχτερινό ρεύμα

**Χρησιμοποιούμε νυχτερινό ρεύμα  
και τριφασικό ρεύμα**

1η Νοεμβρίου έως και την 30η Απριλίου

Ώρες 15:00-17:00 και 02:00-08:00

1η Μαΐου έως 31η Οκτωβρίου

Ώρες 23:00-07:00



# Ηλεκτρική Κουζίνα – Μαγείρεμα



Μην ανοίγετε χωρίς λόγο την πόρτα του φούρνου.

Σβήνουμε το φούρνο 10 λεπτά πριν το τέλος, διατηρώντας κλειστή την πόρτα.

Τα σκεύη για το βράσιμο να τοποθετούνται σε ίδιου μεγέθους εστία.

Στη διάρκεια του μαγειρέματος η κατσαρόλα να έχει το καπάκι της.

Η χύτρα ατμού εξοικονομεί υπερδιπλάσια ενέργεια σε σχέση με την απλή κατσαρόλα.



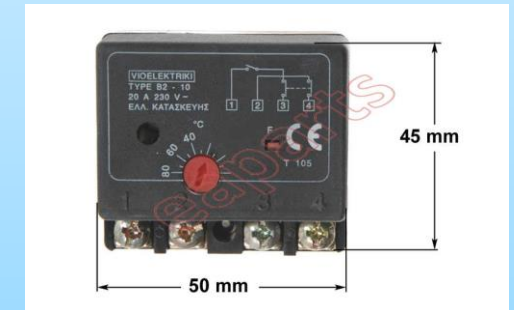
# Θέρμανση νερού – Ηλεκτρικός Θερμοσίφωνα



Ζητήστε από  
ηλεκτρολόγο

- να ρυθμίσει τον θερμοστάτη στους 50°- 60°
- ή να τοποθετήσει χρονοδιακόπτη

Εξοικονομείτε με  
αυτό τον τρόπο  
αρκετά χρήματα



# Θέρμανση νερού – Ηλιακός Θερμοσίφωνα

Προτιμήστε έναν ηλιακό  
Θερμοσίφωνα αντί ηλεκτρικό για τη  
Θέρμανση του νερού  
(ο ηλιακός Θερμοσίφωνα μπορεί να  
καλύψει κατά 70% τις ετήσιες  
ανάγκες σε ζεστό νερό με αντίστοιχη  
μείωση στην κατανάλωση ηλεκτρικού  
ρεύματος)





# Πλυντήριο – οικονομική λειτουργία

- ✓ Να προτιμάτε οικονομικά προγράμματα πλύσης και στεγνώματος με χαμηλή θερμοκρασία για παράδειγμα 30 βαθμών. Επιπλέον η υψηλή θερμοκρασία φθείρει τα ρούχα.
- ✓ Βάλτε πλυντήριο όταν γεμίζει ο κάδος.
- ✓ Το μέγεθος του πλυντηρίου αλλά και άλλων συσκευών όπως το ψυγείο να είναι κατάλληλου μεγέθους με τις ανάγκες των μελών του σπιτιού και όχι πολύ μεγαλύτερα ώστε να εξοικονομείται ενέργεια.





# Ψυγείο – Κατάψυξη

Μην το ανοίγεται  
άσκοπα



Να κάνετε απόψυξη  
όταν “πιάνει” πάγο



Να καθαρίζετε τα  
πλάτη-σωληνώσεις



# Ψυγείο – Κατάψυξη

Μην τοποθετείτε το ψυγείο και την κατάψυξη κοντά σε κουζίνα, καλοριφέρ ή σε παράθυρο που βλέπει προς την ήλιο. Αυξάνονται οι ώρες λειτουργίας για να διατηρήσει την θερμοκρασία.

Μην ρυθμίζετε άσκοπα την συντήρηση σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.



# Κλιματιστικό



Να καθαρίζουμε τακτικά τα φίλτρα του κλιματιστικού, έτσι αυξάνεται η απόδοση του και μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας.

Το ρυθμίζουμε σε λογική θερμοκρασία ώστε να λειτουργεί λιγότερο.

# Ανεμιστήρες οροφής



Προτιμάμε ανεμιστήρες οροφής. Καταναλώνουν το 1/10 της ηλεκτρικής ενέργειας σε σχέση με τα κλιματιστικά

Εφοδιασμένοι με φωτιστικά δεν επηρεάζουν το φως του λαμπτήρα



# Εξοικονόμηση με κλειστό διακόπτη



Μην αφήνετε τις ηλεκτρονικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής.  
Καταναλώνουν ενέργεια!



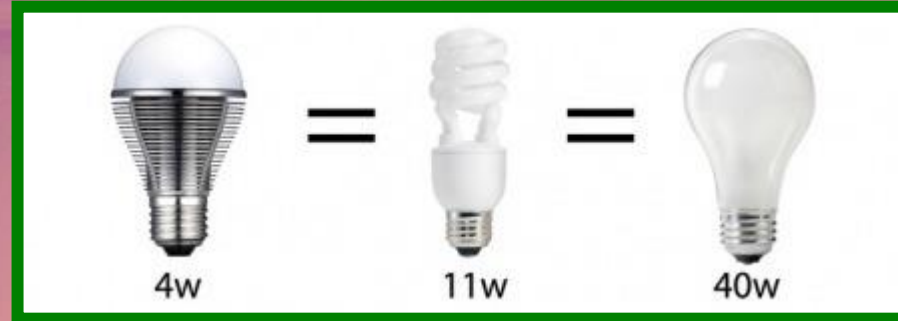
Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες  
εξοικονόμηση ενέργειας αντί για  
συμβατικούς συμβατικούς λαμπτήρες  
πυράκτωσης.

Ανακυκλώνουμε τους  
λαμπτήρες αντί να τους  
πετάμε. Αν περιέχουν  
υδράργυρο τους δίνουμε σε  
ειδική εταιρία!





# σύγκριση απόδοσης λαμπτήρων



Νέος LED!

## είδη

## φωτεινότητα ανά βατ

- Κοινές λάμπες νήματος : ~ 10 lumen / Watt
- Λάμπες αλογόνου : ~ 20 lumen / Watt
- Λάμπες οικονομίας (ηλεκτρονικές) : ~ 40 - 50 lumen / Watt
- Λάμπες φθορισμού (σωλήνας) : ~ 50 - 70 lumen / Watt
- LED (ημιαγωγός) : ~ 40 - 120 lumen / Watt

# Ενεργειακή κλάση Ηλεκτρικών συσκευών

Κατά την αγορά **ηλεκτρικής συσκευής** πρέπει να δώσουμε μεγάλη σημασία στην **«ενεργειακή κλάση»**, όσο πιο υψηλή είναι τόσο λιγότερη ενέργεια καταναλώνει το προϊόν.  
Θα πρέπει να είναι τουλάχιστον «A»



# Φυσικός κλιματισμός

➤ Το χειμώνα, αφήνουμε ανοιχτά πατζούρια – κουρτίνες τις ηλιόλουστες ημέρες, ώστε να περνάει ο ήλιος μέσα από τα παράθυρα και να **ζεσταίνει** τους χώρους.

➤ Το καλοκαίρι αερίζουμε το σπίτι ώρες πρωινές ή βραδινές, όταν έχει δροσιά έξω.





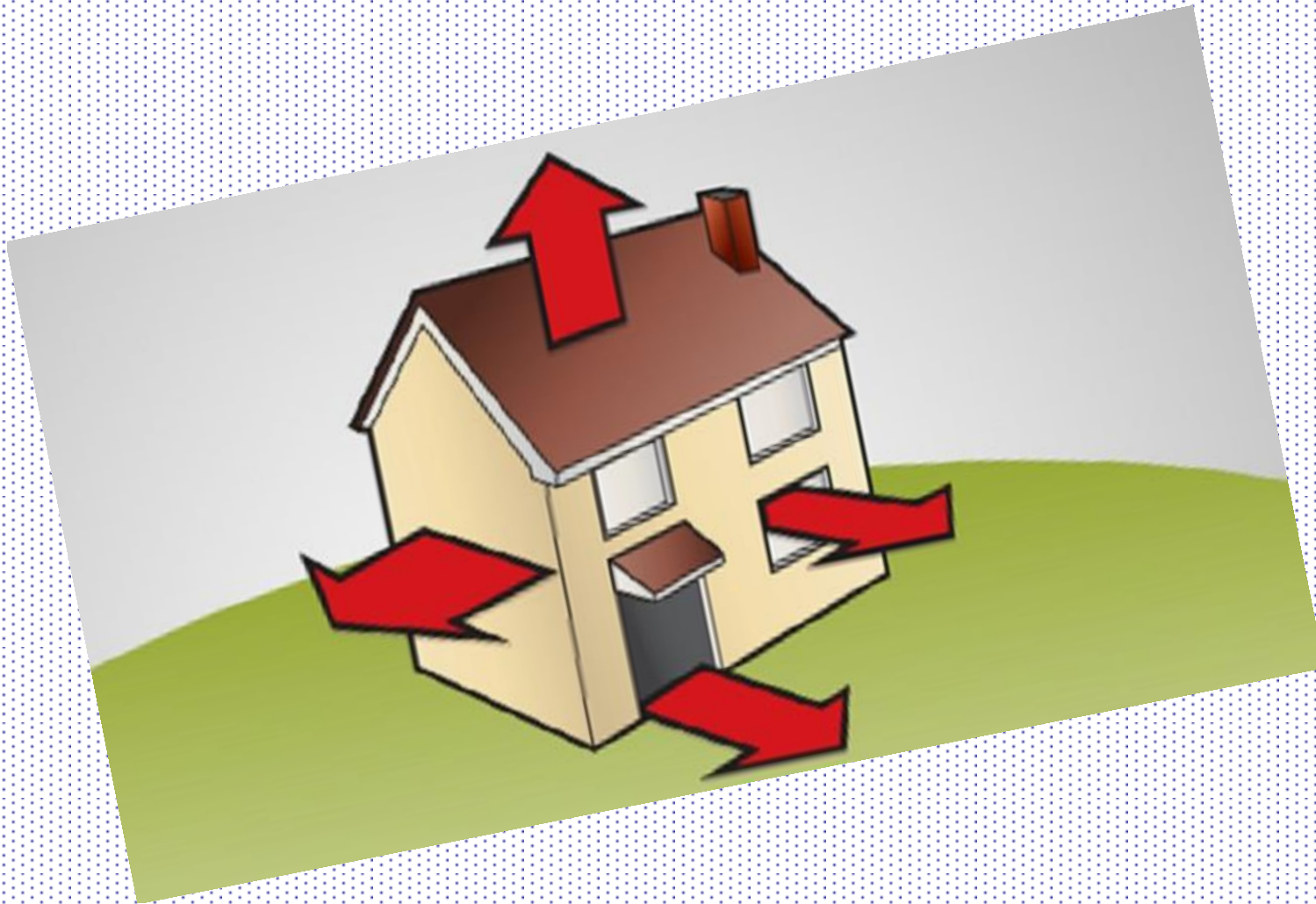
# δάπεδο



Να έχουμε καλυμμένα όλα  
τα γυμνά πατώματα.

Οι μοκέτες και τα χαλιά  
βοηθούν στη **συγκράτηση**  
**θερμότητας**, ειδικά εάν δεν  
υπάρχει **μόνωση** στο σπίτι.

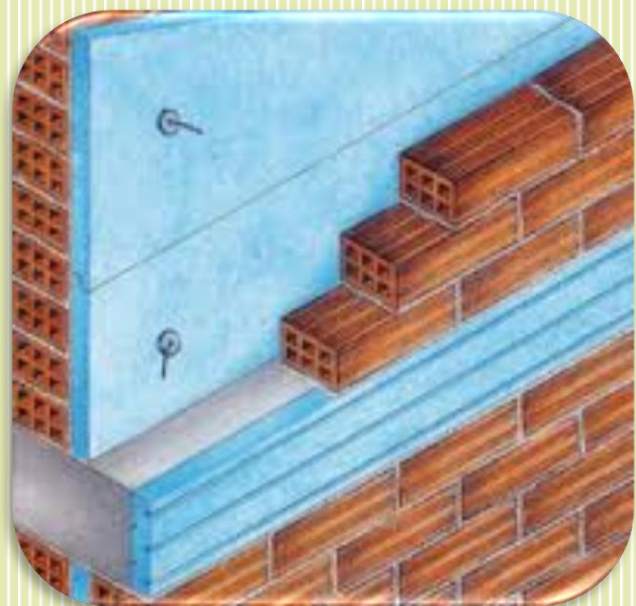
# Θερμομόνωση



## ΑΠΩΛΕΙΕΣ

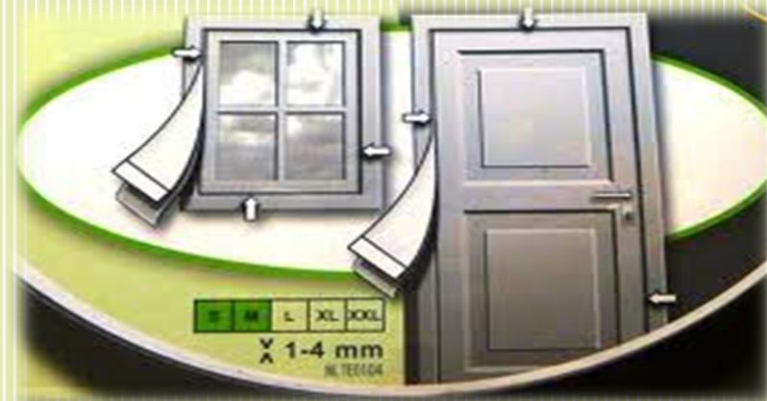
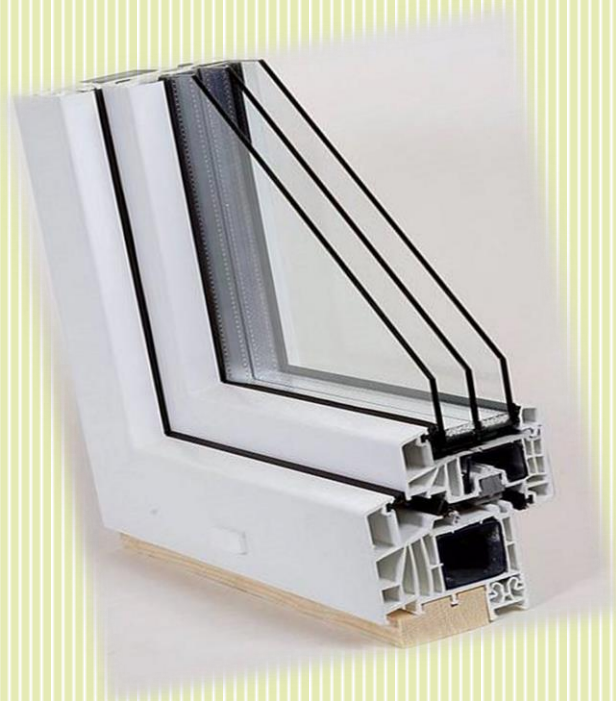
- Από τους τοίχους είναι η μεγαλύτερη απώλεια **(35-40%)**
- Από παράθυρα και πόρτες **20-25%**
- Από σκεπή **20-25%**,
- Από δάπεδο **15-20%**

# Θερμομόνωση



Θερμομόνωση στους  
τοίχους και στην  
οροφή των κτηρίων

Διπλά τζάμια για  
θερμομόνωση



Μόνωση σε  
ανοίγματα και  
χαραμάδες





ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ  
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

# ''εξοικονόμηση ενέργειας κατ' οίκον''

Πρόγραμμα επιδότησης για να αναβαθμίσετε την κατοικία σας ενεργειακά.

Να καταναλώνετε δηλαδή λιγότερη ενέργεια για θέρμανση το χειμώνα και δροσισμό το καλοκαίρι.

Πληροφορίες εδώ:

<http://exoikonomisi.ypeka.gr>



Πληροφορίες εδώ:

<http://exoikonomisi.ypeka.gr>

- Ανήκει η κατοικία σας ενεργειακά στην κατηγορία Δ ή πιο χαμηλά; (Έχει δηλαδή ανεπαρκή θερμομόνωση, είναι ενεργοβόρα εφόσον δεν έχει γίνει ριζική ανακαίνιση ή με λίγα λόγια η κατοικία σας έχει παλιά οικοδομική άδεια)
- Τότε μπορείς με προϋπολογισμό έως 15.000€ να αναβαθμίσεις ενεργειακά την κατοικία σου (Εξωτερική μόνωση, κουφώματα, πόρτες, παράθυρα, αναβάθμιση θέρμανσης και άλλες εργασίες) με επιδότηση από το κράτος έως και 10.500€! Τα υπόλοιπα με δάνειο από τράπεζα.

# Το ενεργειακό αποτύπωμά μας



Συμμετέχω στην  
εξοικονόμηση ενέργειας  
σημαίνει συμμετοχή  
στην μείωση των  
εκπομπών αερίων που  
προκαλούν την αύξηση  
της θερμοκρασίας στον  
πλανήτη!



Ας χαλαρώσουμε λίγο...



[let's save it! - κλικ εδώ!](#)

**2<sup>ο</sup> μέρος**

**χρήση Α.Π.Ε. στην κατοικία**

**[Κλικ εδώ](#)**