



Οδηγός Εξοικονόμησης Ενέργειας για Γραφειακά Κτίρια

Δήμος Τρικκαίων

1. Θερμομόνωση & Κουφώματα

- Ενίσχυση θερμομόνωσης σε οροφές, τοίχους και δάπεδα.
- Αντικατάσταση παλαιών κουφωμάτων με θερμομονωτικά, διπλά τζάμια.
- Στεγανοποίηση αρμών και ρωγμών.

2. Θέρμανση & Ψύξη

- Ρύθμιση θερμοστάτη στους 20°C τον χειμώνα και στους 26°C το καλοκαίρι.
- Μείωση θερμοκρασίας στους 16°C εκτός ωραρίου.
- Συντήρηση λεβήτων και φίλτρων κλιματιστικών.
- Προτίμηση σε αντλίες θερμότητας υψηλής απόδοσης (εφόσον γίνει αναβάθμιση).

3. Φωτισμός

- Αντικατάσταση λαμπτήρων με LED.
- Τοποθέτηση αισθητήρων κίνησης σε κοινόχρηστους χώρους (WC, αποθήκες).
- Χρήση φυσικού φωτός όπου είναι εφικτό.

4. Ηλεκτρονικός Εξοπλισμός

- Χρήση πολύμπριζων με διακόπτη για Η/Υ, εκτυπωτές, οθόνες.

- Αξιοποίηση λειτουργιών sleep mode και αυτόματης απενεργοποίησης.
- Αποσύνδεση φορτιστών και συσκευών από την πρίζα.

5. Κουζίνα / Καφέ

- Αποσύνδεση συσκευών (βραστήρας, φούρνος μικροκυμάτων) μετά τη χρήση.
- Χρήση θερμός για διατήρηση ζεστού νερού αντί για συνεχή βράση.

6. Πλύση / Καθαριότητα (όπου απαιτείται)

- Πλύσιμο σε χαμηλές θερμοκρασίες (30°C) όπου είναι δυνατό.
- Αποφυγή χρήσης στεγνωτηρίου, προτίμηση σε φυσικό στέγνωμα.
- Ενεργειακά αποδοτικά πλυντήρια – κατηγορία A+++.

7. Έλεγχος Κατανάλωσης

- Τακτική παρακολούθηση λογαριασμών και εντοπισμός αποκλίσεων.
- Εγκατάσταση μετρητών ανά όροφο ή χρήση.
- Ενεργειακή επιθεώρηση ανά 3–5 έτη.

8. Επιπλέον Μέτρα

- Εγκατάσταση φωτοβολταϊκών στο δώμα αν υπάρχει δυνατότητα.
- Καθοδήγηση προσωπικού για σωστή χρήση εξοπλισμού.
- Τοποθέτηση ενεργειακών ενημερωτικών πινακίδων στους χώρους.

Συμπληρωματικές Συμβουλές Εξοικονόμησης Ενέργειας (Γραφεία)

Θέρμανση και Ψύξη Γραφείου

- Φοράμε ελαφρά ρούχα το καλοκαίρι και θερμότερα το χειμώνα.
- Θερμαίνουμε στους 20 °C τον χειμώνα και δροσίζουμε στους 25 °C το καλοκαίρι.
- Κρατάμε πόρτες και παράθυρα κλειστά όταν θερμαίνεται το γραφείο για να μην χάνεται θερμότητα.
- Επισκευάζουμε ρωγμές ή κενά σε τοίχους/κουφώματα για περιορισμό απωλειών.

Συντήρηση και Χρήση Air Condition

- Χρησιμοποιούμε σύστημα ενεργειακής διαχείρισης για καλύτερη ρύθμιση του κλιματισμού.
- Πραγματοποιούμε ετήσια προληπτική συντήρηση.
- Καθαρίζουμε ή αλλάζουμε φίλτρα κάθε μήνα σε περιόδους αιχμής.
- Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες αντί για κλιματιστικό όταν επαρκεί ο δροσερός αέρας.

Αποδοτική Χρήση Φωτισμού

- Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας (LED).
- Σβήνουμε τα φώτα όταν δεν χρειάζονται.
- Αξιοποιούμε το φυσικό φως και σβήνουμε τον τεχνητό φωτισμό όταν είναι εφικτό.
- Τοποθετούμε αισθητήρες κίνησης και χρησιμοποιούμε εστιασμένο φωτισμό μόνο όπου απαιτείται.

Αποδοτική Χρήση Εξοπλισμού Γραφείου

- Επιλέγουμε laptop αντί για desktop – εξοικονόμηση 80–90% ενέργειας.
- Απενεργοποιούμε όλο τον εξοπλισμό τα Σαββατοκύριακα ή όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Αντικαθιστούμε παλιές συσκευές με αποδοτικότερες (λαμβάνοντας υπόψη το συνολικό κόστος).
- Προτιμούμε εκτυπωτές inkjet – καταναλώνουν έως 90% λιγότερη ενέργεια.
- Χρησιμοποιούμε τις ρυθμίσεις εξοικονόμησης ενέργειας ως προεπιλογή.
- Δημιουργούμε πρόγραμμα συντήρησης για τις συσκευές.
- Ελαχιστοποιούμε τις εκτυπώσεις – χρησιμοποιούμε ψηφιακή μορφή εγγράφων (go paperless).