



# REVERTER

## Συμβουλές για την εξοικονόμηση ενέργειας

Παρακάτω θα βρείτε μερικές απλές πρακτικές συμβουλές για αλλαγές που μπορείτε να κάνετε, ώστε όχι μόνο να μειώσετε το λογαριασμό ενέργειας, αλλά και να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.



### Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές από σήμερα κιόλας χωρίς κόστος

Κόστος

Δυσκολία

Αποτέλεσμα

Δείτε παρακάτω τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε



#### Αποσυνδέστε τις συσκευές σας

Αποσυνδέστε τις διάφορες ηλεκτρικές συσκευές (φορτιστές, τηλεόραση, καφετιέρα κλπ.), όταν δεν χρησιμοποιούνται. Οι συσκευές εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια, ακόμη και όταν είναι κλειστές σε κατάσταση αναμονής.



#### Χρησιμοποιήστε συνετά το πλυντήριο σας

Επιλέξτε να πλένετε τα ρούχα σε όσον το δυνατόν πιο χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας. Αυξάνοντας το φορτίο μειώνονται οι στροφές και έτσι εξοικονομείτε επίσης ενέργεια.



#### Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου σας έξυπνα

Διατηρήστε το ψυγείο σας στους 6-8°C περίπου και την κατάψυξη στους -18°C για βέλτιστη απόδοση. Αποφύγετε τη ρύθμιση της ψύξης σε πιο χαμηλές θερμοκρασίες, καθώς αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας, χωρίς σημαντικά οφέλη. Ελέγχετε τακτικά το λάστιχο περιμετρικά της πόρτας και βεβαιωθείτε ότι η πόρτα κλείνει ερμητικά. Καθαρίζετε τακτικά τον πάγο στο ψυγείο. Ένα στρώμα πάγου πάχους 5mm αυξάνει κατά 30% την κατανάλωση ρεύματος. Αποφεύγετε την τοποθέτηση ψυγείου κοντά σε καλοριφέρ, εντοιχισμένους χώρους ή την έκθεσή του σε ηλιακή ακτινοβολία!



#### Χαμηλώστε τη θερμοκρασία θέρμανσης του νερού

Βάλτε το θερμοστάτη του θερμοσίφωνα στους 49-52°C. Το συγκεκριμένο εύρος συνήθως είναι επαρκές για τις περισσότερες οικιακές ανάγκες και βοηθά στην πρόληψη της υπερθέρμανσης και της σπατάλης ενέργειας. Μπορείτε να ανεβάσετε το θερμοστάτη στους 55 °C μόνο μία φορά το μήνα για να σκοτώσετε τα βακτήρια.



### Επιλέξτε το μειωμένο νυχτερινό τιμολόγιο ρεύματος

Για περαιτέρω ενημέρωση μπορείτε να απευθυνθείτε στον προμηθευτή σας. Το συγκεκριμένο μέτρο δεν εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια, αλλά μειώνει το κόστος του λογαριασμού σας.



### Φροντίστε να μην πέφτει η θερμοκρασία κάτω από 15°C

Μειώστε τη θερμοκρασία θέρμανσης όταν φεύγετε για το Σαββατοκύριακο αλλά όχι κάτω από 15°C, ειδάλως ο αέρας στο χώρο γίνεται πολύ υγρός και ο κίνδυνος μούχλας αυξάνεται. Επίσης, το σπίτι είναι πολύ κρύο και θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος και ενέργεια για να το ζεστάνετε. Μην ξεχνάτε να αερίζετε το σπίτι σας συχνά!



### Μειώστε τη θερμοκρασία θέρμανσης

Εάν η οικία σας διαθέτει ατομικό θερμοστάτη θέρμανσης, μειώστε τη θερμοκρασία θέρμανσης κατά τη διάρκεια της ημέρας και νύχτας, αλλά όχι κάτω από τους 18°C.



### Εκπαιδεύστε και ενημερώστε τα μέλη της οικογένειάς σας

Βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν στην οικογένειά σας τη σημασία της εξοικονόμησης ενέργειας. Ενθαρρύνετε τις καλές συνήθειες, όπως: το κλείσιμο των φώτων και συσκευών, όταν φεύγετε από ένα δωμάτιο, την αποσύνδεση φορτιστών όταν δεν χρησιμοποιούνται, και ούτω καθεξής.



### Περιορίστε τη χρήση μη αποδοτικών ηλεκτρικών συσκευών θέρμανσης

Για παράδειγμα, ηλεκτρικές σόμπες, καλοριφέρ, θερμάστρες και ούτω καθεξής.



### Πλένετε τα πιάτα με σύνεση

Χρησιμοποιήστε μια λεκάνη ή κλείστε το νεροχύτη με την τάπα του για να μουλιάζετε τα πιάτα σε σαπουνόνερο. Αποφύγετε να κρατάτε τη βρύση ανοιχτή, όταν τρίβετε τα πιάτα ή βάζετε σαπούνι. Κλείστε τη βρύση κατά τη διάρκεια της πλύσης των πιάτων και ανοίξτε τη μόνο για ξέβγαλμα. Χρησιμοποιήστε κρύο νερό για να ξεπλύνετε τα πιάτα.



### Κατανάλωση νερού

Η εγκατάσταση βρυσών, ντους και τουαλετών χαμηλής ροής μπορεί να μειώσει το κόστος θέρμανσης νερού και τη συνολική κατανάλωση νερού.

## Συνεχίστε τις αλλαγές με μικρό κόστος

Δείτε παρακάτω τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε σταδιακά ξεκινώντας από ένα δωμάτιο ή κάποιο τμήμα του σπιτιού σας.



### Σφραγίστε τις τυχόν απώλειες θερμότητας

Επιθεωρήστε πόρτες, παράθυρα και άλλα ανοίγματα για ρεύματα. Σφραγίστε τυχόν κενά και χρησιμοποιήστε αεροστεγανωτική ταινία για να αποτρέψετε τη διαφυγή θερμότητας.



### Χρησιμοποιήστε κατάλληλες μονωτικές κουρτίνες

Θερμικές ή ενεργειακά αποδοτικές κουρτίνες μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της θερμοκρασίας στο σπίτι σας, μειώνοντας την ανάγκη για υπερβολική θέρμανση ή ψύξη.



### Αλλάξτε τους λαμπτήρες σε LED

Οι λαμπτήρες LED είναι ενεργειακά αποδοτικοί και διαρκούν περισσότερο από τους παραδοσιακούς λαμπτήρες πυρακτώσεως. Καταναλώνουν λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια και μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντική εξοικονόμηση με την πάροδο του χρόνου.



### Αγοράστε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές

Όταν έρθει η ώρα να αντικαταστήσετε το πιστολάκι μαλλιών, το πλυντήριο ρούχων ή οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική ή ηλεκτρική συσκευή ελέγξτε την ενεργειακή κλάση. Οι συσκευές που ανήκουν στην κλάση A (πράσινες) είναι αυτές με τη μικρότερη κατανάλωση ενέργειας, ενώ οι συσκευές που ανήκουν στην κλάση G (κόκκινες) είναι αυτές με τη μεγαλύτερη κατανάλωση. Προσπαθήστε να επιλέξετε την κλάση A.



### Πραγματοποιήστε ενεργειακό έλεγχο στην οικία σας

Προγραμματίστε να κάνετε έναν ενεργειακό έλεγχο με τη βοήθεια ενός ενεργειακού επιθεωρητή. Αυτό μπορεί να βοηθήσει ώστε να εντοπίσετε περιοχές όπου σπαταλάται ενέργεια, και να λάβετε προτάσεις για ενεργειακές βελτιώσεις.

## Προχωρήστε και σε άλλες σημαντικές αλλαγές

Οι αλλαγές αυτές θα έχουν το μέγιστο αποτέλεσμα ως προς την εξοικονόμηση χρημάτων, την ορθολογική χρήση ενέργειας και την ενεργειακή θωράκιση του σπιτιού σας. Επίσης, θα αυξήσουν την αξία της ιδιοκτησίας σας και θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής της οικογένειάς σας.



### Ενεργειακά αποδοτικά κουφώματα

Η αντικατάσταση παλαιών κουφωμάτων με μονό υαλοπίνακα, από ενεργειακά αποδοτικά κουφώματα διπλού ή τριπλού υαλοπίνακα με επιστρώσεις χαμηλής εκπομπής, μπορεί να βελτιώσει τη μόνωση και να μειώσει τη μεταφορά θερμότητας, και συνεπώς, τους λογαριασμούς ενέργειας, αυξάνοντας έτσι την άνεση στον χώρο σας.



### Συστήματα θέρμανσης/ψύξης υψηλής απόδοσης

Η αντικατάσταση των συστημάτων θέρμανσης με μοντέλα σύγχρονης και υψηλής απόδοσης μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ενέργειας για θέρμανση ή/και ψύξη.



### Έξυπνοι θερμοστάτες

Εγκαταστήστε έξυπνο θερμοστάτη εξοπλισμένο με ευφυή συστήματα τεχνολογίας για να βελτιστοποιήσετε τη θέρμανση και την ψύξη με βάση το πρόγραμμα της οικογένειάς σας.



### Μόνωση κτιρίου

Η σωστή μόνωση σε τοίχους (εσωτερικά και εξωτερικά), οροφές-στέγες και δάπεδα-πιλοτές βοηθά στην πρόληψη της απώλειας θερμότητας το χειμώνα και διατηρεί το σπίτι πιο δροσερό το καλοκαίρι. Η επαρκής μόνωση μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στο κόστος θέρμανσης.

Η θερμομόνωση του κτιρίου σας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κόστους θέρμανσης κατά 60%.



### Παρακολουθήστε την κατανάλωση ενέργειας

Ελέγχετε τακτικά την κατανάλωση και τους λογαριασμούς ενέργειας. Εάν αρχίσετε να εφαρμόζετε ορισμένες από τις προτάσεις μας, θα διαπιστώσετε διαφορά στο κόστος ενέργειας. Εάν χρειαστεί, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες του χώρου, προκειμένου να σας συμβουλέψουν για την ενεργειακή απόδοση και την παροχή εξατομικευμένων συμβουλών.



## Γραφείο Υπηρεσιών μιας Στάσης

Αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εξοικονόμηση ενέργειας, την αποδοτικότητα και ανακαίνιση του σπιτιού σας στο

[www.energeiaki.gr](http://www.energeiaki.gr)



**REVERTER**

Ενεργειακή αναβάθμιση κατοικιών:  
όλες οι υπηρεσίες σε μία επίσκεψη

Το έργο έχει λάβει χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα LIFE της Ευρωπαϊκής Ένωσης βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ.101076277.