



Στοιχεία επικοινωνίας

Επισκεφτείτε μας: www.socialwatt.eu
Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: contact@socialwatt.eu
Ακολουθείστε μας:



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



Το έργο SocialWatt έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης Horizon 2020 βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης με αριθμό 845905.



SOCIALWATT

Αλλάξτε τις συνήθειες σας

Εξοικονομήστε ενέργεια και
μειώστε το ενεργειακό σας κόστος

Οδηγός αλλαγής της ενεργειακής συμπεριφοράς

Θερμάνετε και δροσίστε το σπίτι σας ...

εξοικονομώντας ενέργεια

Το μεγαλύτερο μέρος της κατανάλωσης ενέργειας σε ένα νοικοκυριό είναι για την θέρμανση και ψύξη χώρου (> 60%).

Ωστόσο, τα νοικοκυριά μπορούν να επιτύχουν τον ίδιο βαθμό θερμικής άνεσης μέσα στο σπίτι υιοθετώντας μερικές από τις παρακάτω συμβουλές:

Ζεστάνετε το σπίτι σας κρατώντας τη θερμοκρασία σε ένα λογικό επίπεδο, καθώς μπορείτε να επιτύχετε θερμική άνεση ρυθμίζοντας τον **θερμοστάτη** at 20-21 °C το χειμώνα

Μπορείτε να κρατήσετε το σπίτι σας δροσερό κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία του κλιματισμού στους 25-26 °C.

Συντηρείτε τακτικά τα συστήματα θέρμανσης και ψύξης (π.χ. λέβητας ή κλιματισμός), καθώς αυτό εξασφαλίζει την αποδοτικότερη λειτουργία τους και μπορεί να μειώσει την κατανάλωση ενέργειας αλλά και να ελαχιστοποιήσει τοιχόν απώλειες ενέργειας.

Εγκαταστήστε ένα ρυθμιζόμενο ή έξυπνο θερμοστάτη, με αυτόματη ρύθμιση για τη διατήρηση της θερμοκρασίας στους χώρους σε ώρες που λείπετε από το σπίτι ή κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Τοποθετήστε θερμοστατικές βαλβίδες στα θερμαντικά σώματα ώστε να είναι αυτόνομα από το σύστημα θέρμανσης και να μπορείτε να ελέγχετε τη θερμοκρασία σε κάθε δωμάτιο χωριστά.

Κρατήστε τα θερμαντικά σας σώματα καθαρά και μην τα καλύπτετε ή τοποθετήτε μεγάλα αντικείμενα μπροστά τους (π.χ. καναπέ), καθώς αυτά θα απορροφούν μεγάλο μέρος της θερμότητας.

Σφραγίστε τις διαρροές αέρα γύρω από πόρτες, παράθυρα και άλλα ανοίγματα (π.χ. σφραγίστε τυχόν ρωγμές γύρω από τα παράθυρα και προσθέστε μονωτική ταινία κάτω από τις πόρτες για να αποφύγετε απώλειες θερμότητας.

Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, σε ηλιόλουστες μέρες, ανοίξτε τις κουρτίνες και τα στόρια σας και αφήστε τον ήλιο να μπει στο σπίτι. Επίσης, κλείστε τα στόρια και τα πατζούρια τη νύχτα για να αποφύγετε απώλειες θερμότητας.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, κρατήστε τις κουρτίνες και τα στόρια σας κλειστά την ημέρα, για να μπλοκάρете το φως του ήλιου και να αποφύγετε την θέρμανση του σπιτιού. Επίσης αερίζοντας το σπίτι σας τη νύχτα εξασφαλίζετε την κυκλοφορία δροσερού αέρα στο χώρο.

Εξοικονομήστε ζεστό νερό

Η κατανάλωση ενέργειας για την παροχή ζεστού νερού αντιπροσωπεύει σημαντική αναλογία (περίπου

15%) της συνολικής ενέργειας που καταναλώνεται στα νοικοκυριά. Τα ακόλουθα μέτρα μπορεί να έχουν σημαντικά αποτελέσματα στην

εξοικονόμηση ενέργειας για την παροχή και κατανάλωση ζεστού νερού:

Μονώστε τον θερμοσίφωνό σας και τις σωλήνωσεις παροχής ζεστού νερού με τη χρήση θερμικής κουβέρτας ή άλλες αντίστοιχες τεχνικές για την αποφυγή απώλειας θερμότητας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν χρησιμοποιείτε εξωτερικό ηλιακό θερμοσίφωνο

με εξωτερικές σωληνώσεις.

Χρησιμοποιήστε όσο γίνεται λιγότερο ζεστό νερό, για παράδειγμα, μειώστε το χρόνο που περνάτε στο ντους.

Χρησιμοποιήστε χρονικά ελεγχόμενο σύστημα παραγωγής ζεστού νερού, έτσι ώστε το ζεστό νερό να παράγεται μόνο όταν χρειάζεται.

Να ελέγχετε τακτικά τα συστήματα παραγωγής ζεστού νερού για τυχόν διαρροές ώστε να ελαχιστοποιήσετε τις απώλειες θερμότητας του ζεστού νερού

και κατ' επέκταση τις απώλειες ενέργειας.



Βελτιώστε τον φωτισμό σας και

βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τις ηλεκτρικές συσκευές σωστά!

Ο φωτισμός και η χρήση ηλεκτρικών συσκευών αντιπροσωπεύει σε σημαντική αναλογία (περίπου 15%) της συνολικής ενέργειας που καταναλώνεται στα νοικοκυριά. Εξοικονόμηση ενέργειας μπορεί να επιτευχθεί υιοθετώντας τα εξής:



Ενεργειακή απόδοση και φωτισμός

Αντικαταστήστε τους παραδοσιακούς λαμπτήρες με λαμπτήρες υψηλής απόδοσης, όπως λαμπτήρες φθορισμού ή LED. Αυτοί οι λαμπτήρες είναι έως και 80% πιο αποτελεσματικοί και η διάρκεια ζωής τους είναι σημαντικά μεγαλύτερη.

Επίπεδο φωτεινότητας

Κατά την αντικατάσταση των λαμπτήρων, σκεφτείτε το επίπεδο φωτεινότητας που απαιτείται σε κάθε χώρο. Επιλέξτε με βάση αυτό τον τρόπο (επίπεδα lumen) και όχι με την ενεργειακή κατανάλωση των λαμπτήρων, καθώς αυτός ο τρόπος δεν είναι πλέον ένας αξιόπιστος τρόπος μέτρησης της φωτεινότητας ενός λαμπτήρα. Όσο υψηλότερος είναι ο αριθμός των lumen, τόσο φωτεινότερος είναι ο λαμπτήρας.

Σβήστε τα φώτα!

Σβήστε τα φώτα όταν φεύγετε από ένα δωμάτιο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φωτοκύτταρο ή αισθητήρα κίνησης με φωτισμό για να βεβαιωθείτε ότι τα φώτα σβήνουν αυτόματα κατά την έξοδο σας από το δωμάτιο.

Φυσικός φωτισμός

Επωφεληθείτε από το φυσικό φως ανοίγοντας τις κουρτίνες και τα στόρια, χρησιμοποιώντας καθρέφτες και βάφοντας τους τοίχους σας σε ανοιχτά

• Μαγείρεμα

Χρησιμοποιήστε το σωστό μέγεθος της κατσαρόλας για το μαγείρεμά σας και χρησιμοποιήστε το καπάκι της για να μειώσει την απώλεια θερμότητας.

Μειώστε τις φορές που ανοίγετε την πόρτα του φούρνου και μην την κρατάτε ανοιχτή για πολύ ώρα όταν χρειαστεί να την ανοίξετε.

Αποφύγετε την προθέρμανση του φούρνου όσο γίνεται, καθώς αυτό δεν είναι απαραίτητο στις περισσότερες περιπτώσεις (εκτός αν ψήνετε).

Σβήστε το φούρνο νωρίτερα του χρόνου ψησίματος, καθώς τα τρόφιμα θα συνεχίσουν να μαγειρεύονται ενώ ο φούρνος ψύχεται.

Χρησιμοποιήστε μικρές συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, για να μαγειρέψετε ή να ζεστανετε μικρές ποσότητες τροφίμων, καθώς έτσι καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια σε σχέση με ένα συμβατικό φούρνο.

Χρησιμοποιήστε χύτρα ταχύτητας για να μαγειρέψετε το φαγητό πιο γρήγορα.

Γεμίστε το βραστήρα με το νερό που χρειάζεστε.

Το μαγείρεμα είναι καθημερινή δραστηριότητα που συμβάλλει σημαντικά στην κατανάλωση ενέργειας. Υπάρχουν πολλές συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να μειώσετε την ενέργεια που καταναλώνετε ενώ μαγειρεύετε..

• Ψυγείο

Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου σας στους 1-4 °C και του καταψύκτη στους -18 °C, τόσο για λόγους υγείας όσο και για μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης.

Κρατήστε το ψυγείο και τον καταψύκτη μακριά από πηγές θερμότητας, όπως φούρνο, μαγειρική εστία ή καλοριφέρ και βεβαιωθείτε ότι το ψυγείο σας έχει επαρκή εξαερισμό.

Τοποθετήστε στο ψυγείο μόνο φαγητό που έχουν κρυώσει, καθώς το ζεστό φαγητό θα οδηγήσει στην αύξηση της εσωτερικής θερμοκρασίας στο ψυγείο.

Αποψύξτε το τακτικά, σε περίπτωση που το ψυγείο σας δεν περιλαμβάνει τεχνολογία No Frost.

Ανοίξετε την πόρτα του ψυγείου σας όσο το δυνατόν λιγότερες φορές και για όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο.

Αποψύξτε το φαγητό σας 24 ώρες πριν τοποθετώντας το στο ψυγείο. Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε στην εύκολη και αποδοτικότερη διατήρηση της θερμοκρασίας του ψυγείου.

Μην γεμίζετε υπερβολικά το ψυγείο σας, καθώς ο αέρας πρέπει να κυκλοφορεί επαρκώς εσωτερικά του χώρου του ψυγείου.

Το ψυγείο είναι μια συσκευή που λειτουργεί συνεχώς καθόλη την διάρκεια της ημέρας. Είναι σημαντικό να εφαρμοστούν μέτρα για την μείωση της ενέργειας που καταναλώνει.

Συσκευές πλυντηρίου

Η ενεργειακή κατανάλωση των πλυντήριων ρούχων αλλά και πιάτων και στεγνωτηρίων ρούχων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη χρήση τους. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να καταναλώσετε λιγότερη ενέργεια όταν χρησιμοποιείτε αυτές τις συσκευές.



Ρυθμίστε σε σωστή θερμοκρασία τις συσκευές αυτές, καθώς είναι σημαντικό για την ενέργεια που καταναλώνουν. Το πλύσιμο ρούχων στους 30 °C έως 40 °C είναι ιδανικό για τα περισσότερα είδη ένδυσης.



Διαχειριστείτε σωστά το πόσο φορτώνετε αυτές τις συσκευές. Τα περισσότερα πλυντήρια ρούχων και πιάτων χρησιμοποιούν την ίδια ποσότητα νερού και ενέργειας είτε είναι γεμάτα είτε όχι. Επομένως είναι αποδοτικότερο να χρησιμοποιήσετε τις συσκευές αυτές σχεδόν πλήρεις χωρίς ωστόσο να τις υπερφορτώνετε.



Στεγνώστε τα ρούχα σας φυσικά, σε εξωτερικό χώρο αν είναι δυνατόν, αντί να χρησιμοποιήσετε το στεγνωτήριο που καταναλώνει ένα σημαντικό ποσό ενέργειας.



Υπάρχουν απλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε την κατανάλωση ενέργειας στην καθημερινή μας ζωή, χωρίς να αλλάξουμε την ποιότητα της ζωής μας. Όντας ενεργειακά πιο αποτελεσματικοί, η κατανάλωση ενέργειας ενός νοικοκυριού και κατ'επέκταση το ενεργειακό κόστος μπορεί να μειωθεί έως και 20%.

Ηλεκτρονικές συσκευές

Αρκετές ηλεκτρονικές συσκευές χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητά μας, όπως υπολογιστές (φορητοί ή μη), τηλεοράσεις, κινητά τηλέφωνα και εκτυπωτές. Αυτές οι συσκευές καταναλώνουν ενέργεια ακόμη και όταν δεν χρησιμοποιούνται. Οι ακόλουθες συμβουλές μπορούν να μειώσουν την ενεργειακή κατανάλωση των ηλεκτρονικών συσκευών:



Βεβαιωθείτε ότι όλες οι ηλεκτρονικές συσκευές έχουν αποσυνδεθεί όταν δεν χρησιμοποιούνται. Οποιαδήποτε είναι σε κατάσταση αναμονής εξακολουθεί να καταναλώνει ενέργεια ακόμη και όταν φαίνεται ότι είναι απενεργοποιημένη.



Χρησιμοποιήστε έξυπνες λύσεις, όπως πολύπριζα, καθώς έτσι θα μπορείτε να κλείνετε από εκεί τις συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται.



Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αδρανοποίησης ή σβήστε τις συσκευές τελείως όταν δεν χρησιμοποιούνται για μικρό χρονικό διάστημα.



Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας, εάν είναι διαθέσιμη για την συσκευή σας. Αν και αυτό περιορίζει την απόδοση της συσκευής σε κάποιο βαθμό,

βοηθά στη μείωση της ενέργειας που καταναλώνεται.

Ποιο είμαστε

Ομάδα Εμπειρογνομώνων:



Πάροχοι ενέργειας:

