



Οδηγός Εξοικονόμησης Ενέργειας στο Σπίτι Δήμος Τρικκαίων

Ηλεκτρική Κουζίνα - Φούρνος

- Χρησιμοποιούμε χύτρα ταχύτητας.
- Τοποθετούμε το σκεύος σωστά στην εστία.
- Ψήνουμε όλα τα φαγητά μαζί στον φούρνο.
- Σβήνουμε τις εστίες και τον φούρνο 10' πριν μαγειρευτεί το φαγητό.

Τοστιέρα

- Ψήνουμε περισσότερα του ενός τεμάχια παράλληλα.
- Αποσυνδέουμε τη συσκευή από την πρίζα μετά τη χρήση.

Βραστήρας

- Φροντίζουμε κάθε φορά να ζεσταίνουμε μόνο την ποσότητα νερού που θα χρειαστούμε.

Ψυγείο

- Δεν αφήνουμε ανοιχτό το ψυγείο για πολλή ώρα.
- Ρυθμίζουμε την ψύξη στους 7°C και την κατάψυξη στους -18°C.

Τηλεόραση

- Σβήνουμε τις συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούμε.

Λαμπτήρες

- Φροντίζουμε να σβήνουμε τα φώτα όταν δεν βρισκόμαστε στον χώρο.
- Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας.

Κεντρική Θέρμανση / Ψύξη

- Τον χειμώνα ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη στους 20°C και στους 16°C τη νύχτα.
- Το καλοκαίρι ρυθμίζουμε στους 26°C.

Ηλεκτρονικός Υπολογιστής (Η/Υ)

- Σβήνουμε τις συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούμε.

Αερόθερμο

- Αποφεύγουμε / περιορίζουμε τη χρήση του αερόθερμου και επιλέγουμε οικονομικότερους τρόπους θέρμανσης.

Στεγνωτήρας Μαλλιών (Πιστολάκι)

- Μειώνουμε τον χρόνο στεγνώματος των μαλλιών και ρυθμίζουμε τη συσκευή σε ενδιάμεση θερμοκρασία αέρα.

Κλιματιστικό

- Τον χειμώνα ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη στους 20°C και στους 16°C τη νύχτα.
- Το καλοκαίρι ρυθμίζουμε στους 26°C.

Στεγνωτήριο

- Προτιμάμε το φυσικό στέγνωμα των ρούχων.

Σίδερο

- Ξεχωρίζουμε τα ρούχα που δεν χρειάζονται σιδέρωμα.

Πλυντήριο Ρούχων

- Πλένουμε στους 30°C με πάντα γεμάτο πλυντήριο, επιλέγοντας το οικονομικό πρόγραμμα.

Θερμοσίφωνας

- Δεν ξεχνάμε τον θερμοσίφωνα ανοιχτό.

Πλυντήριο Πιάτων

- Πλένουμε στους 30°C με πάντα γεμάτο πλυντήριο, επιλέγοντας το οικονομικό πρόγραμμα.

Έξτρα Συμβουλές Εξοικονόμησης Ενέργειας

Πολύμπριζα με διακόπτη (standby killers)

Οι περισσότερες συσκευές συνεχίζουν να καταναλώνουν ρεύμα όταν είναι σε αναμονή. Χρησιμοποιούμε πολύμπριζα με διακόπτη και τα απενεργοποιούμε όταν δεν χρειάζονται.

Αποφυγή προπλυσίματος στα πιάτα

Αν έχουμε πλυντήριο πιάτων με δυνατότητα πρόπλυσης, αποφεύγουμε το ξέπλυμα με ζεστό νερό στο χέρι.

Φορτιστές στην πρίζα χωρίς χρήση

Ακόμη και αν δεν φορτίζουν συσκευές, συνεχίζουν να καταναλώνουν ρεύμα. Τους αποσυνδέουμε μετά τη χρήση.

Κουφώματα & σκίαση

Χρησιμοποιούμε κουρτίνες ή εξωτερικά σκίαστρα για θερμομόνωση και αποφεύγουμε απώλειες θερμότητας ή υπερθέρμανση. Προτιμούμε ενεργειακά κουφώματα.

Έξυπνος αερισμός

Αερίζουμε εντατικά και για λίγα λεπτά με πλήρως ανοιχτά παράθυρα και όχι για ώρες με μισάνοιχτα.

Συντήρηση συσκευών

Καθαρίζουμε φίλτρα (π.χ. στα κλιματιστικά), ελέγχουμε για διαρροές και κάνουμε τακτική συντήρηση για βέλτιστη απόδοση.