



Kontakti

Apmeklē mūs: www.socialwatt.eu

E-pasts saziņai: contact@socialwatt.eu

Sekoiet mums sociālajos medijos:



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



SocialWatt projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovāciju programmas Apvārsnis 2020 saskaņā ar dotāciju nolīgumu Nr. 845905.



SOCIALWATT

Mainiet savus ieradumus

Taupiet enerģiju un
samaziniet enerģijas izmaksas

Iedzīvotāju rokasgrāmata ar enerģiju saistītās uzvedības

Sildiet un atdzesējiet savu māju... un ietaupiet naudu

Lielākā daļa māsaimniecībā patērētās enerģijas tiek izmantota telpas apsildīšanai un dzesēšanai (>60%). Tomēr māsaimniecības var sasniegt tādu pašu siltuma komforta pakāpi, izmantojot dažus no šiem padomiem:

Sildiet māju, bet uzturiet temperatūru pieņemamā līmenī, jo jūs varat sasniegt siltuma komfortu, ziemā iestatot termostatu 20–21°C temperatūrā.

Jūs varat uzturēt vēsumu jūsu mājā vasarā, iestatot gaisa kondicionētāja temperatūru 25–26 °C.

Regulāri apkalpojiet apkures/dzesēšanas sistēmu (piemēram, apkures katlu vai gaisa kondicionētāju), jo tas nodrošina videi draudzīgu darbību, var samazināt enerģijas patēriņu un nodrošināt minimālus enerģijas zudumus.

Instalējiet programmatūru vai viedu termostatu, jo to var iestatīt, lai automātiski pielāgotu temperatūru stundās, kad neesat mājās, vai naktī, kad guļat.

Uz radiatoriem uzstādiet termostatiskos vārstus, lai tie būtu neatkarīgi un spētu kontrolēt temperatūru katrā telpā.

Nodrošiniet, lai jūsu radiatori būtu brīvi, tas ir, neapsedziet radiatoru un nelieciet priekšā lielas mēbeles, jo tās absorbēs daudz siltuma.

Noslēdziet gaisa noplūdes ap durvīm, logiem un citām atverēm (piem., ja redzat plaisas, aizpildiet tās) un nosiltiniet durvju apakšu, lai samazinātu siltuma zudumus.

Ziemā saulainās dienās atveriet aizkarus un žalūzijas, lai istabā iekļūtu saules siltums. Naktī aizveriet žalūzijas, lai samazinātu siltuma zudumus.

Vasarā dienas laikā turiet aizkarus un žalūzijas aizvērtas, lai bloķētu saules gaismu un uzturētu siltumu, bet naktī vēdiniet māju, lai nodrošinātu, ka ap māju cirkulē vēss gaiss.

Ietaupiet karstu ūdeni

Enerģijas patēriņš karstā ūdens ražošanai ir ievērojama daļa (apmēram 15%) no kopējās māsaimniecībās patērētās enerģijas. Šie pasākumi var izraisīt ievērojamu enerģijas ietaupījumu karstā ūdens lietošanā:

Izolējiet ūdens sildītāju un karstā ūdens caurules, izmantojot cauruļu uznavas vai cauruļu apvalkus, lai novērstu siltuma zudumus. Tas ir īpaši svarīgi ārējiem saules enerģijas ūdens sildītājiem un caurulēm.

Izmantojiet mazāk karsta ūdens, piemēram, vannas vietā dodieties dušā, turklāt ierobežojiet mazgāšanās ilgumu.

Izmantojiet sildītāja karstā ūdens ģenerēšanas spēju ar laika kontroli, lai karstu ūdeni ražotu tikai pēc nepieciešamības.

Regulāri pārbaudiet, vai karstā ūdens sistēmā nav noplūžu, lai mazinātu karstā ūdens zudumus un savukārt enerģijas zudumus.



Uzlabojiet apgaismojumu un pārliecinieties, ka elektriskās ierīces izmantojat saprātīgi

Apgaismojums un elektrisko ierīču lietošana ir ievērojama daļa (apmēram 15%) no kopējās mājsaimniecībā patērētās enerģijas. Mājsaimniecības var ietaupīt enerģiju, ieviešot šādus apgaismojuma taupīšanas pasākumus:



Energoefektīvs apgaismojums

Nomainiet tradicionālās spuldzes ar energoefektīvām spuldzēm, piemēram, kompak-tām dienasgaismas spuldzēm (CFL) vai gaismas diodēm (LED). Tās var būt pat par 80% efektīvākas, kā arī to kalpošanas laiks ir ievērojami ilgāks.

Spilgtuma līmenis

Nomainot spuldzes, izlemiet par nepieciešamo spilgtuma līmeni. Izvēlieties, pamato-joties uz lūmeniem, nevis uz jaudu, jo tā vairs nav uzticams rādītājs, pēc kura novērtēt spuldzes spilgtumu. Jo lielāks ir lūmenu skaits, jo spilgtāka ir spuldze.

Izslēdziet apgaismojumu

Kad izejat no istabas, izslēdziet apgaismojumu. Varat arī izmantot fotoele-menta vai kustības sensora apgaismojumu, lai nodrošinātu, ka, izejot no istabas, gaismas automātiski ieslēdzas.

Dabiskais apgaismojums

Izmantojiet dabiskā apgaismojuma priekšrocības, piemēram, atverot aizkarus un žalūzijas, izmantojot spoguļus un krāsojot sienas gaišās krāsās.

Ēdienu gatavošana ir ikdienas darbība, kas prasa ievēro-jamu enerģijas daudzumu. Ir daudz padomu, kurus varat ievērot, lai samazinātu ēdienu gatavošanas laikā patērēto enerģiju.

Ledusskapis ir ierīce, kas darbojas nemitīgi. Ir svarīgi īstenot pasākumus, lai samazinātu tā enerģijas patēriņu.

• Ēdiena gatavošana

Izmantojiet savam plīts riņķim atbilstoša izmēra pannu un uzlieciet vāku, lai samazinātu siltuma zudumus.

Samaziniet cepeškrāsns durvju atvēršanas reižu skaitu un neturiet tās vajā pārāk ilgi, kad cepeškrāsns tiek lietota.

Kad vien iespējams, izvairieties no cepeškrāsns iepriekšējās uzsildīšanas, jo tas vairumā gadījumu nav svarīgi (ja vien jūs necepat).

Ātrāk izslēdziet cepeškrāzni, jo ēdiena gatavošana turpinās, kamēr cepeškrāsns atdziest.

Nelielu ēdienu daudzumu pagatavošanai vai sildīšanai izmantojiet mazas ierīces, piemēram, mikroviļņu krāsni, jo tās patērē mazāk enerģijas nekā parastā krāsns.

Lai ātrāk pagatavotu ēdienu, izmantojiet spiediena katlu.

Iepildiet tējkannā tikai tik daudz ūdens, cik jums faktiski nepieciešams.

• Ledusskapis

Pielāgojiet ledusskapja temperatūru 1–4oC un saldētavas temperatūru –18oC gan veselības apsvērumu dēļ, gan enerģijas patēriņa samazināšanai.

Turiet ledusskapi un saldētavu tālu no visiem siltuma avoti-em, piemēram, cepeškrāsns, plīts vai radiatora, un nodrošiniet, lai jūsu ledusskapī būtu piemērota ventilācija..

Levietoiet ledusskapī tikai aukstu ēdienu, jo silta pārtika ledusskapim liks patērēt vairāk enerģijas.

Regulāri atkausējiet, ja ledusskapī nav iekļauta tehnoloģija No Frost.

Pēc iespējas mazāk un pēc iespējami īsākā laikā atveriet ierīces durvis.

Atkausējiet savu ēdienu 24 stundas iepriekš ledusskapī, lai palīdzētu ledusskapim palikt aukstam.

Neuzpildiet ierīci pārāk daudz, jo ledusskapī jānotiek gaisa cirkulācijai.

Veļas mazgājamās ierīces

Veļas mazgājamo mašīnu, trauku mazgājamo mašīnu un veļas žāvētāju patēriņš ir ļoti atkarīgs no to izmantošanas. Šie padomi palīdzēs jums patērēt mazāk enerģijas, lietojot šīs ierīces.



Iestatiet pareizo temperatūru, jo tas ievērojami ietekmē veļas mazgājamās mašīnas enerģijas patēriņu. Mazgāšana 30–40°C temperatūrā ir ideāli piemērota vairumam ikdienas apģērbi.



Regulējiet slodzi. Lielākā daļa veļas mazgājamo mašīnu un trauku mazgājamo mašīnu patērē vienādu ūdens un enerģijas daudzumu neatkarīgi no tā, vai tās ir pilnas vai nepilnas, tāpēc ir lietderīgāk izmantot ierīci ar gandrīz pilnu jaudu, nepārslogojot to.



Tā vietā, lai izmantotu veļas žāvētāju, ja iespējams žāvējiet veļu ārpus telpām.



There are simple ways that we can reduce our energy consumption in our everyday life, without changing the quality of our life. By using energy more efficiently, energy demand and energy costs can be reduced, up to 20%.

Elektroniskās ierīces

Mūsu ikdienas dzīvē tiek izmantotas vairākas elektroniskās ierīces, piemēram, klēpjatori, galddatori, televizori, mobilie tālruņi un printeri. Tie patērē enerģiju, pat ja tos nelieto. Šie padomi var samazināt elektronisko ierīču patērēto enerģiju:



Pārlicinieties, ka elektronika ir izslēgta vai atvienota no strāvas, kad tā netiek izmantota. Jebkura ierīce, kas darbojas gaidīšanas režīmā, joprojām patērē enerģiju, pat ja šķiet, ka tā ir izslēgta.



Izmantojiet viedās strāvas padeves sloksnes, jo tās atslēdz enerģiju elektroniskajām ierīcēm, kas netiek lietotas.



Izmantojiet hibernācijas vai miega režīmu. Vai arī izslēdziet ierīci, ja to nelietosiet kādu laika periodu.



Izmantojiet ierīces enerģijas taupīšanas režīmu, ja tāds ir pieejams. Lai gan tas zināmā mērā ierobežo ierīces darbību, tas palīdz samazināt patērētās enerģijas daudzumu.

Kas mēs esam

Zināšanu partneri:



Enerģētikas uzņēmumi:

