

# Μέτρα Μηδενικού Κόστους για Εξοικονόμηση Ενέργειας στο Χώρο Εργασίας και στο Σπίτι



## Στη Θέρμανση και τον Κλιματισμό

- ✓ Κλιματίστε μόνο τους χώρους που χρησιμοποιείτε και προγραμματίστε τη λειτουργία της θέρμανσης ή του κλιματιστικού ανάλογα με τη χρήση του χώρου.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γίνεται συχνός καθαρισμός των φίλτρων του κλιματιστικού και η κατεύθυνση του αέρα είναι προς τα κάτω για θέρμανση του χώρου.
- ✓ Κάντε εξαέρωση και καθαρισμό των πτερυγίων των θερμαντικών σωμάτων με ειδική βούρτσα.
- ✓ Αποφύγετε τη χρήση συνηθισμένων ηλεκτρικών θερμαντικών σωμάτων και αερόθερμων.
- ✓ Κάντε σωστή χρήση των παραθύρων και σκιάστρων. Τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες κλείνετε τα παράθυρα, τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων και το βράδυ ανοίξετε τα για να δημιουργηθεί ρεύμα αέρα που θα δροσίσει το χώρο. Τις δροσερές καλοκαιρινές μέρες ανοίγετε τα παράθυρα αντί του κλιματιστικού και τις ηλιόλουστες μέρες του χειμώνα ανοίγετε τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων για να θερμανθεί ο χώρος.
- ✓ Ρυθμίστε σωστά το θερμοστάτη. Δοκιμάστε το χειμώνα 19-20 °C και το καλοκαίρι 25-26 °C ή ψηλότερα.
- ✓ Προσαρμόστε την ενδυμασία σας ανάλογα με τον καιρό ακόμα και όταν βρίσκεστε εντός του κτιρίου.
- ✓ Διατηρείστε πάντοτε πόρτες και παράθυρα κλειστά και μην αερίζετε το χώρο όταν λειτουργεί ή θέρμανση ή το κλιματιστικό.
- ✓ Μην τοποθετείτε πηγές θερμότητας κοντά στο θερμοστάτη .
- ✓ Προτιμήστε ανεμιστήρες οροφής αντί του κλιματιστικού.
- ✓ Κλείνετε τον κλιματισμό περίπου μισή ώρα προτού φύγετε από το χώρο.
- ✓ Ρυθμίστε το κλιματιστικό στη θέση «auto» και προτιμάτε τη μέγιστη ταχύτητα ανεμιστήρα (ρυθμίστε τον ανεμιστήρα του κλιματιστικού σε χαμηλές ταχύτητες μόνο όταν υπάρχει υψηλή υγρασία).
- ✓ Ελέγχετε για τυχόν τρύπες και χαραμάδες σε πόρτες και κουφώματα (μονώστε με ειδική αυτοκόλλητη ταινία αεροστεγάνωσης).
- ✓ Μην καλύπτετε τα θερμαντικά σώματα με καλύμματα και μη βάζετε έπιπλα μπροστά από αυτά.
- ✓ Εάν υπάρχει τζάκι, κλείνετε το στόμιο του όταν αυτό δεν είναι αναμμένο.

## Στο Φωτισμό

- ✓ Μη χρησιμοποιείτε περισσότερο φως από όσο χρειάζεστε. Βάλτε μικρότερους λαμπτήρες σε διαδρόμους και αποθήκες και στους κοινόχρηστους βοηθητικούς χώρους.

- ✓ Σβήνετε τα φώτα στους χώρους που δεν χρησιμοποιείτε και όταν θα λείψετε από το χώρο για αρκετή ώρα.
- ✓ Αποφεύγετε την αλόγιστη χρήση του τεχνητού φωτισμού (μην αφήνετε άσκοπα τα φώτα αναμμένα).
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γίνεται τακτικό ξεσκόνισμα των φωτιστικών.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γίνεται τακτικό καθάρισμα παραθύρων.
- ✓ Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο το φυσικό φως της μέρας. Αποφύγετε τον τεχνητό φωτισμό εάν δεν είναι απαραίτητος.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε πάντοτε οικονομικούς λαμπτήρες υψηλής ενεργειακής απόδοσης και ότι το μέγεθός τους είναι ανάλογο με τις ανάγκες σας.
- ✓ Αναδιατάξτε τα έπιπλα του χώρου λαμβάνοντας υπόψη τα παράθυρα. Τοποθετήστε πάγκους εργασίας και γραφεία κοντά στα παράθυρα.
- ✓ Χρησιμοποιείτε ανοιχτόχρωμα χρώματα στους τοίχους.
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε φωτιστικά με σκοτεινά και χοντρά υφάσματα.
- ✓ Προτιμήστε ένα χαμηλό γενικό φωτισμό και πρόσθετο τοπικό φωτισμό στα σημεία όπου το χρειάζεστε.

## Στο Γραφειακό Εξοπλισμό

- ✓ Θέστε εκτός λειτουργίας (turn off) τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τον υπόλοιπο γραφειακό εξοπλισμό όταν δεν χρησιμοποιούνται ή όταν θα φύγετε από το γραφείο.
- ✓ Προτιμάτε να απενεργοποιείτε τον εξοπλισμό από το διακόπτη και να μην τον αφήνετε σε κατάσταση αναμονής (stand-by). Είναι προτιμότερο να κλείνετε και το διακόπτη από την πρίζα.
- ✓ Για την οθόνη του υπολογιστή προτιμάτε τη ρύθμιση «κατάσταση νάρκης» (sleep mode) αντί της εφαρμογής screensaver.
- ✓ Εξοικονομήστε χαρτί και ενέργεια. Μη τυπώνετε κάτι αν δεν το χρειάζεστε πραγματικά και αν δεν το ελέγξετε προηγουμένως χρησιμοποιώντας την επιλογή «προεπισκόπηση εκτύπωσης» (print preview).
- ✓ Ρυθμίστε τον εκτυπωτή σας να τυπώνει και από τις δύο πλευρές της σελίδας (double sided).
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε ανακυκλωμένο χαρτί και ότι συμμετέχετε σε πρόγραμμα ανακύκλωσης χαρτιού.
- ✓ Όπου είναι δυνατό, αντικαταστήστε ορισμένους υπολογιστές γραφείου με φορητούς υπολογιστές.

- ✓ Διερευνήστε τη δυνατότητα να αντικαταστήσετε τη φωτοτυπική μηχανή, το φαξ, τον εκτυπωτή και το σαρωτή με ένα πολυμηχάνημα που να περιλαμβάνει όλα τα πιο πάνω.
- ✓ Εξετάστε τη δυνατότητα να χρησιμοποιούνται κοινοί εκτυπωτές αντί ένας εκτυπωτής για τον καθένα
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός γραφείου που έχετε προμηθευτεί φέρει σήμανση ενεργειακού αστέρα (energy star) και έχει προδιαγραφές για λειτουργία σε κατάσταση νάρκης.

## Στις Κουζίνες

- ✓ Προθερμάνετε το φούρνο μόνο όταν είναι απαραίτητο και για μικρό χρονικό διάστημα.
- ✓ Αποφεύγετε να ανοίγετε την πόρτα του φούρνου όταν βρίσκεται σε λειτουργία. Ελέγχετε την καλή εφαρμογή της πόρτας στο θάλαμο του φούρνου.
- ✓ Χρησιμοποιείτε τον αυτόματο καθαρισμό του φούρνου μετά τη χρήση και όσο ο φούρνος είναι ακόμα ζεστός.
- ✓ Στις κουζίνες, χρησιμοποιείτε σκεύη που έχουν επίπεδη βάση και ταιριάζουν στο μέγεθος της εστίας. Προτιμάτε τη χύτρα ταχύτητας.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι κλείνετε τους αποσμητήρες της κουζίνας όταν δεν τους χρειάζεστε.
- ✓ Όταν βράζετε νερό, σκεπάζετε την κασαρόλα με το καπάκι της. Μη βράζετε περισσότερο νερό από αυτό που πραγματικά χρειάζεστε.
- ✓ Σβήνετε το φούρνο και τις ηλεκτρικές εστίες λίγο πριν ψηθεί το φαγητό για να εκμεταλλευτείτε την θερμότητα που μένει.

## Στα Ψυγεία και Καταψύκτες

- ✓ Αποφεύγετε την τοποθέτηση ψυγείου κοντά σε καλοριφέρ, εντοιχισμένους χώρους ή την έκθεσή του σε ηλιακή ακτινοβολία. Τοποθετήστε το ψυγείο σας μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα.
- ✓ Αποφεύγετε την τοποθέτηση ζεστών αντικειμένων στο χώρο του ψυγείου και του καταψύκτη.
- ✓ Ελέγχετε το λάστιχο περιμετρικά της πόρτας και βεβαιωθείτε ότι η πόρτα κλείνει ερμητικά.
- ✓ Ελέγχετε την απόψυξη αν δεν είναι αυτόματη, για να μη μαζεύεται πάγος πάνω από 0,5 εκατοστά.
- ✓ Μην ανοιγοκλείνετε άσκοπα την πόρτα του ψυγείου και μην την κρατάτε πολύ ώρα ανοικτή.
- ✓ Όταν απουσιάζετε για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βγάξτε το ψυγείο από την πρίζα, αδειάζετε το και αφήνετε την πόρτα του ανοικτή.



## Στα Πλυντήρια και Στεγνωτήρια

- ✓ Προτιμάτε το φυσικό στέγνωμα των ρούχων.
- ✓ Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο ρούχων και το στεγνωτήριο όταν είναι γεμάτα χωρίς να τα υπερφορτώνετε.
- ✓ Ρυθμίστε το πρόγραμμα πλύσης του πλυντηρίου ρούχων ή πιάτων σε χαμηλότερες θερμοκρασίες. Επιλέξτε τον οικονομικό κύκλο πλυσίματος. Η πρόπλυση καλό είναι να χρησιμοποιείται μόνο για πάρα πολύ λερωμένα ρούχα. Εκμεταλλευτείτε τα απορρυπαντικά που δρουν αποτελεσματικά σε χαμηλότερες θερμοκρασίες
- ✓ Τα στεγνωτήρια ρούχων είναι οι πλέον ενεργοβόρες συσκευές μετά τα ψυγεία. Αν πρέπει οπωσδήποτε να το χρησιμοποιήσετε, τοποθετήστε τη συσκευή σε θερμαινόμενο χώρο και χρησιμοποιήστε την για συνεχόμενες χρήσεις, εκμεταλλευόμενοι τη συσσώρευση θερμότητας. Επίσης καθαρίζετε το φίλτρο του αέρα μετά από κάθε χρήση.

## Γενικές συμβουλές

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι επιλέγετε πάντοτε τον αριθμό και το μέγεθος των ηλεκτρικών συσκευών ανάλογα με τις ανάγκες σας.
- ✓ Όταν επιλέγετε μια νέα ηλεκτρική συσκευή (ψυγείο, καταψύκτη, ηλεκτρική κουζίνα, ηλεκτρικό φούρνο, πλυντήριο, στεγνωτήριο, κλιματιστικό, λαμπτήρα) βεβαιωθείτε ότι η ενεργειακή της ετικέτα φέρει ένδειξη A ή καλύτερη.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι τηρούνται πιστά τα προγράμματα συντήρησης και ότι η συντήρηση γίνεται από κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα. Φροντίστε να διορθώνονται άμεσα τυχόν βλάβες στα συστήματα θέρμανσης και κλιματισμού.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι εξετάζετε πάντοτε τη δυνατότητα χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας για τις ανάγκες σε ζεστό νερό και παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι παρεμβάσεις εξοικονόμησης ενέργειας που έχουν ήδη εφαρμοστεί στο κτίριο λειτουργούν κανονικά.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι η κύρια εγκατάσταση εξαερισμού και οι ανεμιστήρες στις τουαλέτες σταματούν να λειτουργούν όταν οι χώροι δεν χρησιμοποιούνται.
- ✓ Εξετάζετε πάντοτε τη δυνατότητα σύνδεσης του ηλιακού θερμοσίφωνα με τη λειτουργία του συστήματος κεντρικής θέρμανσης και του πλυντηρίου.
- ✓ Μην επιλέγετε τον ανελκυστήρα για να ανεβείτε 1-2 ορόφους.
- ✓ Χρησιμοποιείτε πάντοτε την κατάλληλη θερμοκρασία για το σιδέρωμα των ρούχων και μη διακόπτετε τη διαδικασία σιδερώματος. Μη σιδερώνετε ρούχα που δεν χρειάζονται σιδέρωμα.
- ✓ Μην αφήνετε καμία ηλεκτρική συσκευή αναμμένη όταν δεν την χρειάζεστε (κλείνετε από την πρίζα γιατί σε κατάσταση αναμονής εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια).
- ✓ Δεν χρειάζονται πολλές τηλεοράσεις σε ένα σπίτι.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι γύρω σας δεν σπαταλούν ενέργεια. Ενημερώστε τους και δίνετε συνεχώς το καλό παράδειγμα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αποταθείτε:

### Υπηρεσία Ενέργειας

Ανδρέα Αραούζου 13-15, 1421 Λευκωσία  
Τηλ: 22-409390/385  
Φαξ: 22-304759  
Ιστοσελίδα: [www.mcit.gov.cy](http://www.mcit.gov.cy)

### Ίδρυμα Ενέργειας Κύπρου:

Αγαπήνωρος 2 & Μακαρίου Γ' 1072 Λευκωσία  
Τηλ: 22-606060  
Φαξ: 22-606001  
Ιστοσελίδα: [www.cie.org.cy](http://www.cie.org.cy)

### Αρμόδιοι Οργανισμοί:

**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**  
**Υπουργείο Εμπορίου Βιομηχανίας και Τουρισμού**  
**ΙΔΡΥΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ**



Γ.Τ.Π. 000/2010 - 10.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
[www.moi.gov.cy/pio](http://www.moi.gov.cy/pio)

Εκτύπωση:



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί

Μέτρα **Μηδενικού Κόστους**  
για **Εξοικονόμηση Ενέργειας** στο  
Χώρο Εργασίας και στο Σπίτι



**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΜΠΟΡΙΟΥ, ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ**