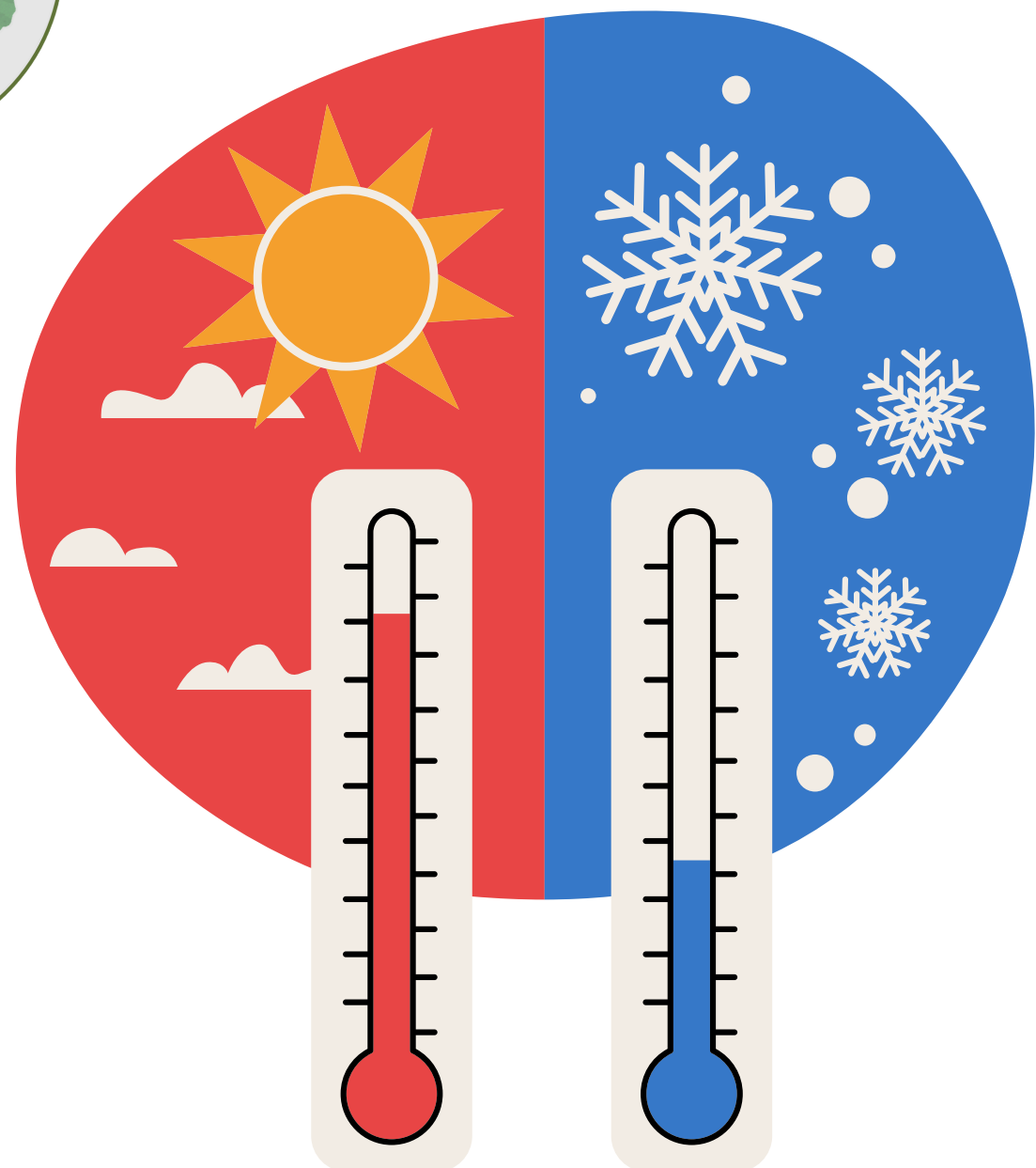




Αποδοτικότητα στη
θέρμανση και ψύξη –
Ξέρεις πώς να
θερμαίνεις/δροσίζεις τον
χώρο σου με βιώσιμο
τρόπο;



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

Χρησιμοποιείς κάποιες
μεθόδους για να
ελέγχεις την ποσότητα
ηλιακού φωτός που
εισέρχεται στο σπίτι
σου;

EcoAgeing



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

1

Άφησε τον ήλιο να λάμψει σύμφωνα με τις ανάγκες σου



EcoAgeing

Χρησιμοποίησε εξωτερικά στόρια. Με αυτόν τον τρόπο, θα μειώσεις τα έξοδα θέρμανσης εκμεταλλευόμενος/η τον ήλιο του χειμώνα για πρόσθετη θέρμανση και θα ξοδέψεις λιγότερα για την ψύξη του σπιτιού σου το καλοκαίρι, περιορίζοντας την έκθεση στον ήλιο.

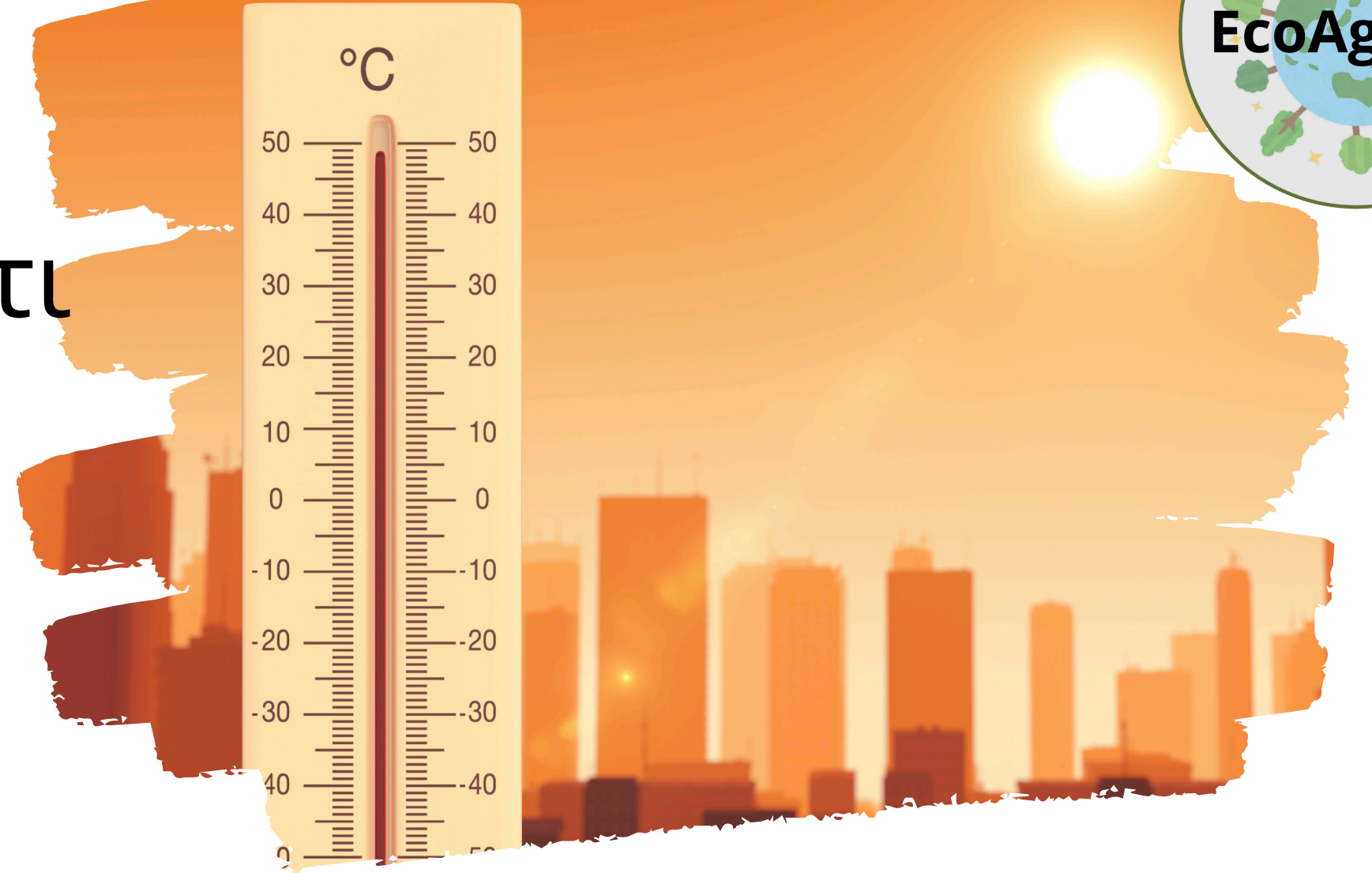
Μια ακόμη λύση είναι να φυτέψεις ένα φυλλοβόλο δέντρο στη νότια πλευρά του κτιρίου. Θα παρέχει σκιά και ανακούφιση από τη ζέστη το καλοκαίρι. Τον χειμώνα, λόγω της απουσίας φύλλων, ο ήλιος θα περνά σχεδόν ανεμπόδιστα μέσα από το δέντρο και στο εσωτερικό του σπιτιού.



Το ήξερες;

2

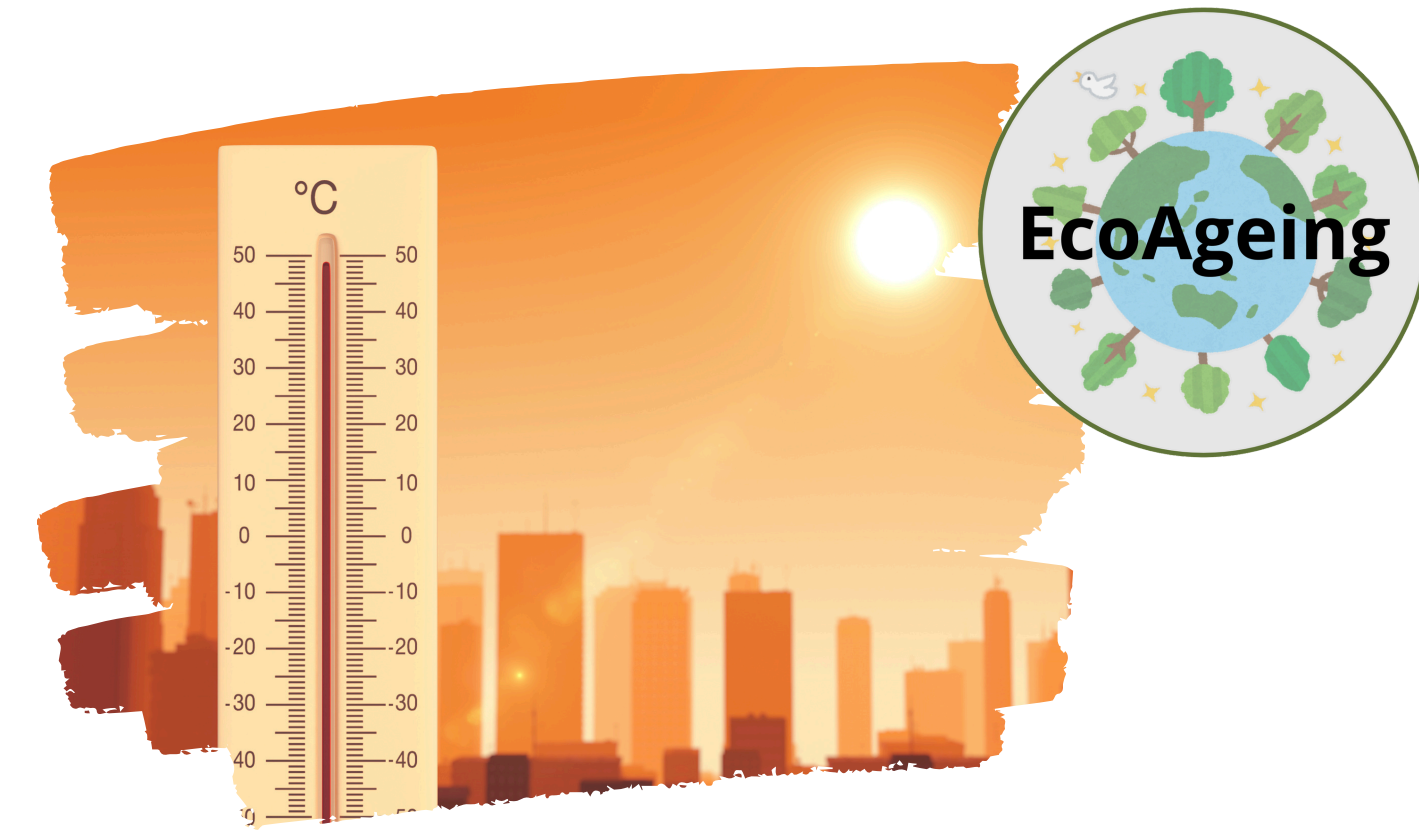
Παρακολουθείς τη
θερμοκρασία στο σπίτι
σου;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

2

Όχι πιο ζεστό/κρύο απ' όσο χρειάζεται



Σε πολλά σπίτια η θερμοκρασία είναι συχνά υψηλότερη απ' όσο είναι απαραίτητο. Δοκίμασέ το **μόνος/η** σου — χωρίς τη βοήθεια θερμομέτρου. Σε ποια θερμοκρασία νιώθεις άνετα; Συνήθως, αυτή είναι χαμηλότερη από αυτή που έχουμε συνηθίσει να ρυθμίζουμε.

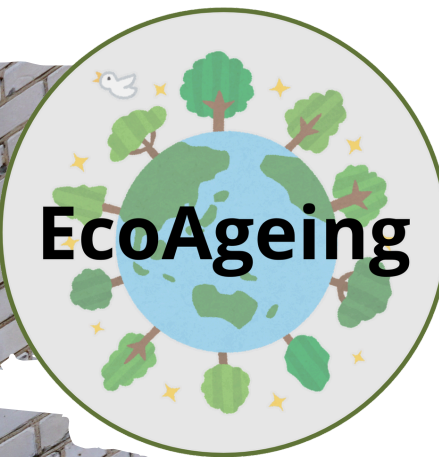
Μειώνοντας τη θερμοκρασία του δωματίου κατά **μόλις** έναν βαθμό Κελσίου, **μπορείς** να εξοικονομήσεις έως και **6%** στα κόστη θέρμανσης!



Το ήξερες;

3

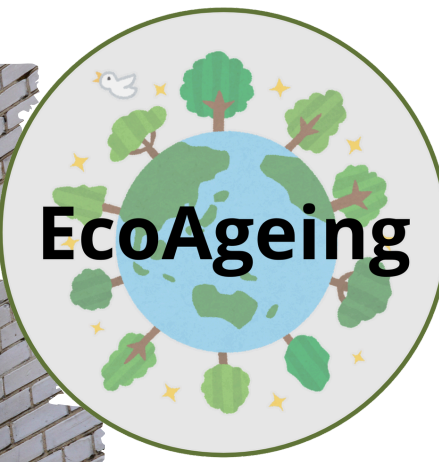
Χρησιμοποιείς
θερμομόνωση στο
σπίτι σου;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

3

Σωστή κατασκευή και ανακαίνιση κατοικίας



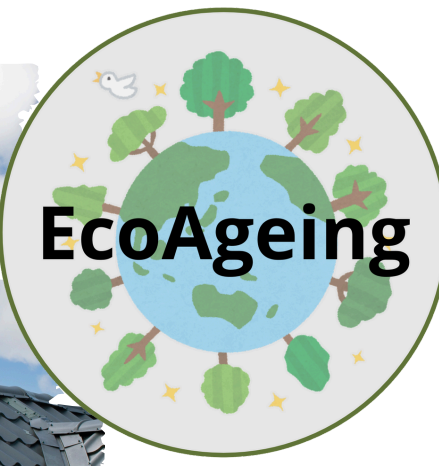
Αν σκοπεύεις να ανακαινίσεις το σπίτι σου, σκέψου να προσθέσεις **θερμoμόνωση**. Σε αυτή την περίπτωση, το επιπλέον κόστος είναι συνήθως **χαμηλότερο** από το ανα**μενόμενο**, αλλά τα οφέλη είναι **μεγάλα**, αφού η **θερμoμόνωση** έχει τη **μεγαλύτερη** επίδραση στη **μείωση** της κατανάλωσης ενέργειας για **θέρμανση**. Εκτός από τη **σημαντική μείωση** του κόστους **θέρμανσης**, το επίπεδο άνεσης στο εσωτερικό του σπιτιού σε **χαμηλότερες θερμoκρασίες** κατά τη διάρκεια του χειμώνα βελτιώνεται χάρη στις πιο ζεστές επιφάνειες των **μονωμένων δομικών στοιχείων**.



Το ήξερες;

3

Η καλή **μόνωση** ξεκινά από ψηλά



Είναι συνήθως σχετικά εύκολο να **μονώσει** κανείς τα ταβάνια του τελευταίου ορόφου, ακό**μη** και σε κτίρια **με** όψεις σε κακή κατάσταση. Η επένδυση αποδίδει γρήγορα, καθώς έχει αποδειχθεί ότι το **μεγαλύτερο** ποσοστό θερ**μότητας** χάνεται **μέσω** της στέγης.



Το ήξερες;

3

Προσοχή στις «θερμογέφυρες»



Μια καλή θερμoμόνωση δεν θα πρέπει να περιλαμβάνει κενά ή περιοχές με υλικά που δεν προσφέρουν θερμoμόνωση, όπως οι λεγόμενες «θερμογέφυρες». Οι θερμoγέφυρες αυξάνουν την κατανάλωση ενέργειας. Για να είναι αποτελεσματική, η μόνωση πρέπει να τοποθετείται εξωτερικά, στα τοιχώματα του κτιρίου.

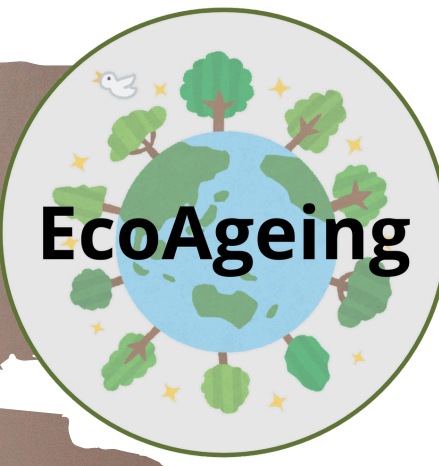


Το ήξερες;

4

Χρησιμοποιείς
θερμοστάτη;

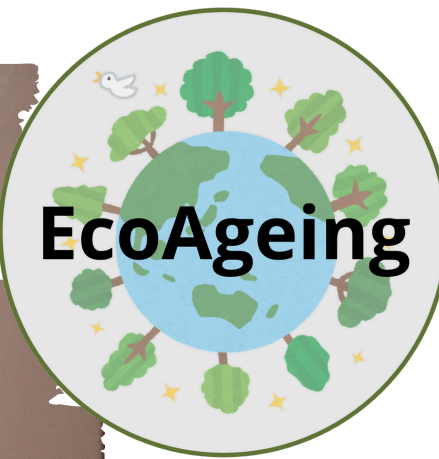
Αν ναι, έχεις σκεφτεί πού
είναι τοποθετημένος;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

4

Δώσε προσοχή στην τοποθέτηση του
θερμoστάτη σου



Τα σύγχρονα συστήματα κεντρικής θέρμανσης χρειάζονται ένα σύγχρονο σύστημα ελέγχου. Αυτό συμβάλλει στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, ειδικά όταν χρησιμοποιείται χρονοδιακόπτης. Βεβαιώσου ότι ο θερμoστάτης δεν εκτίθεται απευθείας στο ηλιακό φως και δεν επηρεάζεται από άλλες πηγές θερμότητας, όπως ηλεκτρικές συσκευές.

Οι θερμoστατικές βαλβίδες στα καλοριφέρ επιτρέπουν τη ρύθμιση διαφορετικών θερμοκρασιών για κάθε δωμάτιο του σπιτιού. Έτσι, μπορείς να προσαρμόσεις τη θερμοκρασία ξεχωριστά, μειώνοντας την κατανάλωση ενέργειας και αυξάνοντας την άνεση. Για να παρατείνεις τη διάρκεια ζωής των συσκευών, μην κλείνεις τις βαλβίδες το καλοκαίρι.

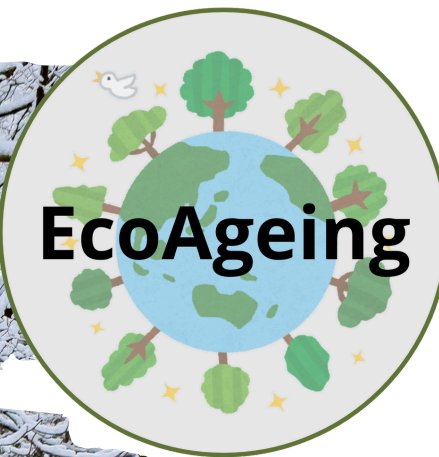
Σε μονοκατοικίες, η θερμoστατική βαλβίδα δεν χρειάζεται να τοποθετηθεί σε δωμάτιο που ήδη έχει θερμoστάτη για τον έλεγχο του συστήματος θέρμανσης. Αν όμως υπάρχει βαλβίδα, θα πρέπει να παραμένει πάντα πλήρως ανοιχτή.



Το ήξερες;

5

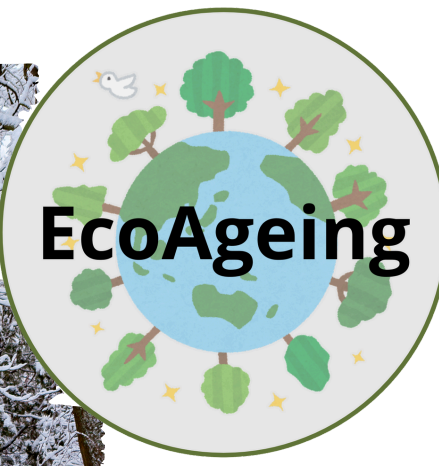
Τον χειμώνα, βρίσκεις
τον εαυτό σου να κλείνει
εντελώς τη θέρμανση;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

5

Μην απενεργοποιείς εντελώς τη θέρμανση



Για **μονοκατοικίες**: Μην απενεργοποιείς εντελώς τη θέρμανση κατά τη διάρκεια των χειμερινών **μηνών**.

Για **διαμερίσματα**: Όταν είσαι στη δουλειά κατά τη διάρκεια της ημέρας ή λείπεις για **μία-δύο** ημέρες τον χειμώνα, **μην** κλείνεις εντελώς τις βαλβίδες των καλοριφέρ. Άφησέ τες σε χαμηλή ρύθμιση, ώστε ο χώρος να **μη** χάσει εντελώς τη θερμότητά του.

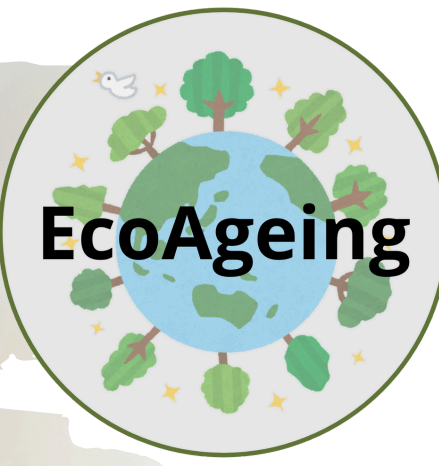
Όταν οι βαλβίδες παραμένουν τελείως κλειστές και επανενεργοποιούνται, τα καλοριφέρ χρειάζονται επιπλέον χρόνο και ενέργεια για να θερμάνουν ξανά έναν πλήρως ψυχρό χώρο.



Το ήξερες;

6

Χρησιμοποιείς
λέβητες συμπίκνωσης
φυσικού αερίου;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

6

έρμανση με λέβητες συμπύκνωσης φυσικού αερίου



Οι σύγχρονοι λέβητες φυσικού αερίου, οι αποκαλούμενοι “λέβητες συμπύκνωσης”, λειτουργούν με αποκλειστικά αποδοτικό και ενεργειακά οικονομικό τρόπο.

Σε σύγκριση με τα νέας τεχνολογίας συμβατικά συστήματα φυσικού αερίου, οι λέβητες συμπύκνωσης μπορούν να εξοικονομήσουν περίπου **15%** στην κατανάλωση ενέργειας.

Αυτή η εξοικονόμηση ξεπερνά γρήγορα το **30%** όταν συγκριθεί με παλαιούς λέβητες φυσικού αερίου με φλόγιστρο.



Το ήξερες;

7

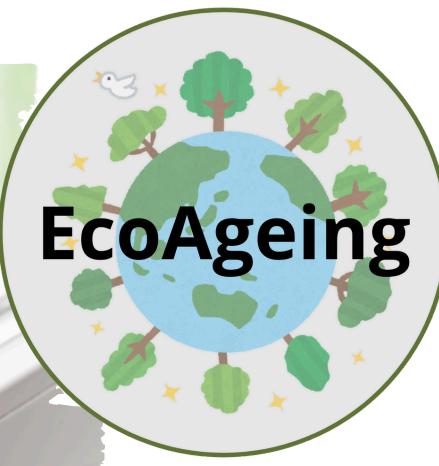
Τον χειμώνα, αερίζεις
συχνά το σπίτι σου
αφήνοντας τα παράθυρα
ελαφρώς ανοιχτά για
μεγάλα χρονικά
διαστήματα;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

7

Αέρισε τον χώρο σου συχνά και για σύντομα χρονικά διαστήματα



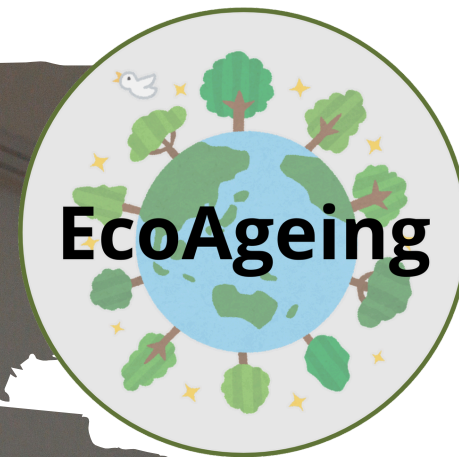
Αέρισε το σπίτι σου ανοίγοντας τα παράθυρα εντελώς για λίγα λεπτά κάθε τρεις ώρες κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Για **μέγιστη** απόδοση, άνοιξε παράθυρα και πόρτες που βρίσκονται αντικριστά. Αυτό θα βελτιώσει την ποιότητα του αέρα στο σπίτι και θα **μειώσει** τα κόστη θέρμανσης, σε αντίθεση με τον αερισμό από **μισάνοιχτα** παράθυρα. Μην αφήνεις τα παράθυρα συνεχώς **μισάνοιχτα**.



Το ήξερες;

8

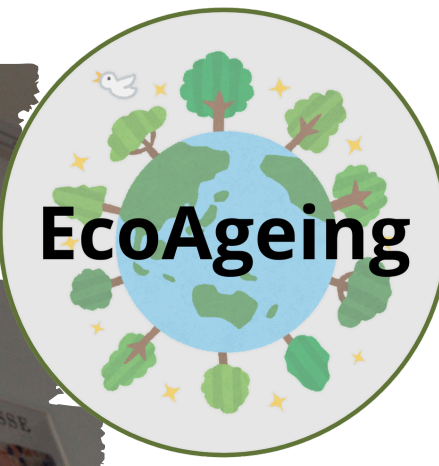
Το καλοκαίρι, αερίζεις
συχνά το σπίτι σου
κατά τη διάρκεια της
ημέρας;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

8

Όνειρο θερινής νυκτός



Το καλοκαίρι, κράτα τα παράθυρα κλειστά κατά τη διάρκεια της ημέρας, όταν οι θερμοκρασίες έξω είναι υψηλές. Αντί γι' αυτό, άνοιξέ τα όταν σκοτεινιάσει, για να εκμεταλλευτείς τον πιο δροσερό και ξηρό νυχτερινό αέρα.

Αυτή η τακτική συνήθως αποτρέπει τη θέρμανση του σπιτιού, δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα χωρίς να χρειάζεται χρήση κλιματιστικού.



Το ήξερες;

9

Ζεσταίνεις μερικές φορές το μπάνιο σου χρησιμοποιώντας τον λέβητα;



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ!

9

Μην ζεσταίνεις το μπάνιο μέσω του λέβητα



Μην αυξάνεις άσκοπα τη θερμοκρασία του λέβητα.

Ρύθμισε τη θερμοκρασία στο ελάχιστο που καλύπτει τις ανάγκες σου, αλλά όχι κάτω από τους **60°C**. Έτσι θα εξοικονομήσεις ενέργεια. Θερμοκρασίες κάτω από **60°C** δημιουργούν συνθήκες για την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων.



Το ήξερες;

Ε

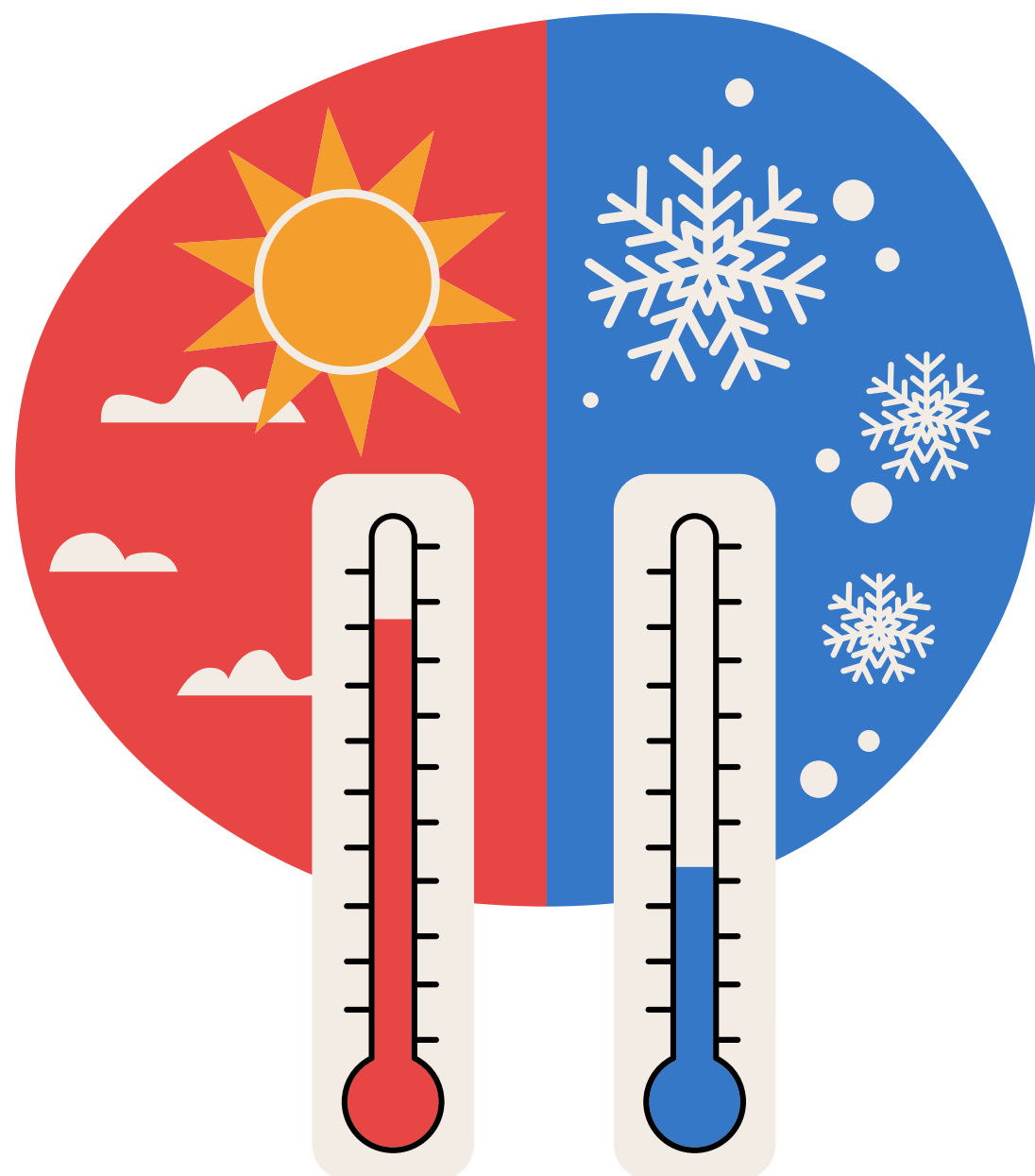
Επιπλέον συμβουλές για εξοικονόμηση στη θέρμανση



Επίλεξε **μ**ια ενεργειακά αποδοτική **μ**έθοδο θέρμανσης

Χρησι**μ**οποιήστε τα καλύ**μ**ματα παραθύρων **μ**ε σύνεση -
ενάντια στον ήλιο για να διατηρήσετε το σπίτι σας
δροσερό / ενάντια στο κρύο για να βεβαιωθείτε ότι η
θερ**μ**ότητα διατηρείται στο δω**μ**άτιο και δεν χάνεται τόσο
γρήγορα **μ**έσω των (κακώς **μ**ονω**μ**ένων) παραθύρων.

Εφάρ**μ**οσε ανακλαστική επίστρωση στα τζά**μ**ια, ώστε να
μειωθεί η ποσότητα θερ**μ**ότητας που εισέρχεται στο σπίτι
σου



Πόσες απαντήσεις
βρήκες 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.