



WWF®

50 ΧΡΟΝΙΑ  
ΔΡΑΣΗΣ

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΑΣ

**ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**  
Όλα όσα μπορείτε να κάνετε για να εξοικονομήσετε ενέργεια και χρήμα

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της εκστρατείας Eco<sub>2</sub>nomy του WWF Ελλάς, που υποστηρίζεται από τον όμιλο Eurobank EFG. Βασικό εργαλείο της εκστρατείας είναι ο πανευρωπαϊκός διαγωνισμός "Πρωτάθλημα Εξοικονόμησης Ενέργειας - Π.Ε.Ε." που διεξάγεται υπό την αιγίδα του προγράμματος Intelligent Energy Europe.

Μάρτιος 2012



# ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Όλα όσα μπορείτε να κάνετε  
για να εξοικονομήσετε  
**ενέργεια και χρήμα**



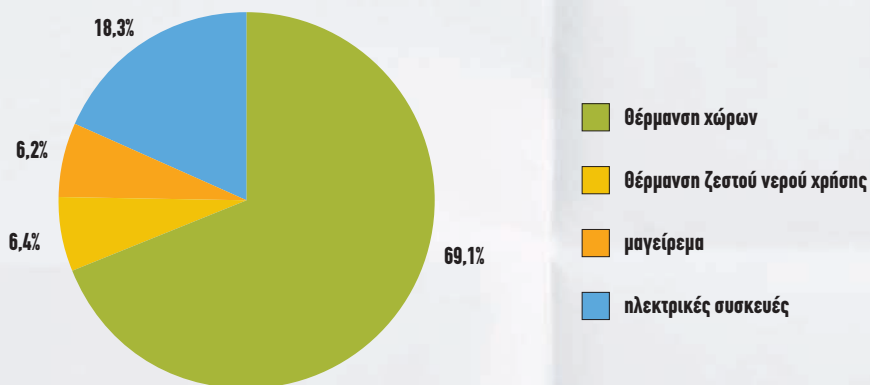
# Εισαγωγή

Η οικονομική κρίση έχει χτυπήσει άσχημα την Ελλάδα. Ολοένα και περισσότερα νοικοκυριά αρχίζουν να νιώθουν έντονα τις συνέπειες. Το WWF Ελλάς εκδίδει αυτόν τον οδηγό εξοικονόμησης ενέργειας, στο πλαίσιο της εκστρατείας “Eco<sub>2</sub>nomy”, προκειμένου να βοηθήσει τους Έλληνες να περιορίσουν τη σπατάλη ενέργειας εκεί που πρέπει και μπορούν, χωρίς να επιβαρυνθεί η καθημερινότητά τους.

Η εξοικονόμηση ενέργειας αναδεικνύεται ως πρώτη προτεραιότητα. Όχι μόνο για τη βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών, αλλά κυρίως για τη βελτίωση των οικονομικών μεγεθών κάθε νοικοκυριού. Διαβάστε προσεκτικά τις σελίδες του οδηγού και δείτε ποιες στοχευμένες παρεμβάσεις μπορείτε να αναλάβετε, με μηδενικό ή μικρό κόστος, ώστε να εξοικονομήσετε ενέργεια και, άρα, χρήματα. Το μόνο που απαιτείται είναι η διάθεση για μικρές αλλαγές στην συμπεριφορά μας.



## Κατανόμή της κατανάλωσης ενέργειας στα ελληνικά νοικοκυριά (στοιχεία 2007)



Πηγή: Βάση ενεργειακών δεδομένων Odyssee, <http://www.odyssee-indicators.org>

# Θέρμανση Αερισμός χώρων

**1** Αερίστε τους χώρους του σπιτιού τις μεσημεριανές ώρες το χειμώνα (το καλοκαίρι προτιμήστε τις πρώτες πρωινές ώρες). Εκμεταλλευτείτε έτσι τη φυσική θέρμανση ή ψύξη. Μην ξεχνάτε ότι όταν αερίζετε το σπίτι θα πρέπει να έχετε θέσει εκτός λειτουργίας καλοριφέρ ή κλιματιστικά.

**2** Κάθε βράδυ, κλείστε τα παντζούρια και τις κουρτίνες. Έτσι, κρατάτε τη ζέση μέσα στο σπίτι.

**3** Ανοίξτε τις κουρτίνες ή τα παντζούρια στα νότια παράθυρα, κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να θερμαίνονται οι εσωτερικοί χώροι και να περιοριστεί η ανάγκη για θέρμανση.

**4** Αερίστε τον χώρο της τουαλέτας και του μπάνιου τις κατάλληλες ώρες και μην ξεχνάτε ανοιχτό το παράθυρο. Φροντίστε να κλείνετε το σώμα του καλοριφέρ όταν αερίζετε την τουαλέτα.

**5** Σε περίπτωση που ο αερισμός της τουαλέτας γίνεται με τη χρήση ανεμιστήρα φροντίστε να μη λειτουργεί συνεχώς ο εξαερισμός όταν ο χώρος δεν χρησιμοποιείται.



ΟΛΑ ΟΣΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΤΕ **ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑ**

# Μόνωση

**1** Βρείτε από πού χάνεται θερμότητα. Μια μέρα με αρκετό αέρα τοποθετήστε ένα αρωματικό στικ δίπλα σε παράθυρα, πόρτες, τζάκι ή άλλα σημεία του σπιτιού που υποψιάζεστε για διαρροή ενέργειας. Αν το ρεύμα καπνού κινείται οριζόντια και όχι κάθετα, έχετε βρει μια διαρροή αέρα που πρέπει να σφραγιστεί.

**2** Ψάξτε στη μόνωση ή στις επιφάνειες των αλουμινένιων κουφωμάτων σημεία όπου συγκεντρώνεται υγρασία ή μούχλα. Εκεί, πιθανότατα, εντοπίζονται προβλήματα μόνωσης που χρήζουν επιδιόρθωσης.

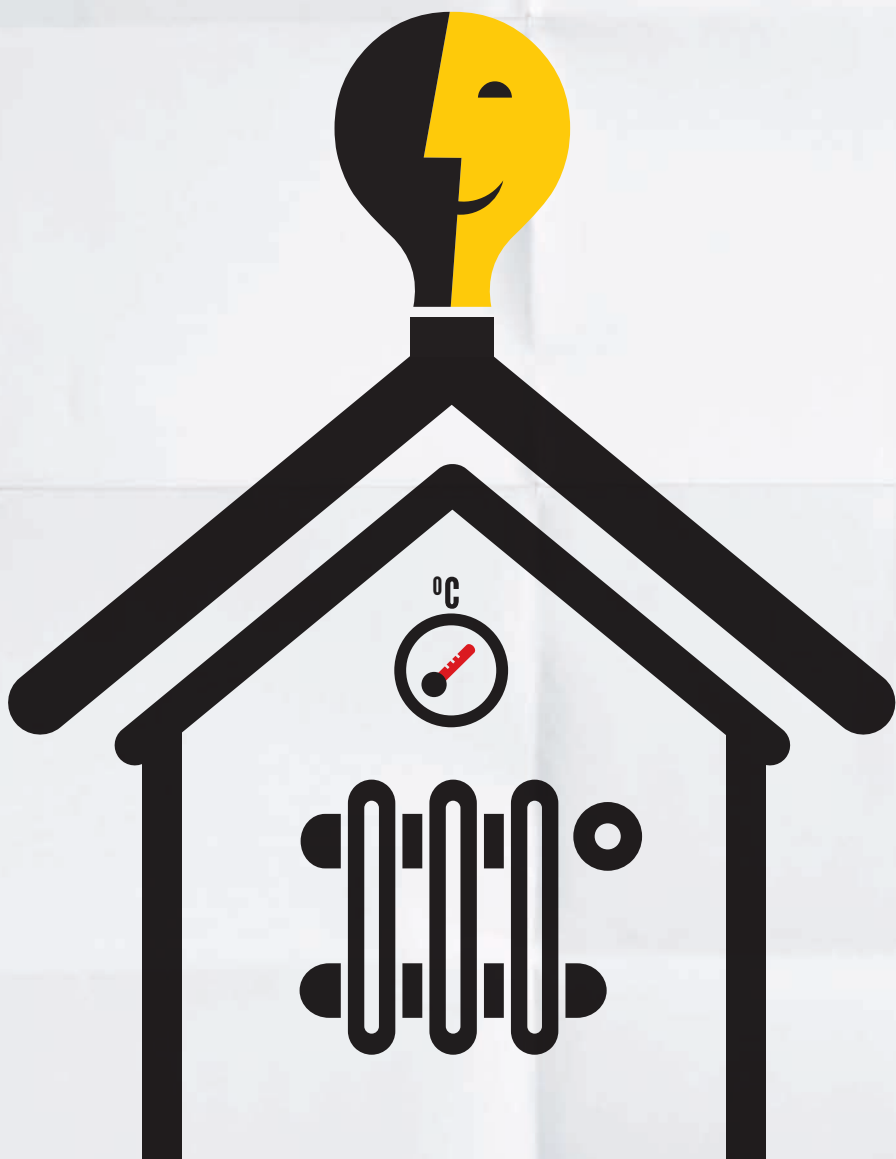
**3** Είναι εύκολο να περιορίσετε απώλειες ενέργειας από πόρτες, παράθυρα και άλλα ανοίγματα. Τοποθετήστε αεροστεγανωτική ταινία. Ειδικά στο κάτω μέρος της εξώπορτας χρησιμοποιήστε τις ειδικές ταινίες-βούρτσες.

**4** Μονώστε τους εκτεθειμένους σωλήνες (καλοριφέρ ή θερμοσίφωνα) που μεταφέρουν ζεστό νερό στο σπίτι, ειδικά τα μέρη που βρίσκονται εκτός σπιτιού.

**5** Αν έχετε τζάκι, κλείστε το καπάκι της καπνοδόχου όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

*Η μόνωση των σωλήνων ζεστού νερού κοστίζει 12 €/m<sup>2</sup> και έχουμε εξοικονόμηση ενέργειας έως 30% που σημαίνει ότι το κόστος αποσβένεται σε περίπου 6 μήνες.*





# Ρύθμιση της θερμοκρασίας

**1** Ρυθμίστε το θερμοστάτη στους 19-20°C τον χειμώνα.

**2** Όταν βγαίνετε έξω, κατεβάστε το θερμοστάτη στους 16°C, όχι παρακάτω.

**3** Μην παίζετε με το θερμοστάτη. Συχνές αυξομειώσεις αυξάνουν το κόστος λειτουργίας.

**4** Κλείστε τα καλοριφέρ στα δωμάτια που δεν χρησιμοποιείτε και φροντίστε να διατηρείτε κλειστές τις πόρτες των συγκεκριμένων δωματίων.

**5** Μην ανοιγοκλείνετε συχνά ή άσκοπα τις πόρτες και τα παράθυρα που βρίσκονται δίπλα στο θερμοστάτη, καθώς επηρεάζεται ο θερμοστάτης και μπορεί να θέσει σε λειτουργία το καλοριφέρ.

**6** Αν ζείτε σε πολυκατοικία χωρίς αυτόνομη θέρμανση, συνεννοηθείτε με το διαχειριστή και ζητήστε τον προσεκτικό προγραμματισμό των ωρών θέρμανσης. Ταυτόχρονα, ενημερώστε τους υπόλοιπους ενοίκους

για τους τρόπους εξοικονόμησης που θα βρείτε εδώ. Έτσι θα κερδίσετε όλοι.

**7** Μην σκεπάζετε τα σώματα του καλοριφέρ και μην τοποθετείτε επίπλα μπροστά ή δίπλα τους. Θα έχετε πιο αποδοτική λειτουργία θέρμανσης αν επιτρέψετε την καλή κυκλοφορία του αέρα.

**Στην Αθήνα, η μείωση της θερμοκρασίας χώρου κατά 1°C, επιφέρει εξοικονόμηση έως 10%. Αυτό σημαίνει ότι αν έχουμε κατανάλωση ενέργειας το χειμώνα για παράδειγμα 500€ τότε εξοικονομούμε σχεδόν 50€ μειώνοντας τη θερμοκρασία στο θερμοστάτη κατά 1°C.**

**8** Τοποθετήστε στο πίσω μέρος των σωμάτων (ανάμεσα στο σώμα και τον τοίχο) θερμομονωτικές πλάκες που επιστρέφουν τη θερμότητα προς το χώρο. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε αλουμινόχαρτο.

**9** Να εξαερώνετε σε τακτά διαστήματα τα σώματα. Ο αέρας που παγιδεύεται στα σώματα εμποδίζει το ζεστό νερό να κυκλοφορεί. Η εξαέρωση του καλοριφέρ πρέπει να γίνεται στις αρχές του Οκτωβρίου.



**10** Εγκαταστήστε θερμοστατικούς διακόπτες που σας επιτρέπουν να ρυθμίζετε αυτόνομα τη θερμοκρασία χώρων με διαφορετική λειτουργία. Για να υπολογίσετε την πραγματική κατανάλωση ενέργειας σε κάθε χώρο πρέπει να εγκαταστήσετε θερμοδομετρητές, οι οποίοι μετράνε την παροχή νερού και τις θερμοκρασίες εισόδου και εξόδου.

**11** Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε συσκευές αντιστάθμισης. Πρόκειται για συστήματα ρύθμισης του λέβητα τα οποία λαμβάνουν υπόψη τις εξωτερικές θερμοκρασίες και συμβάλουν στην κατάλληλη ρύθμιση της θερμοκρασίας του νερού στα θερμαντικά σώματα.

*Το κόστος της συντήρησης του συστήματος θέρμανσης εξαρτάται από το μέγεθος και το είδος του καυστήρα. Κυμαίνεται περίπου στα 100 €.*  
*Η συστηματική συντήρηση εξασφαλίζει την καλή απόδοση της εγκατάστασης, που σημαίνει εξοικονόμηση καυσίμου και χαμηλή ρύπανση. Η σωστή συντήρηση βγάζει στο πολλαπλάσιο τα χρήματά της.*

*Στις πολυκατοικίες που διαθέτουν παλιά κεντρικά συστήματα θέρμανσης, θα ήταν σκόπιμο να εξεταστεί η αντικατάσταση των παλιών συστημάτων*

*με νέου τύπου που είναι πιο αποδοτικοί. Η χρήση των καυστήρων αυτών μπορεί να μειώσει το κόστος λειτουργίας κατά 15 – 20% με αντίστοιχο χρόνο απόσβεσης τα 3 χρόνια.*

**12** Ακολουθείστε αυστηρά το πρόγραμμα συντήρησης του καυστήρα. Η συντήρηση του λέβητα και του καυστήρα πρέπει να γίνεται πριν την έναρξη χρήσης από ειδικευμένο τεχνικό.

**13** Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές θερμάστες ή αερόθερμα, παρά μόνο σε περίπτωση μεγάλης ανάγκης. Το κόστος ηλεκτρισμού θα φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα. Προτιμήστε θερμάστρες υγραερίου ή σόμπες πέλετ.

**14** Αποφύγετε τη χρήση κλιματιστικού. Εκτός της υψηλής κατανάλωσης ρεύματος, δημιουργείτε δυσάρεστες συνθήκες στο σπίτι. Αν παρόλα αυτά επιμένετε, φροντίστε για τη σωστή συντήρηση και διερευνήστε τη δυνατότητα να αγοράσετε κλιματιστικό υψηλής ενεργειακής απόδοσης. Δείτε τις καλύτερες επιλογές στην ιστοσελίδα του προγράμματος Ecotopten του WWF Ελλάς [www.ecotopten.gr](http://www.ecotopten.gr).

→ Σκεφτείτε τη δυνατότητα χρήσης φυσικού αερίου για θέρμανση του σπιτιού. Εκτός του μειωμένου λογαριασμού σε σχέση με το πετρέλαιο, μπορείτε να εγκαταστήσετε λέβητα συμπίκνωσης, που εκμεταλλεύεται τη θερμότητα καυσαερίων και η απόδοσή του φτάνει στο 120%.

→ Σκεφτείτε επίσης το ενδεχόμενο να αντικαταστήσετε τον λέβητά σας με νέο υψηλότερης απόδοσης. Οι παλιοί λέβητες έχουν απόδοση έως 75-80%, ενώ η απόδοση ενός νέου λέβητα ξεπερνά το 90%. Η χρήση αποδοτικού λέβητα μπορεί να φέρει εξοικονόμηση έως 20% και θα αποσβέσει το κόστος αγοράς σε 3-4 χρόνια.

→ Αν θέλετε να βρείτε έναν εναλλακτικό τρόπο θέρμανσης του σπιτιού και μπορείτε να διαθέσετε μερικά χρήματα σήμερα, σκεφτείτε να εγκαταστήσετε ενεργειακό τζάκι ή καυστήρα και σόμπα πέλετ. Τα ενεργειακά τζάκια έχουν απόδοση έως 70-75%, πολύ καλύτερη σε σχέση με το 10-20% ενός κοινού τζακιού. Οι σόμπες βιομάζας (πέλετ) επιτυγχάνουν καλά αποτελέσματα θέρμανσης και συνάμα

βοηθούν στον περιορισμό ή/και την απεξάρτηση από το πετρέλαιο θέρμανσης. Το επίσης κόστος θέρμανσης μπορεί να μειωθεί έως και 60%.

→ Τέλος, μια καινοτόμος επιλογή είναι η χρήση της φυσικής θερμότητας του εδάφους για θέρμανση, ή με άλλα λόγια, η χρησιμοποίηση των λεγόμενων γεωθερμικών αντλιών θέρμανσης. Υπολογίζεται ότι η εξοικονόμηση χρημάτων για θέρμανση ξεπερνά το 50-60% ετησίως και η απόσβεση της κτήσης του εξοπλισμού γίνεται εντός 6-10 χρόνων.

## ΧΡΗΣΙΜΗ ΙΔΕΑ

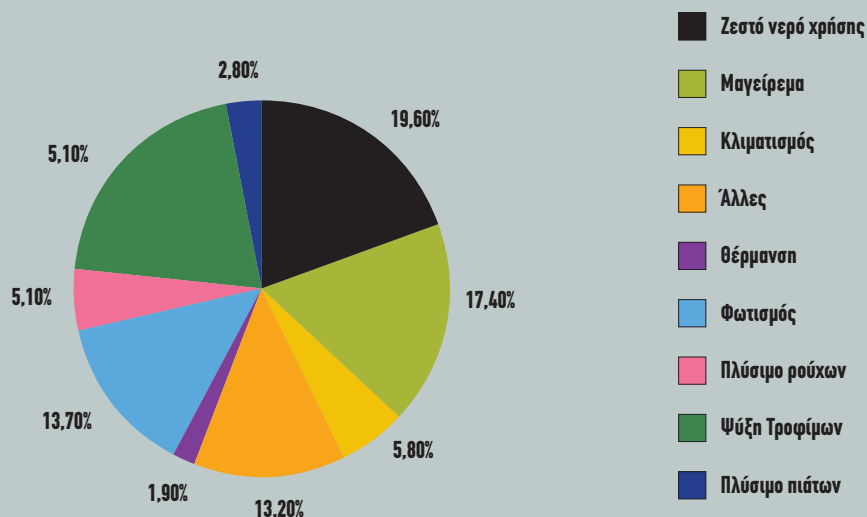
Σκεφτείτε, αν έχετε τη δυνατότητα, να φυτέψετε φυλλοβόλα δέντρα στο σπίτι ή άλλα αναρριχόμενα φυτά. Τα φυλλοβόλα δέντρα εξασφαλίζουν σκίαση το καλοκαίρι, ενώ το χειμώνα επιτρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία να εισέρχεται στο σπίτι. Παράλληλα βελτιώνεται το μικροκλίμα του κτιρίου.



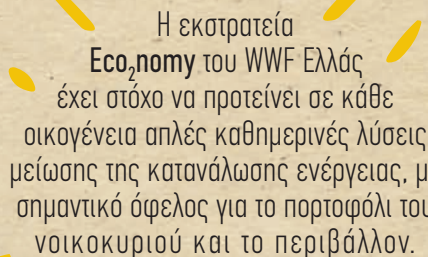
# Ηλεκτρισμός

## Που καταναλώνει ηλεκτρισμό ένα μέσο νοικοκυριό

Πλυντήριο, ηλεκτρικός θερμοσίφωνα, κουζίνα και φωτισμός κατέχουν τα πρωτεία. Ο κλιματισμός έρχεται αρκετά πίσω, όμως αν σκεφτούμε ότι λειτουργεί μόνο 2-3 μήνες το χρόνο τότε το ποσοστό του δεν είναι τόσο μικρό.



Διάγραμμα 2. Κατανομή καταναλώσεων ηλεκτρικής ενέργειας οικιακού τομέα (ΥΠΑΝ - 2008)



Η εκστρατεία  
**Eco<sub>2</sub>nomy** του WWF Ελλάς  
έχει στόχο να προτείνει σε κάθε  
οικογένεια απλές καθημερινές λύσεις  
μείωσης της κατανάλωσης ενέργειας, με  
σημαντικό όφελος για το πορτοφόλι του  
νοικοκυριού και το περιβάλλον.

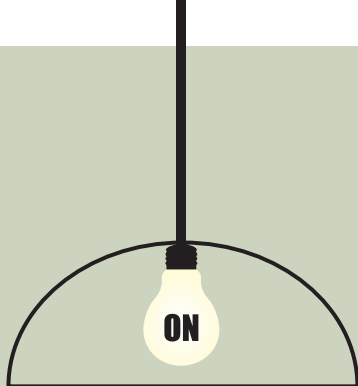
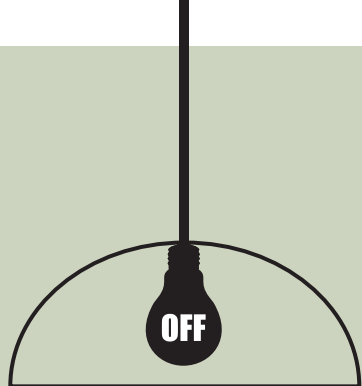
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της  
εκστρατείας [www.wwf.gr/economy](http://www.wwf.gr/economy)

και μην ξεχάσετε να δηλώσετε  
συμμετοχή στο διαγωνισμό  
εξοικονόμησης (Π.Ε.Ξ.Ε)

που υπόσχεται μεγάλη  
εξοικονόμηση  
ενέργειας και  
χρημάτων και  
παράλληλα  
σημαντικά  
έπαθλα.







## Φωτισμός

*Οι οικονομικοί λαμπτήρες έχουν 10-15 φορές μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και καταναλώνουν έως 80% λιγότερη ενέργεια από τους αντίστοιχους λαμπτήρες πυρακτώσεως. Η απόσβεση γίνεται σε λιγότερο από 1 χρόνο.*

*Ένας λαμπτήρας LED 7 Watt αποδίδει όσο ένας κοινός λαμπτήρας 60 Watt. Η απόσβεση γίνεται σε λιγότερο από 2 χρόνια.*

**1** Αν δεν το έχετε κάνει ήδη, αντικαταστήστε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με λαμπτήρες εξοικονόμησης.

**2** Βάλτε λαμπτήρες μικρότερης ισχύος σε διαδρόμους, βοηθητικούς χώρους και χώρους που δεν χρησιμοποιείτε συχνά.

**3** Μην ξεχνάτε να σβήνετε τα φώτα όταν εξέρχεστε από ένα δωμάτιο.

**4** Μην ξεχνάτε να ξεσκονίζετε τακτικά τα φώτα του σπιτιού. Η απόδοσή τους βελτιώνεται και έτσι δεν χρειάζεται να ανάψετε περισσότερα φωτιστικά.

**5** Προτιμήστε το φυσικό φωτισμό έναντι του τεχνητού όπου είναι εφικτό. Τοποθετήστε γραφείο και τραπέζι κοντά στα παράθυρα για να αξιοποιήσετε το φυσικό φωτισμό.

**6** Μην χρησιμοποιείτε περισσότερο φως απ' όσο πραγματικά χρειάζεστε.

**7** Σκεφτείτε να βάλετε αισθητήρες κίνησης ή φωτός, για παράδειγμα στο διάδρομο πολυκατοικίας ή στην εξώπορτα.





## Ζεστό νερό

**1** Μονώστε τον ηλεκτρικό θερμοσίφωνα, καθώς και τους σωλήνες μεταφοράς του νερού (αν είναι ακάλυπτοι) ώστε να περιορίσετε τις θερμικές απώλειες.

**2** Επιλέξτε ντους αντί για μπάνιο σε γεμάτη μπανιέρα. Έτσι ξοδεύετε τρεις φορές λιγότερο ρεύμα και νερό.

**3** Μειώστε τη ροή του ζεστού νερού κατά το πλύσιμο των χεριών.

**4** Πλύνετε τα πιάτα σε μικρή λεκάνη και όχι αφήνοντας ανοικτή τη βρύση του ζεστού νερού. Αν έχετε πλυντήριο πιάτων χρησιμοποιήστε το. Θα ξοδεύετε λιγότερο ρεύμα και νερό.

**5** Ο πλιακός θερμοσίφωνα παραμένει η καλύτερη δυνατή

επιλογή για ζεστό νερό χρήσης. Για μια μέση οικογένεια, η απόσβεση των χρημάτων αγοράς του πλιακού θερμοσίφωνα γίνεται σε 3-4 έτη.

**6** Σκεφτείτε αν ζείτε σε μονοκατοικία ή σε οικογενειακή πολυκατοικία να εγκαταστήσετε μπόνλερ στο λεβητοστάσιο, που θα ζεσταίνει το νερό από τον λέβητα (πετρελαίου ή φυσικού αερίου).

## Κουζίνα

*Κάθε φορά που ανοίγετε την πόρτα του φούρνου χάνεται έως και 20% της θερμότητας.*

*Η χύτρα ταχύτητας εξοικονομεί 30-60% ρεύμα και έως 80% του χρόνου σας.*

**1** Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερο τη χύτρα ταχύτητας. Εξοικονομείτε μεγάλες ποσότητες ενέργειας.

**2** Μην ξεχνάτε να σκεπάζετε την καταρολά όταν βράζετε οτιδήποτε. Το νερό ή το φαγητό θα βράσει γρηγορότερα εξοικονομώντας ενέργεια.

**3** Χαμηλώστε τη φωτιά όταν αρχίσει να βράζει το φαγητό, ώστε απλά να συντηρείται ο βρασμός. Η υπερβολική θερμότητα προκαλεί μεγαλύτερη σπατάλη ηλεκτρισμού, χωρίς ιδιαίτερα οφέλη.

**4** Χρησιμοποιήστε εμαγιέ σκεύη που απορροφούν καλύτερα τη θερμότητα.

**5** Μην ανοιγοκλείνετε την πόρτα του φούρνου όταν είναι σε λειτουργία. Προκαλείτε μεγάλη απώλεια θερμότητας.

**6** Μην ανάβετε το φούρνο για να ζεστάνετε μικρή ποσότητα φαγητού. Προτιμήστε τον φούρνο μικροκυμάτων.

**7** Όταν τελειώσετε το μαγείρεμα μην ξεχάσετε να κλείσετε τον απορροφητήρα. Ο απορροφητήρας εκτός των οσμών απορροφά και θερμότητα από το σπίτι.

**8** Καθαρίστε τακτικά τα μάτια και τον φούρνο. Έτσι θα μειώσετε τις απαιτήσεις για ενέργεια.

**9** Μαγειρέψτε τις ώρες που δεν λειτουργεί η θέρμανση του σπιτιού. Έτσι εκμεταλλεύεστε τη θερμότητα που παράγεται κατά το μαγείρεμα.

**10** Αν θέλετε να αγοράσετε καινούρια κουζίνα προτιμήστε μια υψηλής απόδοσης, με παράθυρο που επιτρέπει να ελέγχετε το φαγητό χωρίς να ανοίγετε την πόρτα. Σκεφτείτε επίσης το ενδεχόμενο να αγοράσετε κουζίνα φυσικού αερίου ή υγραερίου που καταναλώνουν λιγότερο καύσιμο για το ίδιο αποτέλεσμα, αρκεί να χρησιμοποιούνται σωστά.

## Ψυγείο

**1** Μην τοποθετείτε το ψυγείο κοντά σε ηλεκτρική κουζίνα, καλοριφέρ ή άλλη πηγή θερμότητας και φροντίστε να αερίζεται καλά η πλάτη του. Έτσι μπορείτε να εξοικονομήσετε έως και 30% ηλεκτρική ενέργεια.

**2** Ρυθμίστε το ψυγείο στους 7°C, και τον καταψύκτη στους -18°C. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης σε βαθμούς Κελσίου, ρυθμίστε στη μεσαία σκάλα ψύξης και όχι στο μέγιστο.

**3** Μη βάζετε ζεστά φαγητά στο ψυγείο. Περιμένετε πρώτα να κρυώσουν.

**4** Χρησιμοποιήστε τάπερ για τα φαγητά που τοποθετείτε στο ψυγείο. Τα ξεσκεπάστα τρόφιμα απελευθερώνουν υγρασία και αναγκάζουν το ψυγείο να δουλεύει περισσότερο.

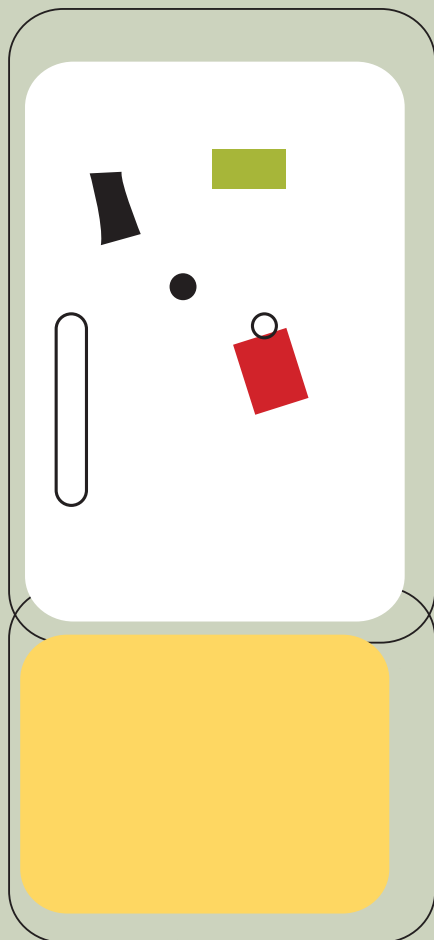
**5** Μην ανοίγετε συχνά το ψυγείο και μην το κρατάτε ανοιχτό. Σκεφτείτε από πριν τι θέλετε να πάρετε από μέσα.

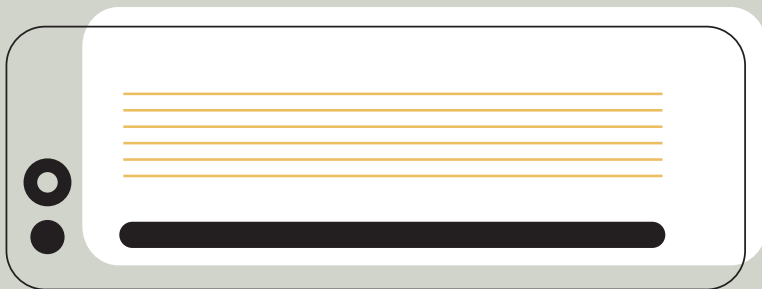
**6** Κάντε απόψυξη σε τακτά διαστήματα (πράγμα που δεν απαιτείται αν το ψυγείο είναι no frost).

**7** Αν θέλετε να αποψύξετε κάποιο τρόφιμο από τον καταψύκτη, μην το αφήνετε έξω αλλά βάλτε το στο ψυγείο. Έτσι θα μειώσετε τη θερμοκρασία στο ψυγείο και την κατανάλωση ενέργειας.

**8** Βεβαιωθείτε ότι η πόρτα του ψυγείου και του καταψύκτη εφαρμόζουν καλά. Κάντε έλεγχο με ένα χαρτονόμισμα ή χαρτί, έτσι ώστε να είναι μισό έξω και μισό μέσα στο ψυγείο. Αν μπορείτε να τραβήξετε εύκολα το χαρτονόμισμα ή το χαρτί, απαιτείται διόρθωση του λάστιχου.

**9** Προτιμούμε ψυγεία με υψηλή ενεργειακή απόδοση (βλ. ενεργειακή ετικέτα), με χωριστές πόρτες για ψύξη και κατάψυξη.





## Κλιματισμός

**1** Επιλέξτε κλιματιστικά και συστήματα θέρμανσης με υψηλή ενεργειακή απόδοση (τουλάχιστον ενεργειακής κατηγορίας A).

**2** Ρυθμίστε το θερμοστάτη όχι κάτω από τους 26-27° C. Είναι ανώφελο, ενεργοβόρο και ανθυγιεινό να προσπαθείτε να επιτύχετε θερμοκρασίες βορείου πόλου τους καλοκαιρινούς μήνες.

**3** Προβείτε σε πλήρη συντήρηση των κλιματιστικών σας, συμπεριλαμβανομένης και της εξωτερικής μονάδας κάθε 2-3 χρόνια. Καλό είναι να ελέγχετε και το συνημμένο (κατανάλωση αέρα ισχύος).

**4** Καθαρίστε κάθε μήνα τα φίλτρα του αέρα των συστημάτων κλιματιστικού.

**5** Ρυθμίστε την κατεύθυνση του αέρα στα κλιματιστικά προς τα κάτω, αφού ο ζεστός αέρας είναι ελαφρύτερος και κινείται με φυσικό τρόπο προς τα πάνω.

**6** Μην τοποθετείτε πηγές θερμότητας κοντά στο κλιματιστικό διότι επηρεάζουν με αποτέλεσμα να δουλεύει περισσότερο του κανονικού.

**7** Προσέξτε ώστε ο ήλιος να μη χτυπά την εξωτερική μονάδα.

**8** Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε την κουζίνα όταν λειτουργεί το κλιματιστικό. Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού προτιμήστε να μαγειρεύετε χωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ.

**9** Προτιμήστε ανεμιστήρες οροφής. Ξοδεύετε το 1/10 της ηλεκτρικής ενέργειας και πετυχαίνετε εξαιρετικά αποτελέσματα σε θερμοκρασίες έως 36-37° C.

# Πλυντήριο

*Το πλυντήριο καίει ρεύμα αξίας περίπου 0,12 € σε κάθε πλύσιμο.*

*Όταν πλένουμε στους 40 °C εξοικονομούμε 8-15% του κόστους θέρμανσης του νερού.*

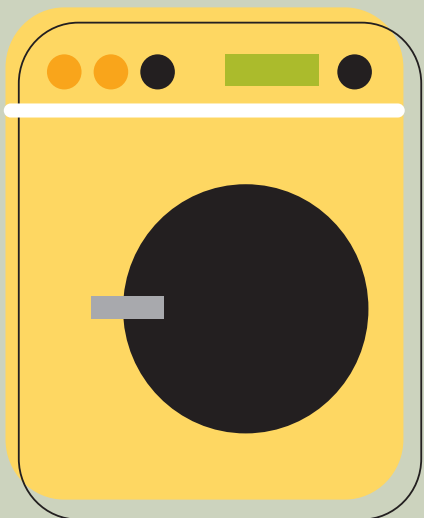
**1** Γεμίστε καλά το πλυντήριο πριν το θέσετε σε λειτουργία.

**2** Όταν εκμεταλλευόμαστε το νυχτερινό τιμολόγιο της ΔΕΗ εξοικονομούμε 40% από το κόστος του ρεύματος.

**3** Φροντίστε να πλένετε σε χαμηλές θερμοκρασίες. Προτιμήστε τους 40° ή ακόμα και τους 30° C αντί των 90°C. Τα σύγχρονα απορρυπαντικά καθαρίζουν εξίσου καλά στις χαμηλότερες θερμοκρασίες.

**4** Προτιμήστε να στεγνώνετε φυσικά τα ρούχα και όχι σε στεγνωτήριο.

**5** Αποφύγετε την πρόπλυση, έτσι εξοικονομείτε σημαντική ποσότητα νερού και ηλεκτρισμού.



# Ηλεκτρικές συσκευές

*Αν ξεχνάτε τον φορτιστή μονίμως στην πρίζα να ξέρετε ότι μόλις το 5% της ενέργειας καταναλώνεται για να φορτιστεί η συσκευή. Το υπόλοιπο 95% ξοδεύεται χωρίς λόγο.*

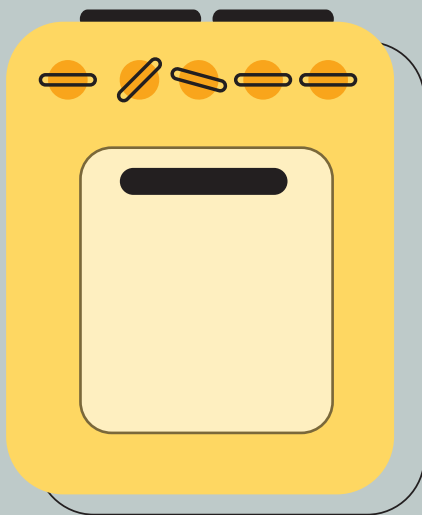
**1** Κλείστε τις ηλεκτρικές συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη (ON/OFF), όχι από το τηλεχειριστήριο (Stand-by). Όταν οι συσκευές μένουν σε κατάσταση αναμονής συνεχίζουν να καταναλώνουν ρεύμα. Χρησιμοποιήστε πολύμπριζα με διακόπτη και μην ξεχνάτε να τον κλείνετε όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συσκευές σας.

**2** Μην χρησιμοποιείτε screen saver στους υπολογιστές. Καλύτερα να θέσετε τον υπολογιστή σε κατάσταση sleep ή να το απενεργοποιήσετε. Το screen saver εξακολουθεί να καταναλώνει ενέργεια.

**3** Μόλις φορτίσετε το κινητό σας, βγάλτε από την πρίζα τον φορτιστή. Σε διαφορετική περίπτωση, ο φορτιστής εξακολουθεί να καταναλώνει ενέργεια.

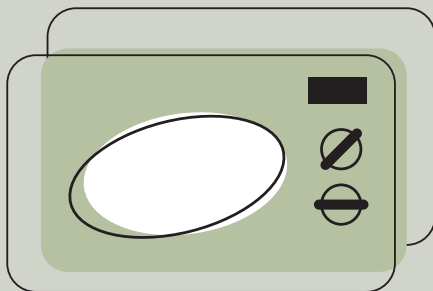
**4** Αν έχετε πολλές φορτιές συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία, προτιμήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Θα εξοικονομήσετε σημαντικό ποσό χρημάτων σε ένα εύλογο βάθος χρόνου.

**5** Ελέγξτε τη φωτεινότητα της τηλεόρασης. Εξοικονομήστε ενέργεια επιλέγοντας απαλότερες ρυθμίσεις.



**6** Αν χαλάσει μια συσκευή σκεφτείτε πρώτα την επιλογή της επισκευής.

Σχεδόν οι μισές από τις ηλεκτρικές συσκευές που καταλήγουν στις χωματερές ή στους χώρους συλλογής ηλεκτρονικών αποβλήτων χρειάζονταν μόνο μια μικρή επιδιόρθωση. Αν παρόλα αυτά, το πρόβλημα είναι μεγάλο, τότε προτιμήστε να αγοράσετε συσκευή υψηλής ενεργειακής απόδοσης.



**7** Σκεφτείτε να συνδέσετε στον πίνακα του σπιτιού σας έναν έξυπνο μετρητή για να βλέπετε σε πραγματικό χρόνο την κατανάλωση ηλεκτρισμού, καθώς και τις χρήσεις που προκαλούν την μεγαλύτερη κατανάλωση. Εκτιμάται ότι η εγκατάσταση έξυπνου μετρητή βοηθά ιδιαίτερα στην αλλαγή συμπεριφοράς και μπορεί να επιφέρει εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας άνω του 10%.

**8** Αν θέλετε να αγοράσετε μια νέα ηλεκτρική συσκευή (ψυγείο, πλυντήριο κλπ), επιλέξτε οπωσδήποτε συσκευές με την υψηλότερη δυνατή ενεργειακή απόδοση (A++, A+, A). Δείτε στην ιστοσελίδα του προγράμματος EcoTopTen του WWF Ελλάς [www.ecotopten.gr](http://www.ecotopten.gr) ποιες συσκευές καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια.

# Αυτοκίνητο

*Οδηγώντας συντηρητικά μπορεί να μειώσετε την κατανάλωση καυσίμου κατά σχεδόν 5% μέσα στην πόλη ή και έως 25-30% στην εθνική οδό.*

**1** Με την τιμή της βενζίνης και του πετρελαίου στα ύψη, η καλύτερη επιλογή που έχουμε είναι η όσο το δυνατό μεγαλύτερη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς. Προγραμματίστε τα μέσα που θα χρησιμοποιήσετε και τον χρόνο που απαιτείται για να μεταβείτε στον προορισμό σας. Θα δείτε πως τα μέσα μαζικής μεταφοράς θα σας γίνουν συνήθεια.

**2** Αν πρέπει να μεταβείτε κάπου κοντά στο σπίτι σας, σκεφτείτε να πάτε εκεί περπατώντας ή χρησιμοποιώντας ποδήλατο.

**3** Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε τη χρήση αυτοκινήτου προς τη δουλειά, ψάξτε τη λύση της συλλογικής χρήσης ΙΧ (car pooling). Συνεννοηθείτε με φίλους και συναδέλφους ώστε να μετακινήστε με ένα όχημα και όχι ο καθένας με το δικό του.

**4** Προσέξτε τα ελαστικά του αυτοκινήτου σας. Η σωστή πίεση βοηθά στον περιορισμό της κατανάλωσης καυσίμου έως 5%.

**5** Μην ξεχνάτε την τακτική συντήρηση του οχήματος. Κρατάτε έτσι την ενεργειακή του απόδοση σε καλά επίπεδα. Εκτιμάται ότι η καλή συντήρηση προκαλεί καλύτερη απόδοση έως 30-40% σε σχέση με ένα άσχημα συντηρημένο ΙΧ.

**6** Αποφύγετε τις συνεχείς και απότομες αυξομειώσεις ταχύτητας και τα απότομα φρεναρίσματα. Αποφύγετε, επίσης, να οδηγείτε στα κόκκινα, σε υψηλές, δηλαδή, ταχύτητες.

**7** Μην ξεχνάτε να αλλάζετε ταχύτητα στις 2000 – 2500 στροφές.

**8** Τα νέα οχήματα δεν θέλουν προθέρμανση της μηχανής. Βάλτε μπρος και ξεκινήστε ομαλά. Επίσης, μην ξεχνάτε ότι αν είστε σταματημένος για πάνω από 1-2 λεπτά είναι προτιμότερο να σβήσετε τον κινητήρα.



**9** Μην υπερφορτώνετε το όχημά σας, εκτός από τις αναγκαίες περιπτώσεις. Μην ξεχνάτε επίσης να αφαιρείτε την μπαγκαζιέρα οροφής όταν δεν την χρειάζεστε και να αφαιρείτε από το πορτ-μπαγκάζ υλικά που δεν σας είναι απαραίτητα. Κατά μέσο όρο, η επιβάρυνση του οχήματος με 100 κιλά μπορεί να προκαλέσει αυξημένη κατανάλωση κατά 5-10%.

**10** Μη χρησιμοποιείτε τον κλιματισμό του ΙΧ, εκτός εάν είναι απαραίτητος και σίγουρα αποφύγετε τη χρήση του στην μεγαλύτερη σκάλα. Να έχετε επίσης υπόψη ότι η ψύξη με κλιματισμό αυξάνει την κατανάλωση καυσίμου έως 20%. Αν παρόλα αυτά, χρειάζεστε ψύξη, σε ταχύτητες κάτω των

50-60 χλμ/ώρα είναι προτιμότερο να έχετε ανοικτά τα παράθυρα. Σε υψηλότερες ταχύτητες είναι πιο οικονομικό να έχετε κλειστά τα παράθυρα και να χρησιμοποιείτε -σε μικρή σκάλα- τον κλιματισμό

**11** Αν αποφασίσετε να αγοράσετε νέο ΙΧ, επιλέξτε οπωσδήποτε όχημα χαμηλής κατανάλωσης καυσίμου. Δείτε τις καλύτερες επιλογές στην ιστοσελίδα του προγράμματος Ecotopten του WWF Ελλάς [www.ecotopten.gr](http://www.ecotopten.gr)

## Ο ΟΜΙΛΟΣ EUROBANK EFG

Ο όμιλος Eurobank EFG υποστηρίζει από το 2011 τη νέα εκστρατεία του WWF Ελλάς, με τίτλο Eco2onomy, η οποία έχει ως στόχο να προτείνει σε κάθε οικογένεια απλές καθημερινές λύσεις μείωσης της κατανάλωσης ενέργειας με σημαντικό όφελος για το περιβάλλον και τον προϋπολογισμό του νοικοκυριού. Είναι επίσης ο εθνικός χορηγός του πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Εξοικονόμησης Ενέργειας (Π.Ε.Ε.), στον οποίο συμμετέχουν 11 Ευρωπαϊκές χώρες.

Η υποστήριξη της εκστρατείας Eco2onomy εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς του ομίλου Eurobank EFG, το οποίο αναπτύσσουμε με συνέπεια από την εποχή της ίδρυσης του Ομίλου το 1990 και με το οποίο φιλοδοξούμε να συμβάλουμε, στο μέτρο των δυνατοτήτων μας, στην κοινωνική ευημερία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

### **Οι δράσεις της Eurobank EFG για το Περιβάλλον εστιάζουν σε τρεις βασικούς άξονες:**

- Την δημιουργία και προώθηση πρωτοποριακών «πράσινων» προϊόντων (χρηματοδοτήσεις οικιακών φωτοβολταϊκών συστημάτων, συμμετοχή στο πρόγραμμα «Εξοικονόμηση κατ'οίκον», κάρτα WWF Eurobank Visa κλπ) τα οποία στοχεύουν στην προστασία του περιβάλλοντος και την υποστήριξη της πράσινης επιχειρηματικότητας.
- Την βελτιστοποίηση του περιβαλλοντικού της «αποτυπώματος», μέσα από προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης των εργαζομένων, καινοτόμα και συμμετοχικά προγράμματα εξοικονόμησης ενέργειας και ανακύκλωσης υλικών και εφαρμογής «πράσινων» κριτηρίων στις προμήθειες αγαθών και υπηρεσιών.
- Την ανάπτυξη κοινωνικού έργου με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των πολιτών σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος, μέσα από τη συνεργασία του Ομίλου με το WWF Ελλάς και άλλους περιβαλλοντικούς εταίρους.

Το 2011 η Eurobank EFG κατέκτησε το σημαντικότερο Ευρωπαϊκό Βραβείο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης "EMAS Award 2011" στον αντίστοιχο διαγωνισμό με θέμα τη συμμετοχή των ενδιαφερόμενων μερών (περιλαμβανόμενων και των εργαζομένων) στη βελτίωση των περιβαλλοντικών επιδόσεων.



**Eurobank EFG**

Την ευθύνη για το περιεχόμενο της παρούσας έκδοσης και τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή φέρουν οι συντάκτες της και όχι ο Εκτελεστικός Οργανισμός για την Ανταγωνιστικότητα και την Καινοτομία (EACI) ή η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτή την έκδοση δεν εκφράζουν απαραίτητα θέσεις ή απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



# ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Όλα όσα μπορείτε να κάνετε  
για να εξοικονομήσετε  
ενέργεια και χρήμα