



# ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

## ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

### «ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΟΛΟΙ»

ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ  
ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ  
ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ



## ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

### «ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΟΛΟΙ» «ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ»

#### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Εξοικονόμηση ενέργειας, σημαίνει ελάττωση της χρησιμοποιούμενης ενέργειας, ενώ παράλληλα επιτυγχάνεται βέλτιστη και αποδοτικότερη χρήση της.

Χρησιμοποιώντας λιγότερη ενέργεια, έχουμε σημαντικά οφέλη, όπως οικονομικό όφελος, προστασία του περιβάλλοντος και εξοικονόμηση των εθνικών ενεργειακών πόρων.

Ακολουθούν ενεργειακές συμβουλές εξοικονόμησης και αποδοτικής χρήσης της ενέργειας, οι οποίες περιλαμβάνουν μέτρα μέσου/χαμηλού και μηδενικού κόστους.

Η εφαρμογή των παρακάτω μέτρων/συμβουλών εξοικονόμησης ενέργειας, απαιτούν σε μεγάλο βαθμό αλλαγή της νοοτροπίας και της συμπεριφοράς μας, χωρίς να επηρεάζουν σημαντικά τις συνθήκες άνεσης που σχετίζονται με τη χρήση της ενέργειας και μπορούν να επιφέρουν εξοικονόμηση στην κατανάλωση ενέργειας από 10% μέχρι 15%.



## ΓΕΝΙΚΑ

- ▶ Αερίζουμε τους εσωτερικούς χώρους μόνο όταν δεν λειτουργεί καλοριφέρ ή κλιματιστικό. Το καλοκαίρι ο αερισμός πρέπει να γίνεται νωρίς το πρωί και το χειμώνα το μεσημέρι.
- ▶ Προσαρμόζουμε τις ενδυματολογικές μας συνήθειες ανάλογα με την εποχή. Ο ελαφρύς ρουχισμός το καλοκαίρι διευκολύνει την αποβολή θερμότητας και ο ζεστός ρουχισμός τον χειμώνα βοηθά τη θερμομόνωση του σώματος.
- ▶ Διατηρούμε κλειστές τις πόρτες και τα παράθυρα σε όλους τους χώρους που υπάρχει καλοριφέρ ή κλιματιστικό σε λειτουργία.
- ▶ Ανοίγουμε τις κουρτίνες και τα σκίαστρα στα νότια παράθυρα το χειμώνα στη διάρκεια της ημέρας, για ηλιασμό των εσωτερικών χώρων.
- ▶ Ελέγχουμε τακτικά και σχολαστικά τις πόρτες και τα παράθυρα για τυχόν διαρροές θερμότητας.
- ▶ Δεν χρησιμοποιούμε τους ανελκυστήρες για μετακίνηση μικρότερη των τριών ορόφων.



## ΦΩΤΙΣΜΟΣ

- ▶ Εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο το φυσικό φωτισμό. Οι ανοιχτόχρωμοι τοίχοι φωτίζουν τους χώρους και κάνουν τον τεχνητό φωτισμό λιγότερο απαραίτητο.
- ▶ Αφήνουμε το φυσικό φως να περνάει από όσο το δυνατόν περισσότερες πλευρές των χώρων. Έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη επάρκεια και καλύτερη κατανομή.
- ▶ Προτιμούμε κινητά στόρια παρά κουρτίνες στα παράθυρα, για την καλύτερη ρύθμιση του φυσικού φωτισμού.
- ▶ Μειώνουμε ή σβήνουμε τα συστήματα φωτισμού όταν υπάρχει κατάλληλος εξωτερικός/φυσικός φωτισμός καθώς και όταν δεν υφίσταται προσωπικό εντός των γραφείων/χώρων εργασίας.
- ▶ Μειώνουμε ή σβήνουμε τα συστήματα φωτισμού των κοινόχρηστων χώρων, ιδιαίτερα κατά τις μη εργάσιμες ώρες.
- ▶ Βελτιστοποιούμε τον χρονοπρογραμματισμό του οδοφωτισμού και εξορθολογίζουμε την χρήση του καλλωπιστικού/διακοσμητικού φωτισμού.
- ▶ Αντικαταστήσουμε τους παλαιούς και ενεργοβόρους λαμπτήρες φωτισμού με νέους ενεργειακά αποδοτικότερους λαμπτήρες (led).
- ▶ Εγκαθιστούμε κατάλληλες διατάξεις αυτοματισμού (πχ φωτοκυττάρων) κατά περίπτωση, στους διαδρόμους ορόφων, στους κοινόχρηστους χώρους, στον οδοφωτισμό, στον καλλωπιστικό/διακοσμητικό φωτισμό κτλ, για τον έλεγχο της σβέσης ή/και της μείωσης της φωτεινότητας των συστημάτων φωτισμού.



## ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- ▶ Απενεργοποιούμε τις ηλεκτρικές συσκευές/συστήματα (με αφαίρεση ρευματολήπτη) όταν η λειτουργία τους δεν είναι απαραίτητη (πχ κατά τις μη εργάσιμες ώρες). Οι συσκευές εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια, ακόμα και όταν είναι κλειστές και βρίσκονται σε κατάσταση αναμονής (stand by).
- ▶ Πραγματοποιούμε ορθή και αποτελεσματική **συντήρηση, ρύθμιση και λειτουργία** των οικιακών συσκευών (ψυγεία, πλυντήρια, φούρνοι κτλ) που υφίστανται στις Μονάδες/Υπηρεσίες σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται από τον κατασκευαστή.
- ▶ Για τα ψυγεία οικιακού τύπου, ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία συντήρησης στους 4-5° C και της κατάψυξης στους -17° C, ελέγχουμε το λάστιχο της πόρτας και βεβαιωνόμαστε ότι κλείνει ερμητικά και τέλος καθαρίζουμε τακτικά τον πάγο στο ψυγείο.
- ▶ Προμηθευόμαστε ηλεκτρικές συσκευές υψηλής ενεργειακής απόδοσης βάσει του πλαισίου ενεργειακής σήμανσης και των προδιαγραφών EnergyStar.



## ΨΥΞΗ/ΘΕΡΜΑΝΣΗ

- ▶ Πραγματοποιούμε ορθή και αποτελεσματική **συντήρηση, ρύθμιση και λειτουργία** των συστημάτων θέρμανσης και ψύξης.
- ▶ Καθορίζουμε την εσωτερική θερμοκρασία των χώρων κατά τη θερινή περίοδο στους 27° C, και κατά τη χειμερινή στους 19° C.
- ▶ Απενεργοποιούμε την ψύξη/θέρμανση σε χώρους και ώρες που δεν υπάρχουν εργαζόμενοι.
- ▶ Εξαερώνουμε περιοδικά τα σώματα του καλολιφέρ.
- ▶ Διατηρούμε κλειστές τις πόρτες και τα παράθυρα που βρίσκονται κοντά στο θερμοστάτη του συστήματος θέρμανσης.
- ▶ Προμηθευόμαστε συστήματα ψύξης/θέρμανσης υψηλής ενεργειακής απόδοσης.
- ▶ Μονώνουμε τις σωληνώσεις των συστημάτων θέρμανσης.
- ▶ Εγκαθιστούμε προγραμματιζόμενα συστήματα ελέγχου/χρονοδιακοπών για την αφή - σβέση των συστημάτων θέρμανσης/ψύξης.
- ▶ Αντικαθιστούμε τους υπολειτουργούντες αναλογικούς θερμοστάτες με νέους ηλεκτρονικούς (όπου υφίστανται).
- ▶ Δεν χρησιμοποιούμε φορητά θερμαντικά σώματα ή αερόθερμα, όταν λειτουργεί η κεντρική θέρμανση των κτιρίων.



## ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ

- ▶ Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη του μπόιλερ στους 50-55° C και του ηλεκτρικού θερμοσίφωνα στους 45-50° C.
- ▶ Αφαιρούμε τους ηλεκτρικούς θερμαντήρες ύδατος και τοποθετούμε ηλιακούς (όπου αυτό είναι εφικτό και οικονομικά αποδοτικό).

## ΚΤΙΡΙΑΚΑ

- ▶ Χρησιμοποιούμε ψυχρές/ανακλαστικές έγχρωμες ή λευκές βαφές κατά τον εξωτερικό χρωματισμό των κατακόρυφων όψεων των κτιρίων.
- ▶ Τοποθετούμε θερμομόνωση στις ταρατσες των κτιρίων.
- ▶ Αντικαθιστούμε τα παλαιά κουφώματα και τους υαλοπίνακες με νέα σύγχρονης τεχνολογίας και ενεργειακά αποδοτικά

Το παρόν φυλλάδιο συντάχθηκε με μέριμνα του ΓΕΕΘΑ/Γ2



