

# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



### 1. Κλιματισμός- Θέρμανση/Ψύξη/Εξαερισμός

- Ρυθμίστε τους θερμοστάτες στις σωστές θερμοκρασίες. Η ιδανική θερμοκρασία για το χειμώνα είναι 19-20 βαθμοί Κέλσιου. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του κλιματιστικού για τη ψύξη στους 25-26°C ή ψηλότερα. Η χαμηλότερη ρύθμιση απαιτεί περισσότερη ενέργεια και μπορεί να λειτουργήσει ανταγωνιστικά με τη θέρμανση. Προτιμάτε την ένδειξη auto.



- Διατηρείτε κλειστές τις πόρτες και τα παράθυρα που βρίσκονται κοντά στο θερμοστάτη της θέρμανσής σας.
- Προγραμματίστε προσεκτικά τις ώρες θέρμανσης, καθώς και το χωρισμό του συστήματος σε ζώνες, για να βελτιστοποιήσετε τη χρήση της ενέργειας.
- Ακολουθήστε αυστηρά τα προγράμματα συντήρησης. Στα συστήματα θέρμανσης, η συντήρηση (έλεγχος και καθαρισμός) του λέβητα και του καυστήρα πρέπει να γίνεται κάθε τέλος της περιόδου χρήσης, από ειδικευμένο τεχνίτη. Η συστηματική συντήρηση εξασφαλίζει την καλή απόδοση της εγκατάστασης, που σημαίνει εξοικονόμηση καυσίμου και χαμηλή

ρύπανση από καυσαέρια. Για συστήματα κλιματισμού θα πρέπει να καθαρίζονται κάθε μήνα τα φίλτρα του αέρα.

- Εξαερώνετε περιοδικά τα σώματα του καλοριφέρ. Η παγίδευση αέρα μέσα στο καλοριφέρ γίνεται άμεσα αντιληπτή, αφού το ζεστό νερό δεν κυκλοφορεί μέσα στο θερμαντικό σώμα με αποτέλεσμα η επιφάνειά του να είναι κρύα και να μειώνεται η θερμαντική απόδοση.
- Αποφεύγετε να σκεπάζετε τα σώματα του καλοριφέρ ή να τοποθετείτε έπιπλα μπροστά τους. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή λειτουργία των σωμάτων καλοριφέρ είναι η άνετη κυκλοφορία αέρα γύρω από το θερμαντικό σώμα.
- Βεβαιωθείτε ότι θερμαίνονται μόνο οι κατειλημμένοι χώροι και ότι η θέρμανση είναι κλειστή ή σε μειωμένο επίπεδο τις ώρες που αυτοί είναι δεν χρησιμοποιούνται. Προγραμματίστε τη λειτουργία του κλιματιστικού ανάλογα με τη χρήση του χώρου.
- Ελέγχετε τακτικά και σχολαστικά για τυχόν διαρροές θερμότητας. Η βελτίωση της αεροστεγανότητας μπορεί να γίνει σχετικά εύκολα τοποθετώντας περιμετρικά του κουφώματος μια αυτοκόλλητη αεροστεγανωτική ταινία. Στις πόρτες μπορούν να τοποθετηθούν βούρτσες στο κάτω τμήμα τους, σε επαφή με το δάπεδο.



- Αποφεύγετε τη χρήση συνηθισμένων ηλεκτρικών θερμαντικών σωμάτων και αερόθερμων. Καταναλώνουν τουλάχιστον διπλάσια ενέργεια από τα κλιματιστικά.

- Διατηρείτε κλειστές τις πόρτες και τα παράθυρα σε όλους τους χώρους που υπάρχει σε λειτουργία καλοριφέρ ή κλιματιστικό.
- Αερίστε 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.
- Προσαρμόστε τις ενδυματολογικές σας συνήθειες ανάλογα με την εποχή. Ελαφρύς ρουχισμός το καλοκαίρι διευκολύνει την αποβολή θερμότητας και ζεστός ρουχισμός τον χειμώνα βοηθά την θερμομόνωση του σώματος.
- Εφαρμόστε σκίαστρα και χοντρές κουρτίνες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά τη ψύξη. Ανοίξτε τις κουρτίνες και τα σκίαστρα στα νότια παράθυρα το χειμώνα στη διάρκεια της ημέρας για ηλιασμό των εσωτερικών χώρων και μείωση των θερμικών φορτίων.
- Οι ανεμιστήρες του κλιματιστικού σας θα πρέπει να ρυθμίζονται ώστε να λειτουργούν με τη μέγιστη ταχύτητά τους. Ρυθμίστε τον ανεμιστήρα σε χαμηλές ταχύτητες όταν υπάρχει ψηλή υγρασία. Αυτό θα σας αποφέρει λιγότερη ψύξη, αλλά θα αφαιρεθεί περισσότερη υγρασία από τον αέρα, κάνοντας έτσι το χώρο να μοιάζει δροσερότερος.
- Η κατεύθυνση του αέρα στα κλιματιστικά θα πρέπει να ρυθμίζεται προς τα κάτω, αφού ο ζεστός αέρας είναι ελαφρύτερος και κινείται με φυσικό τρόπο προς τα πάνω.
- Περιορίστε τον φυσικό αερισμό όταν η εξωτερική θερμοκρασία είναι πολύ ψηλή. Κρατείστε τα παράθυρα κλειστά και σκιασμένα.
- Μην τοποθετείτε πηγές θερμότητας κοντά στο θερμοστάτη του συστήματος ψύξης διότι τον επηρεάζουν με αποτέλεσμα να εργάζεται το σύστημα περισσότερο του κανονικού.
- Εφαρμόστε εξωτερική ηλιοπροστασία όπου είναι δυνατό. Τα φυλλοβόλα δέντρα ή άλλα αναρριχόμενα φυτά προσφέρουν σκίασμό και βελτιώνουν το μικροκλίμα του κτιρίου. Επίσης οι ανοικτόχρωμες

επιφάνειες έχουν υψηλό συντελεστή ανάκλασης με αποτέλεσμα να μειώνονται τα θερμικά κέρδη.

- Όταν γίνεται αντικατάσταση θα πρέπει να επιλέγονται κλιματιστικά και συστήματα θέρμανσης με ψηλή ενεργειακή απόδοση ( ενεργειακής κατηγορίας A).
- Εφαρμόστε συστήματα θερμομόνωσης στους τοίχους και την οροφή, διπλά τζάμια, σωστή διαστασιολόγηση των εγκαταστάσεων θέρμανσης/ψύξης, αρχές βιοκλιματικής αρχιτεκτονικής, ηλιακά συστήματα θέρμανσης/ψύξης και συστήματα ανάκτησης της αποβαλλόμενης ενέργειας από κεντρικές εγκαταστάσεις κλιματισμού σε νέα ή ανακαινιζόμενα κτίρια.



- Βεβαιωθείτε ότι η κύρια εγκατάσταση εξαερισμού και οι ανεμιστήρες στις τουαλέτες σταματούν να λειτουργούν όταν οι χώροι δεν χρησιμοποιούνται.
- Ελέγξτε ότι τα παράθυρα δεν τα ανοίγουν οι ίδιοι οι χρήστες των χώρων, προκειμένου να αποφύγουν την υπερθέρμανση το χειμώνα.

## 2. Φωτισμός

- Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο το φυσικό φωτισμό. Οι ανοικτόχρωμοι τοίχοι φωτίζουν τους χώρους και κάνουν τον τεχνητό φωτισμό λιγότερο απαραίτητο.
- Μη χρησιμοποιείτε περισσότερο φως από όσο χρειάζεστε. Βάλτε μικρότερους λαμπτήρες στους διαδρόμους και στους κοινόχρηστους βοηθητικούς χώρους.

- Σβήνετε τα φώτα στους χώρους που δεν χρησιμοποιείτε. Εφαρμόστε αισθητήρες κίνησης στους χώρους όπου δεν χρειάζεται μόνιμος φωτισμός.



- Αναδιατάξετε τα έπιπλα του χώρου εργασίας σας λαμβάνοντας υπόψη τα παράθυρα. Τοποθετήστε πάγκους εργασίας και γραφεία δίπλα στα παράθυρα.
- Περιορίστε τον αριθμό λαμπτήρων και τις ώρες λειτουργία του εξωτερικού φωτισμού. Τοποθετήστε χρονοδιακόπτες για τον εξωτερικό φωτισμό ή αισθητήρες κίνησης.
- Ξεσκονίζετε και καθαρίζετε τακτικά τα φωτιστικά συστήματα.



- Εφαρμόστε αισθητήρες φωτισμού με φωτοκύτταρα που ανάβουν και σβήνουν τα φώτα σύμφωνα με τη διαθέσιμη ποσότητα φωτός ημέρας.
- Αντικαταστήστε τους κοινούς λαμπτήρες πυρακτώσεως με νέους συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού χαμηλής κατανάλωσης. Οι νέοι οικονομικοί λαμπτήρες καταναλώνουν 4-5 φορές λιγότερη ενέργεια και διαρκούν 8-10 φορές περισσότερο.



- Αντικαταστήστε τις παραδοσιακές φωτιζόμενες πινακίδες εξόδου (EXIT) με οικονομικές πινακίδες φωτεινών εφέ (LED-Light emitted diode).

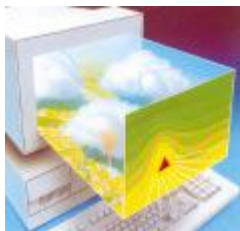
### 3. Ζεστό νερό

- Περιορίστε την κατανάλωση ζεστού νερού. Μειώστε τη ροή ζεστού νερού κατά τη χρήση του για πλύσιμο των χεριών.
- Εάν χρειάζεστε ηλεκτρικό θερμοσίφωνα, επιλέξτε να είναι ψηλής ενεργειακής απόδοσης. Η χωρητικότητα του να περιορίζεται σύμφωνα με τις πραγματικές σας ανάγκες. Τοποθετήστε τον κοντά στο σημείο που ξοδεύεται το πιο πολύ ζεστό νερό. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του θερμοσίφωνα στους 45-50 βαθμούς Κελσίου.
- Εφαρμόστε ηλιακούς συλλέκτες για παραγωγή ζεστού νερού.
- Τα συστήματα ζεστού νερού πρέπει να συντηρούνται τουλάχιστον μία φορά το χρόνο και να ελέγχονται περιοδικά για τυχόν διαρροές. Η καλύτερη εποχή για συντήρηση είναι μετά το καλοκαίρι.



#### 4. Γραφειακός Εξοπλισμός

- Θέστε εκτός λειτουργία τις ηλεκτρικές συσκευές και τον γραφειακό εξοπλισμό που δεν χρησιμοποιείτε συχνά (turn off) αντί να τις διατηρείτε σε κατάσταση αναμονής (stand by). Θέστε εκτός λειτουργίας (turn off) όλο τον εξοπλισμό γραφείου όταν φεύγετε από το γραφείο. Προτιμάτε να κλείνετε και το διακόπτη από την πρίζα.
- Μη χρησιμοποιείτε screensavers στους υπολογιστές. Οι περισσότεροι υπολογιστές καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια όταν εφαρμόζετε screensaver. Προτιμάτε να διατηρείτε την οθόνη κατευθείαν σε κατάσταση νάρκης (sleep mode).



- Εξοικονομήστε χαρτί και ενέργεια. Μη τυπώνετε κάτι αν δεν το χρειάζεστε πραγματικά και αν δεν το ελέγξετε προηγουμένως χρησιμοποιώντας την «προεπισκόπηση εκτύπωσης». Ρυθμίστε τον εκτυπωτή σας να τυπώνει μπρος-πίσω (double sided).
- Χρησιμοποιείτε ανακυκλωμένο χαρτί. Για την παραγωγή ανακυκλωμένου χαρτιού χρειάζεται 90% λιγότερο νερό και 50% λιγότερη ενέργεια από αυτό που παράγεται από δέντρα.
- Αντικαταστήστε ορισμένους υπολογιστές γραφείου (desktop computers) με φορητούς υπολογιστές (laptop) και τις οθόνες των υπολογιστών σας με επίπεδες οθόνες LCD. Καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια και καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο.
- Εξετάστε την πιθανότητα να αντικαταστήσετε τη φωτοτυπική μηχανή, τον εκτυπωτή, το φαξ και τον σαρωτή με ένα πολυμηχάνημα ψηλής ενεργειακής

απόδοσης που περιλαμβάνει όλα τα πιο πάνω.

- Όταν αντικαθίστανται ηλεκτρικές συσκευές και εξοπλισμός γραφείου θα πρέπει να επιλέγονται συσκευές ψηλής ενεργειακής απόδοσης (κατηγορίας A), με προδιαγραφές λειτουργία σε κατάσταση νάρκης (sleeping mode) και με σήμανση ελάχιστης ενεργειακής κατανάλωσης σε κατάσταση αναμονής (energy star).



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΜΠΟΡΙΟΥ, ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ