



Πρακτική ενεργειακή
αποδοτικότητα
Γνωρίζετε πώς να
εξοικονομείτε ενέργεια;



Co-funded by
the European Union

Αρ. έργου: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188

Το πρόγραμμα **Erasmus+** υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Ωστόσο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Τουρκική Εθνική Υπηρεσία δεν φέρουν ευθύνη για τις απόψεις που εκφράζονται στο παρόν έγγραφο.

1

Πιστεύετε ότι **1 kWh** είναι αρκετή για να ολοκληρώσετε επαρκώς κάποια από τις παρακάτω εργασίες;

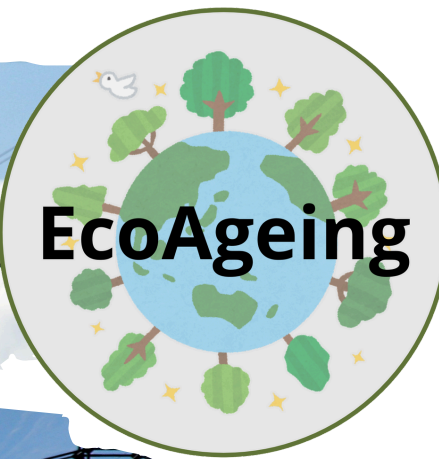
Περιήγηση στο διαδίκτυο

Παρακολούθηση τηλεόρασης

Πλύσιμο πιάτων (με πλυντήριο πιάτων)

Φωτισμός ενός διαμερίσματος

Χρήση κλιματιστικού



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

1

Μία κιλοβατώρα (**1 kWh**) αντιστοιχεί στην ενέργεια που καταναλώνει **μια** ηλεκτρική συσκευή **με** ισχύ ενός κιλοβάτ (**$\approx 1000W$**) για **μία** ώρα. Με αυτήν την ενέργεια **μπορείτε**:

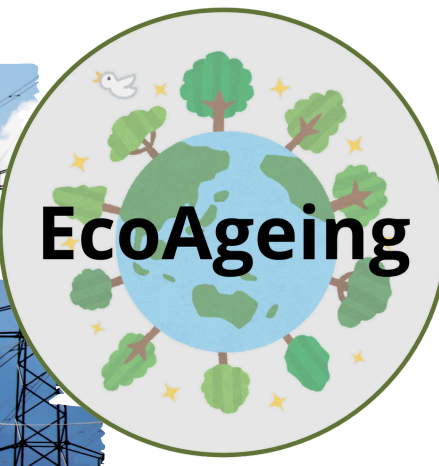
Να σερφάρετε στο διαδίκτυο από τον υπολογιστή σας κατά **μέσο όρο** για **6** ώρες

Να παρακολουθήσετε **4** ώρες τηλεόραση σε **μια** **μεγάλη** οθόνη **plasma**

Να πλύνετε τα πιάτα **με** ένα αποδοτικό πλυντήριο πιάτων

Να χρησιμοποιήσετε **μια** λάμπα **100W** για **10** ώρες ή **μια** εξοικονόμησης ενέργειας **20W** για **50** ώρες

Να ενεργοποιήσετε ένα οικιακό κλιματιστικό για **1** ώρα



Το γνωρίζατε;

2

Χρησιμοποιείτε λαμπτήρες
εξοικονόμησης ενέργειας;
Ποια είναι τα πλεονεκτήματά
τους;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

2

Χρησιμοποιήστε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας ή **LED**



Οι λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας καταναλώνουν **4** φορές λιγότερη ενέργεια από τους συμβατικούς λαμπτήρες (πυρακτώσεως). Διαρκούν έως και **5** φορές περισσότερο και εκπέμπουν σημαντικά λιγότερη θερμότητα από άλλους λαμπτήρες.

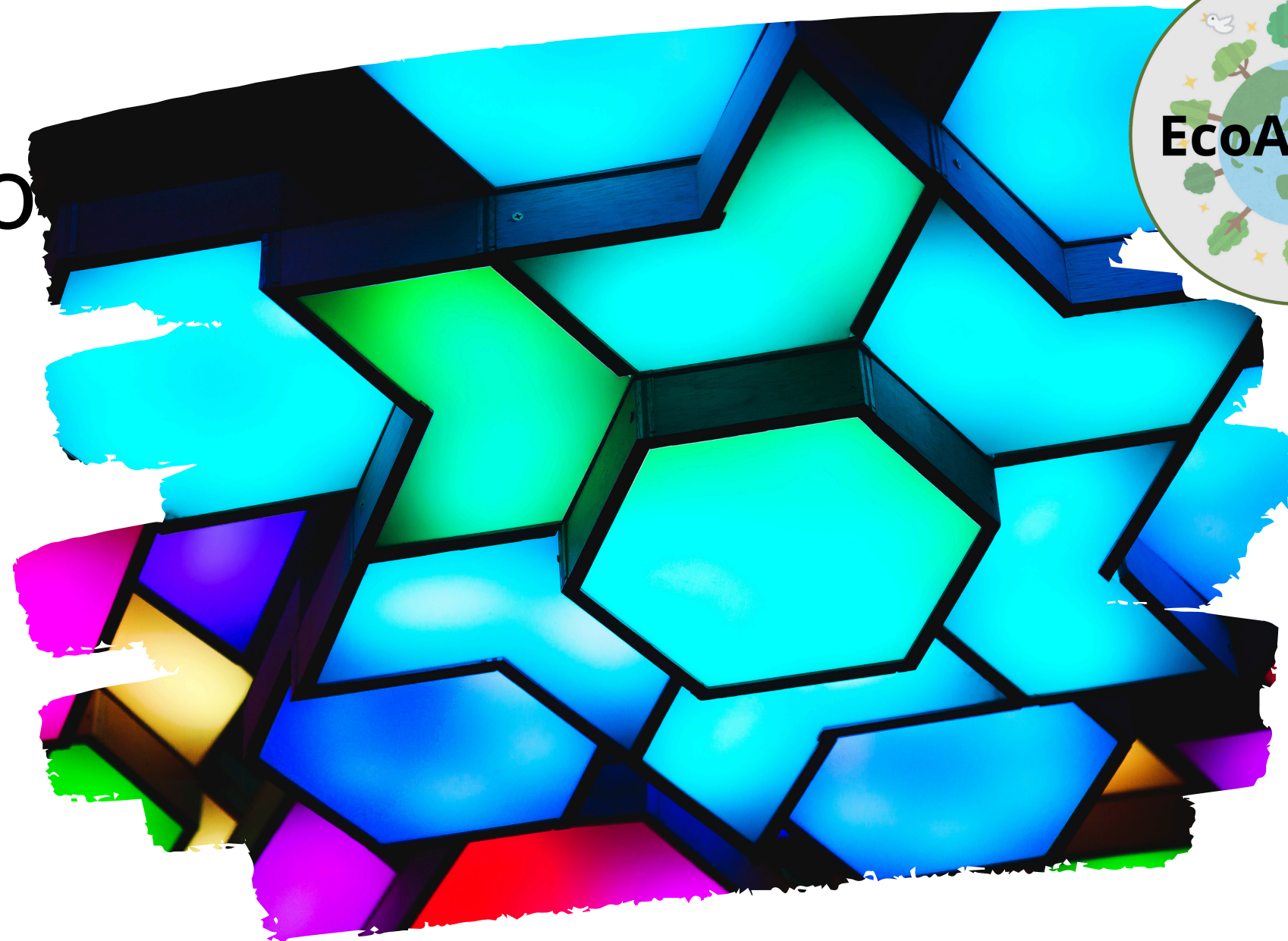
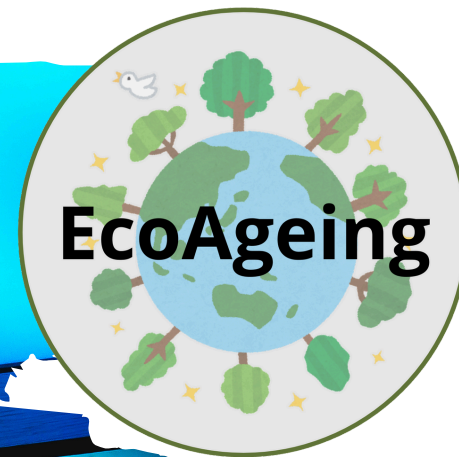
Οι λαμπτήρες **LED** είναι μια τεχνολογία που εξελίσσεται ραγδαία και γίνεται όλο και πιο διαθέσιμη στην αγορά. Καταναλώνουν έως και **10** φορές λιγότερη ενέργεια από τους συμβατικούς λαμπτήρες και η διάρκεια ζωής τους είναι **10-15** φορές μεγαλύτερη. Οι λαμπτήρες **LED** πρέπει να τοποθετούνται ειδικά σε χώρους όπου θα χρησιμοποιούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτό δεν θα αυξήσει μόνο την εξοικονόμηση κόστους και τη διάρκεια ζωής των λαμπτήρων, αλλά θα μειώσει και τη διάχυση θερμότητας.



Το γνωρίζατε;

3

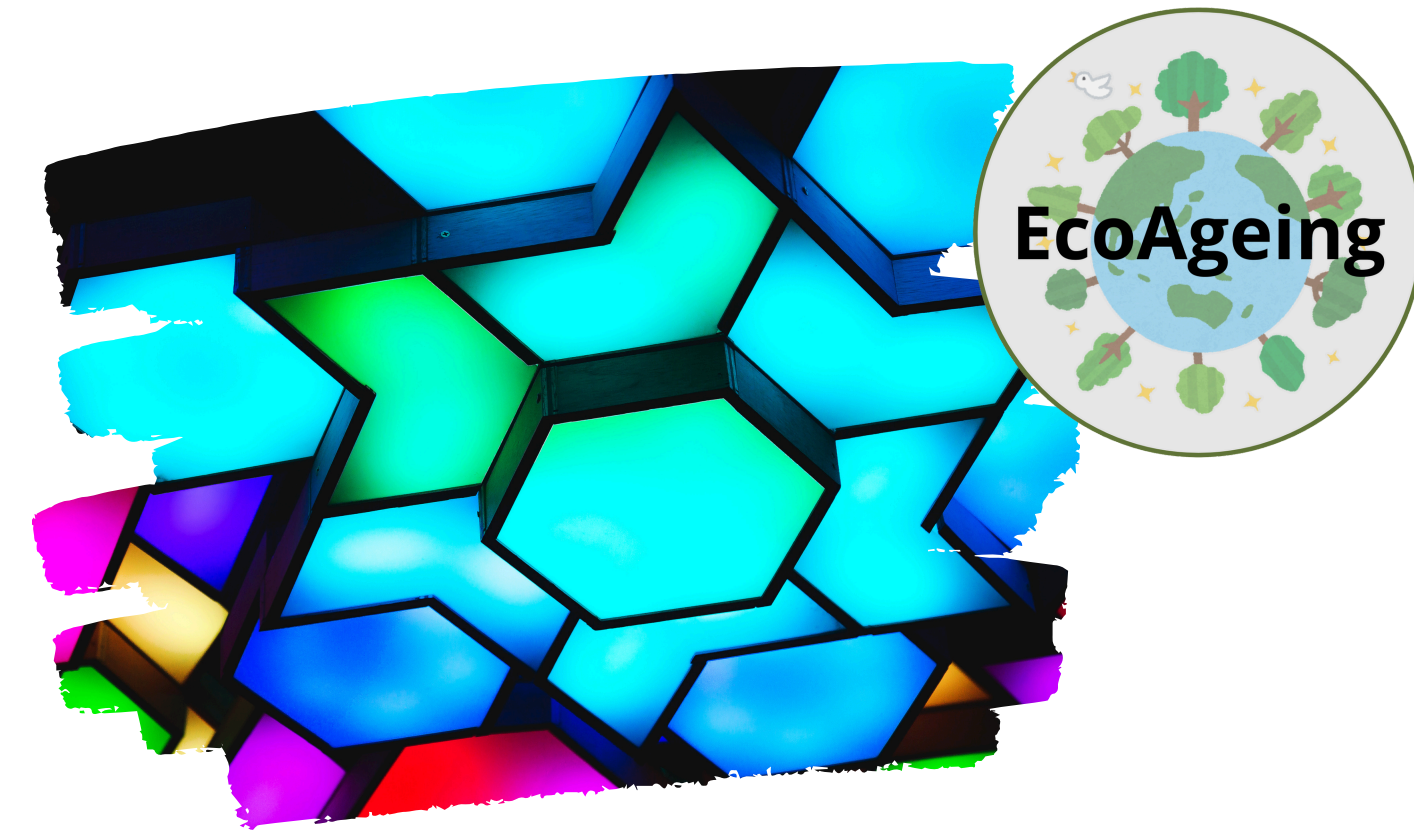
Χρησιμοποιείτε έμμεσο
φωτισμό σε κάποιο
από τους χώρους του
σπιτιού σας;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

3

Φωτίστε **άμεσα**



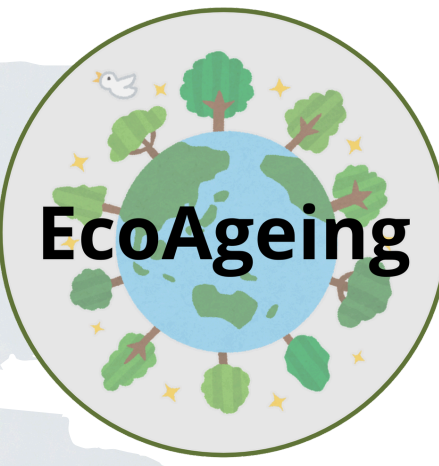
Τοποθετήστε φωτεινές πηγές σε **μεγαλύτερα δωμάτια** με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε περιοχή του χώρου να φωτίζεται τοπικά, αποφεύγοντας τον **έμμεσο φωτισμό**. Αυτό εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και **μειώνει** την ποσότητα θερμότητας που απελευθερώνεται.



Το γνωρίζατε;

4

Εξοικονομείτε ενέργεια
διακόπτοντας την
παροχή ρεύματος στις
ηλεκτρικές συσκευές
όταν δεν πρόκειται να
χρησιμοποιηθούν;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

4

Αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος από τις περιττές συσκευές



Χρησιμοποιήστε πολύμπριζο με διακόπτη για να διακόπτετε την παροχή ρεύματος και να διασφαλίζετε ότι οι ηλεκτρικές συσκευές δεν καταναλώνουν ενέργεια όταν είναι απενεργοποιημένες. Προσέξτε όταν διακόπτετε τη λειτουργία συσκευών στις οποίες μπορεί να χαθούν μη αποθηκευμένα δεδομένα, όπως συμβαίνει με τις συσκευές εγγραφής βίντεο.



Το γνωρίζατε;

5

Καθαρίζετε τις
ηλεκτρικές σας
συσκευές από άλατα/
επικαθίσεις;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

5

Πρόληψη και μείωση σχηματισμού αλάτων



EcoAgeing

Οι συσκευές που καλύπτονται με άλατα καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια και είναι λιγότερο αποδοτικές. Επιπλέον, η παρουσία αλάτων δημιουργεί συνθήκες για την ανάπτυξη βακτηρίων και αποτελεί κοινή αιτία της νόσου των Λεγεωνάριων. Ο τακτικός καθαρισμός των συσκευών αυξάνει την αποδοτικότητά τους και συμβάλλει στην υγεία σας.



Το γνωρίζατε;

6

Ρυθμίζετε συχνά τη
θερμοκρασία του
πλυντηρίου σας πάνω
από τους **60°C** όταν
πλένετε τα ρούχα σας;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

6

Μην πλένετε **με** πολύ ζεστό νερό



Σπάνια είναι απαραίτητο να πλένετε υφάσματα στους **95°C**. Στις περισσότερες περιπτώσεις, χάρη στη χρήση σύγχρονων απορρυπαντικών για το βαμβάκι ή άλλα υφάσματα, οι **60°C** και συχνά οι **40°C** είναι αρκετή θερμοκρασία πλύσης. Με αυτόν τον τρόπο **μπορείτε να εξοικονομήσετε** περίπου το ένα τρίτο της κατανάλωσης ενέργειας και να **μειώσετε τη φθορά των υφασμάτων**.



Το γνωρίζατε;

7

Χρησιμοποιείτε
πλυντήριο πιάτων;
Αν ναι, το γεμίζετε
πλήρως πριν το θέσετε σε
λειτουργία;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

7

Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων πλήρως γεμάτο



Τα πλυντήρια πιάτων **μας** βοηθούν να εξοικονομήσουμε ενέργεια και νερό. Τα σύγχρονα πλυντήρια πιάτων ενεργειακής κλάσης A απαιτούν περίπου **1 kWh** ηλεκτρικής ενέργειας και **10** λίτρα νερού για κάθε κύκλο πλύσης. Αν πλύνετε την ίδια ποσότητα πιάτων στο χέρι, θα καταναλώσετε περίπου ένα τρίτο περισσότερη ενέργεια και **5-10** φορές περισσότερο νερό, ενώ θα χρειαστείτε και επιπλέον χρόνο.

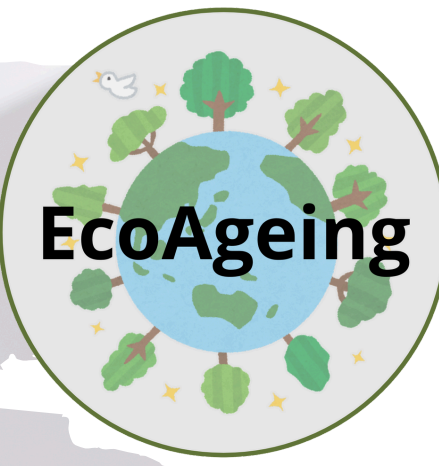
Βεβαιωθείτε ότι εκμεταλλεύεστε πλήρως το πλυντήριο πιάτων σας, ενεργοποιώντας το **μόνο** όταν είναι πλήρως γεμάτο.



Το γνωρίζατε;

8

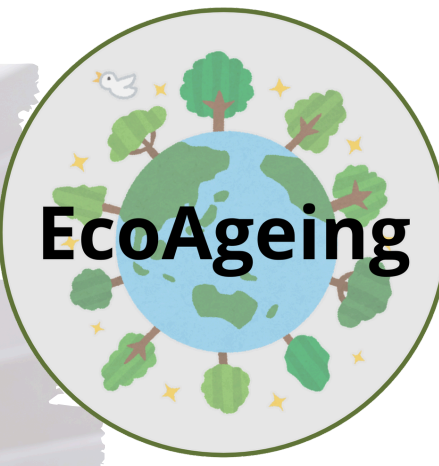
Αφήνετε τη βρύση
ανοιχτή ενώ
βουρτσίζετε τα δόντια
σας ή ξυρίζεστε;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

8

Σταματήστε τη ροή του νερού



Όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή ξυρίζεστε, αποφύγετε να αφήνετε τη βρύση ανοιχτή. Αυτή η φαινομενικά ασήμαντη καθημερινή συνήθεια μπορεί να οδηγήσει σε περιττή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού και ενέργειας.



Το γνωρίζατε;

9

Χρησιμοποιείτε συχνά
το πρόγραμμα
πρόπλυσης στο
πλυντήριο ρούχων
σας;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

9

Μην χρησιμοποιείτε το πρόγραμμα πρόπλυσης στο πλυντήριο ρούχων



EcoAgeing

Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε το πρόγραμμα πρόπλυσης **μόνο** για πολύ λερωμένα υφάσματα. Αποφύγετε τη χρήση του για ελαφρώς λερωμένα ρούχα. Με αυτόν τον τρόπο θα εξοικονομήσετε τόσο ενέργεια όσο και νερό.



Το γνωρίζατε;

Ε

Επιπλέον συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας

Εγκαταστήστε ροοστάτες (*dimmer*) για τον έλεγχο του φωτισμού σας

Χρησιμοποιήστε αισθητήρες κίνησης στους εξωτερικούς σας χώρους, ώστε τα φώτα να ανάβουν μόνο όταν υπάρχει κίνηση

Απλώστε τα ρούχα σας για να στεγνώσουν αντί να χρησιμοποιείτε το στεγνωτήριο

Διατηρείτε το ψυγείο και την κατάψυξη σε ιδανική θερμοκρασία



Ξεπαγώνετε τακτικά την κατάψυξή σας

Χρησιμοποιείτε τη ρύθμιση "οικονομικής λειτουργίας" στις ηλεκτρικές συσκευές

Όταν αγοράζετε νέα ηλεκτρονική συσκευή, επιλέγετε ένα μοντέλο με πιστοποίηση "*Energy Star*"

Αναζητήστε συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας και εφαρμόστε τις στο σπίτι σας

Ε

Επιπλέον συμβουλές για εξοικονόμηση νερού

Παρακολουθήστε τον λογαριασμό νερού για τυχόν ασυνήθιστα υψηλή κατανάλωση

Κάνετε πιο σύντομα ντους

Κλείνετε το λάστιχο όταν πλένετε το αυτοκίνητό σας ή χρησιμοποιείτε κουβά και σφουγγάρι

Αν εγκαταστήσετε νέα τουαλέτα, επιλέξτε ένα μοντέλο με διπλό σύστημα έκπλυσης (*dual-flush*)

Ποτίζετε τα φυτά σας τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας

Επισκευάστε τυχόν διαρροές σε βρύσες και ελέγξτε για διαρροές στη λεκάνη της τουαλέτας

Χρησιμοποιείτε κεφαλή ντους εξοικονόμησης νερού ή περιοριστές ροής

Προτιμήστε φιλτραρισμένο νερό βρύσης αντί για εμφιαλωμένο, που απαιτεί περισσότερους φυσικούς πόρους

Συλλέγετε το νερό της βροχής ή το νερό από το πλύσιμο των λαχανικών για να ποτίζετε τα φυτά

Τοποθετήστε ένα στρώμα από οργανικά υλικά (*mulch*) γύρω από τα φυτά και τα δέντρα στον κήπο σας για να μειώσετε την εξάτμιση της υγρασίας

EcoAgeing





Πόσα απαντήσατε
σωστά;



Co-funded by
the European Union

Αρ. έργου: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188

Το πρόγραμμα **Erasmus+** υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Ωστόσο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Τουρκική Εθνική Υπηρεσία δεν φέρουν ευθύνη για τις απόψεις που εκφράζονται στο παρόν έγγραφο.