



Detalii de contact

Vizitează-ne la: www.socialwatt.eu

Email de contact: contact@socialwatt.eu

Urmărește-ne pe rețelele de socializare:



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



Proiectul SocialWatt este finanțat prin Programul de Cercetare și Inovare Horizon 2020 al Uniunii Europene, în baza acordului de grant nr. 845905.



SOCIALWATT

Schimbă-ți comportamentul

Economisește energie și
redu costurile cu energia

Ghidul cetățeanului pentru schimbarea comportamentului privind utilizarea energiei behaviour

Încălziți și răciți casa dvs. ... și economisiți bani

Cea mai mare parte a energiei consumate într-o gospodărie este destinată încălzirii și răcirii spațiului (> 60%). Cu toate acestea, gospodăriile pot obține același grad de confort termic aplicând câteva dintre următoarele sfaturi:

Încălziți casa, dar mențineți temperatura la un nivel rezonabil, deoarece puteți obține confort termic prin fixarea termostatului la 20-21°C iarna.

Puteți menține casa răcoroasă în timpul verii prin fixarea temperaturii aparatului de aer condiționat la 25-26°C.

Asigurați mentenanță periodică a sistemului de încălzire / răcire (de ex., cazanul sau aparatul de aer condiționat), deoarece acest lucru le asigură o funcționare eficientă și poate reduce consumul și pierderile de energie.

Instalați un termostat programabil sau inteligent, deoarece acesta poate fi configurat să regleze automat temperatura la anumite ore, când nu sunteți acasă, sau noaptea, când dormiți.

Instalați robinete cu termostat pe radiatoare pentru a le face să funcționeze independent și a putea controla temperatura în fiecare cameră.

Păstrați radiatoarele libere, adică nu acoperiți radiatorul sau nu puneți o canapea mare în fața ei, deoarece aceasta va absorbe multă căldură.

Etanșați scăpările de aer din jurul ușilor, ferestrelor și a altor deschideri (de exemplu, folosiți o substanță izolatoare în jurul ferestrelor, dacă vedeți fisuri, și montați benzi etanșatoare la baza ușilor pentru a reduce pierderile de căldură).

În timpul iernii, în zilele însorite, deschideți draperiile și jaluzelele pentru a lăsa căldura soarelui înăuntru. Noaptea închideți jaluzelele pentru a reduce pierderile de căldură.

În timpul verii, păstrați draperiile și jaluzelele închise în timpul zilei pentru a bloca lumina soarelui și a ține căldura afară, iar în timpul nopții aerisiți casa pentru a asigura circulația aerului rece în interiorul casei.

Economisiți apa caldă

Consumul de energie pentru producerea de apă caldă reprezintă un procent semnificativ (cca. 15%) din energia totală consumată în gospodării. Următoarele măsuri poate duce la economii considerabile de energie la utilizarea apei calde:

Izolați încălzitorul de apă și conductele de apă caldă, prin utilizarea de păături termoizolante și izolații termice exterioare sau învelitori pentru țevi, pentru a preveni pierderile de căldură. Acest lucru este important mai ales pentru instalațiile cu panouri solare și conductele acestora.

Folosiți mai puțină apă caldă, de exemplu, faceți duș în loc de baie în cadă și petreceți mai puțin timp la duș.

Folosiți capacitatea încălzitorului de a produce apă caldă în mod controlat în timp, astfel încât apa caldă să fie produsă numai la nevoie.

Verificați periodic dacă există scăpări în sistemul de producere a apei calde pentru a reduce pierderile de apă caldă și, implicit, pierderile de energie.



Îmbunătățiți iluminatul în casele dvs.

și asigurați-vă că utilizați în mod eficient aparatele electrice

Iluminatul și utilizarea aparatelor electrice reprezintă un procent semnificativ (cca 15%) din energia totală consumată în gospodărie. Se pot obține economii de energie prin implementarea următoarelor măsuri în privința iluminatului:



Iluminat eficient

Înlocuiți becurile tradiționale cu becuri eficiente energetic, precum lămpile fluorescente compacte (CFL) sau diodele emițătoare de lumină (LED-uri). Acestea pot fi cu până la 80% mai eficiente, iar durata lor de viață este semnificativ mai lungă.

Nivelul de luminozitate

Când înlocuiți becurile, decideți asupra nivelului de luminozitate de care aveți nevoie. Alegeți-le în funcție de numărul de lumeni nu de putere, deoarece aceasta nu mai este o modalitate fiabilă de a măsura luminozitatea becului. Cu cât numărul de lumeni este mai mare, cu atât becul este mai luminos.

Stingeți luminile

Stingeți luminile când ieșiți dintr-o cameră. Puteți utiliza, de asemenea, senzori cu fotocelulă sau lămpi cu senzor de mișcare pentru a vă asigura că luminile se sting automat când ieșiți din cameră.

Lumina naturală

Profitați de lumina naturală, de exemplu, deschizând draperiile și jaluzelele, folosind oglinzi și vopsind pereții în culori deschise.

Gătirea mâncării este o activitate zilnică ce necesită un consum semnificativ de energie. Există numeroase sfaturi pe care le puteți urma pentru a reduce consumul de energie în timp ce gătiți.

• Gătirea mâncării

Folosiți dimensiunea potrivită de tigaie pentru ochiul de gătit și puneți un capac pe ea pentru a reduce pierderile de căldură.

Reduceți numărul de deschideri ale ușii cuptorului și nu îl mențineți deschis prea mult timp atunci când îl utilizați.

Evitați încălzirea prealabilă a cuptorului, atunci când este posibil, deoarece, în majoritatea cazurilor, acest lucru nu este important (cu excepția cazului în care coaceți).

Opriti cuptorul mai devreme, deoarece mâncarea va continua să se gătească în timp ce cuptorul se răcește.

Folosiți aparate mici, cum ar fi un cuptor cu microunde, pentru a găti sau a reîncălzi cantități mici de alimente, deoarece acestea consumă mai puțină energie decât un cuptor convențional.

Folosiți o oală de gătit sub presiune pentru a găti mâncarea mai repede.

Umpleți fierbătorul cu exact atâta apă cât aveți nevoie.

• Frigiderul

Reglați temperatura frigiderului la 1-4 °C și cea a congelatorului la -18 °C, atât din motive de sănătate, cât și pentru reducerea consumului de energie.

Țineți frigiderul și congelatorul departe de orice sursă de căldură, cum ar fi un cuptor, o plită sau un radiator și asigurați-vă că frigiderul este ventilat suficient.

Puneți doar mâncare rece în frigider, deoarece mâncarea caldă va încălzi temperatura interioară.

Dezghețați periodic dacă frigiderul nu include tehnologia No Frost.

Deschideți ușa frigiderului de cât mai puține ori și țineți-o deschisă cât mai puțin timp posibil.

Dezghețați mâncarea în frigider, cu 24 de ore înainte de a o folosi, pentru a vă ajuta frigiderul să rămână rece.

Nu supraîncărcați frigiderul, deoarece aerul trebuie să poată circula.

Frigiderul este un aparat care funcționează constant pe tot parcursul zilei. Este important să punem în aplicare măsuri pentru a-i reduce consumul de energie.

Mașini de spălat

Consumul mașinilor de spălat rufe, al mașinilor de spălat vase și al uscătoarelor de rufe depinde foarte mult de modul lor de utilizare. Următoarele sfaturi vă vor ajuta să consumați mai puțină energie atunci când utilizați aceste aparate.



Fixați temperatura potrivită pentru spălare, deoarece acest lucru afectează semnificativ consumul de energie al mașinii dvs. de spălat. Spălarea la 30-40°C este ideală pentru majoritatea hainelor de zi cu zi.



Gestionați încărcarea. Cele mai multe mașini de spălat rufe și mașini de spălat vase folosesc aceeași cantitate de apă și energie, fie că sunt încărcate complet sau doar pe jumătate, astfel că este mai eficient să folosiți aparatul la capacitatea aproape maximă, fără să îl supraîncărcați.



Uscăți rufele afară, dacă este posibil, în loc să folosiți uscătorul care consumă o cantitate considerabilă de energie.



Există modalități simple prin care ne putem reduce consumul de energie în viața de zi cu zi, fără a schimba calitatea vieții noastre. Folosind energia mai eficient, consumul de energie și costurile cu energia pot fi reduse cu până la 20%.

Dispozitive electronice

În viața noastră de zi cu zi sunt utilizate o serie de dispozitive electronice, cum ar fi laptopurile, computerele de birou, televizoarele, telefoanele mobile și imprimantele. Acestea consumă energie, chiar și atunci când nu sunt utilizate. Următoarele măsuri pot reduce energia consumată de dispozitivele electronice:



Asigurați-vă că dispozitivele electronice sunt oprite sau deconectate atunci când nu sunt utilizate. Orice aparat care poate fi pus în modul de așteptare (standby) continuă să consume energie electrică chiar și atunci când pare să fie oprit.



Folosiți benzi de putere inteligente, deoarece acestea vor opri alimentarea dispozitivelor electronice care nu sunt utilizate.



Utilizați modul hibernare sau modul de repaus sau opriți dispozitivul atunci când nu este utilizat pentru o perioadă scurtă de timp.



Utilizați modul de economisire a energiei al aparatului dvs., dacă este disponibil. Deși, într-o oarecare măsură, acest lucru limitează performanțele dispozitivului, în același timp contribuie la reducerea cantității de energie consumată.

Cine suntem

Parteneri de cercetare:



Companii energetice:

