

Energiatudatos mindennapok

Energiatudatosság fejlesztése a Pásztói járás
déli településein

KEHOP-5.4.1-16-2016-00341

SZÉCHENYI 2020

2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Kohéziós Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

Energiatakarékos tippek

Lakás:

- Engedd be a napfényt a lakásba! Húzd el a sötétítő függönyt, húzd fel a redőnyt! Így természetes fényhez jutsz, ami kellemesebb közérzetet biztosít számodra és a szemedet sem terheli, ellentétben a mesterséges fényvel.
- Ha építkezel, figyelj a tájolásra és a megfelelő méretű nyílászárókra!
- Ha nem hőszigetelt a nyílászáród, télen tegyél elé csavart pokrócot, így nem szökik ki a meleg!
- Télen rövid ideig, keresztuzattal szellőztess (4-5 perc), e közben a fűtést kapcsolod ki, ha lehetséges, vagy csavard minimumra! Ezzel a módszerrel hatékonyabb a légcseré.
- Télen öltözz fel otthon is jobban és ne vidd túlzásba a fűtést! Ha hosszú nadrágban és meleg pulcsiban, papucsban vagy otthon, akkor a 18 °C is kellemes hőmérséklet.
- Mindig kapcsolod le azokban a helyiségekben a villanyt, ahol senki sem tartózkodik.
- Ha nem nézed a TV-t, nem használod a számítógépet vagy a különböző háztartási eszközöket, áramtalanítsd őket!
- Nyáron nagy melegben, ha nincs szükséged sok fényre, engedd le a redőnyt vagy sötétíts függönnyel! Így csökkentheted a meleg levegő beáramlását.

Konyha:

- Figyelj oda a csöpögésre, mindig zárd el rendesen a csapot!
- Figyelj a hűtőre! Ne állíts be túl alacsony hőfokra! Amit tudsz, tedd a kamrába! Ha túlságosan jeges a fagyasztó, akkor olvaszd le, mert a vastag jég rontja a fagyasztó hatásfokát, ezért több energiát használ! Megéri befektetni! Egy régi hűtő sokkal többet fogyaszt, mint egy új, jó energiaosztályú. A befektetés akár egy év alatt is megtérülhet!
- Hűtő- és fagyasztógépek használata:
 - o Energiatakarékossági szempontból is fontos a megfelelő hűtő- és / vagy fagyasztószelektúra/vásárlása. Ez utóbbi mellé felesleges több csillagos hűtőszelektúrát is vásárolni, hiszen a mélyhűtő rész feleslegessé válik. Ekkor célszerű a csillag nélküli hátlap-elpárologtatós hűtőszelektúrát választani.
 - o A hűtőszelektúra szellőzőnyílását szabadon kell hagyni és rendszeresen tisztítani kell. A fagyasztóberendezések közül a fiókos fagyasztó a legjobb megoldás, mert átlátható, mindennek megvan a helye, így kevesebb időbe telik, mire megtaláljuk a keresett nyersanyagot – ezáltal kevesebb hideg áramlik ki.
 - o A hűtőgép ajtajának záródását rendszeresen ellenőrizzük, és a zárófelületet tartjuk tisztán.
 - o A hűtő- és fagyasztókészülékeket jól szellőző, száraz helyiségben üzemeltessük, különös figyelemmel a külső hőmérsékletre, aminek 1 fokos emelkedése 5%-al növeli a berendezés energiafelhasználását.
 - o A hűtőszelektúra-be ne tegyünk meleg ételeket, mert azok lehűtése plusz energiát igényel. A mélyhűtött élelmiszert célszerű a hűtőszelektúra-ban felolvasztani.
 - o Nem csak energiatakarékossági okokból nem ajánlott a fagyasztás, mint tartósítási módszer, hanem mert az így tárolt termények hétről-hétre sokat veszítenek értékükből.

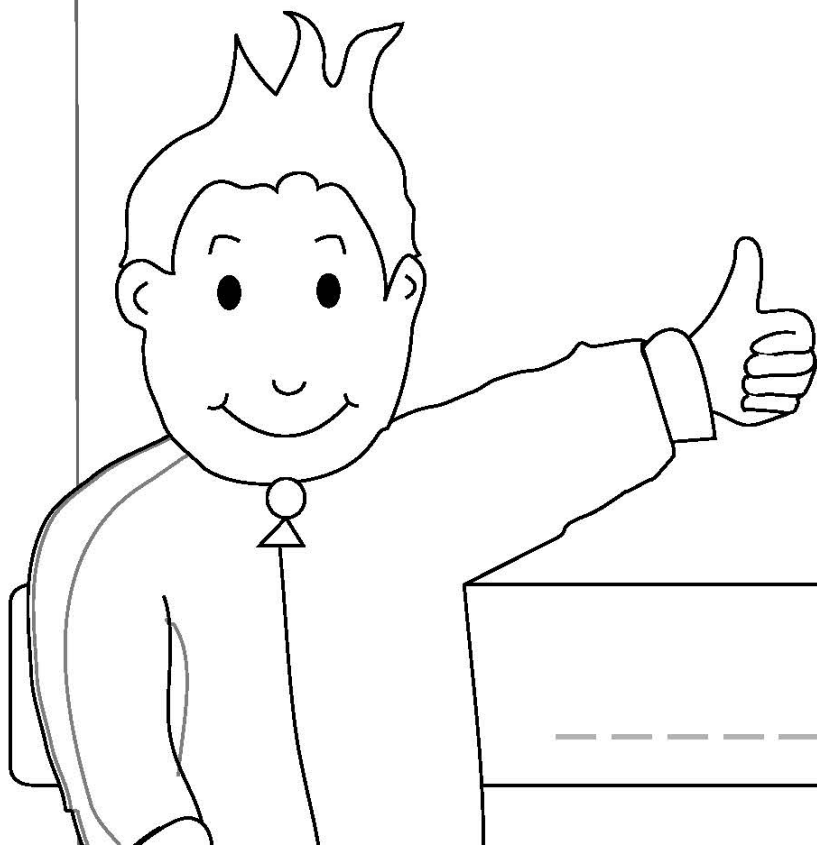
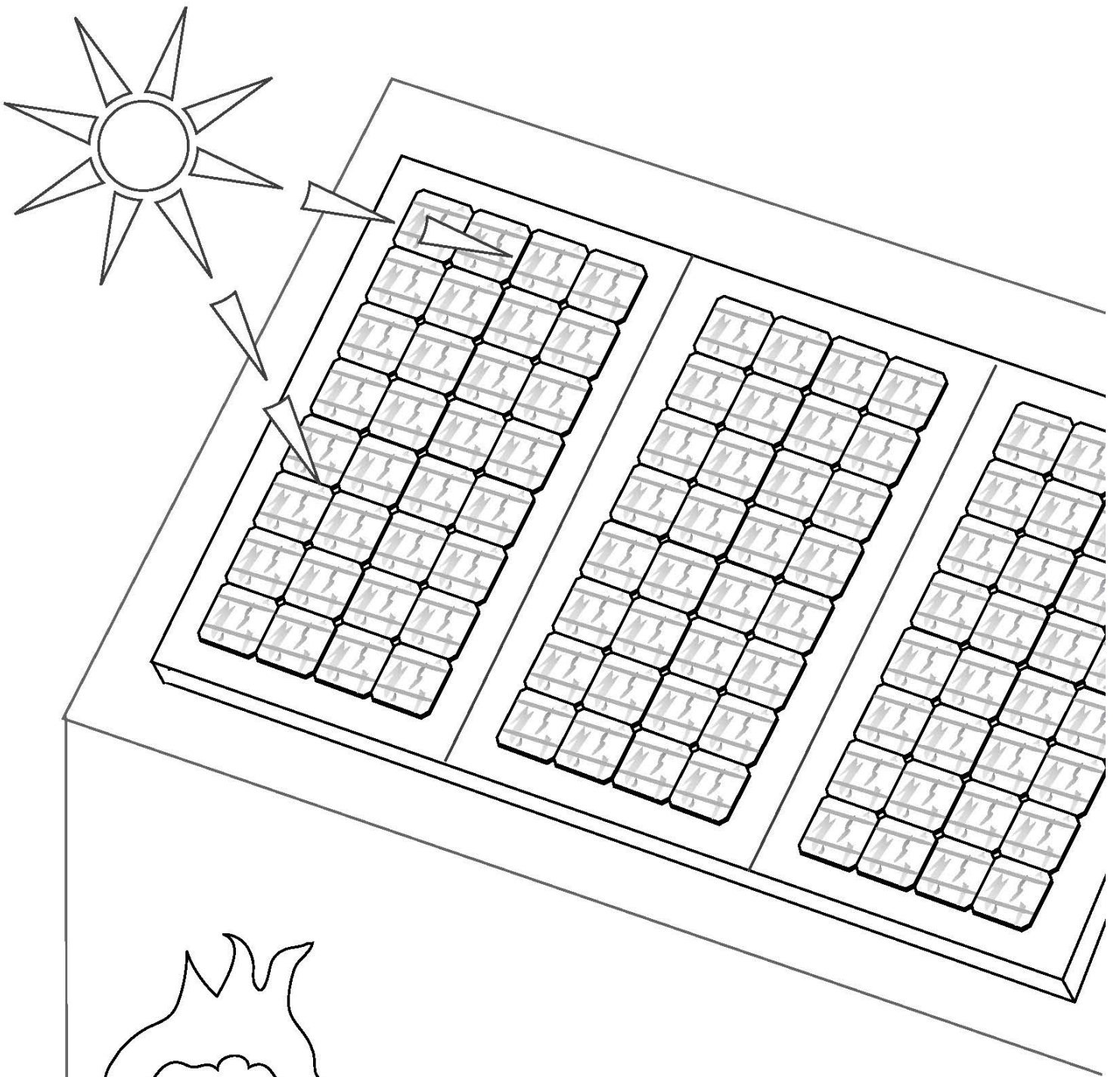
- Ha sütőt használsz, tekerd lejjebb a fűtést télen, hiszen ez is fűtőtestként funkcionál!
- A sütés befejeztével a felmelegedett sütőt felhasználhatod kenyér szárításához, amiből például zsemlemorzsát készíthetsz!
- Ha nem muszáj, ne használd a szagelszívót, inkább nyiss ablakot! Vigyázz, ha sokáig használod az elszívót és nem szellőztetsz, oxigénhiányos lehet a levegő, ami rosszulléthez vezethet!
- Mosogatógép:
 - o A gazdaságos kihasználtságához való teljes töltés eléréséhez célszerű több étkezés edényeit összegyűjteni. Az előmosogató programot futtassuk le, ez az erősen szennyező ételmaradékokat feloldja. Ha az edények kevésbé szennyezettek, elég rövid programmal, mérsékelt hőmérsékleten elmosogatni.
 - o Az edények helyes elhelyezése a mosogató térben: nagyobb darabokat az alsó részben kell elhelyezni, és a tisztítandó edények minden oldalát el kell érnie a mosogatóvíznek, tehát a forgó kerék karját a forgásban ne akadályozzuk.

Fürdő, wc:

- Annyi vizet használj, amennyi szükséges! Kis dolog, kis öblítés, nagy dolog, nagy öblítés!
- Fogmosás közben zárd el a csapot és pohárból öblögsz!
- Zuhanyzással sokkal kevesebb vizet használsz, mint fürdéssel! Mikor tusfürdőzöd magad, ne folyasd a vizet!
- Tusolás után szellőztesd a fürdőt, így elkerülheted a penészedést!
- Mosásnál a legnagyobb energia befektetés a víz felmelegítése. Ne moss indokolatlanul magas hőfokon! A ruhának sem tesz jót és a villanyszámlát is növeli.
- Használj természetes alapanyagú mosószereket. A mosódió tökéletesen tisztítja a mindennapokban használt ruhákat. (A munkaruha kicsit körülményesebben tisztítható vele, de azzal is elbánik.) Hamar visszahozza az árát.

Kert:

- Gyűjtsd az esővizet, azzal locsolhatod a növényeidet!
- Komposztálj! A háztartásban keletkező szerves hulladékot gyűjtsd a kertedben, ez tápanyag lesz növényeidnek!
- Nyáron melegíts vizet az udvaron! Ezzel felfrissítheted magad a kánikulában.
- Ültess fákat, véd a napsugarak és a szél ellen és sok állatnak is otthont adnak!
- Legyen saját veteményesed! Sok mindent megtermelhetsz a magadnak, amit egyébként a boltokban kellene beszerezned! Sokkal jobban ízlik az étel, ha saját alapanyagból készíted, olcsóbb is és a környezeted is kevésbé terheled, mivel nem kell boltokba szállítani az árut.



Mindennapi praktikák – hőség

Klímaparát nyári hűtési ötletek: mit csináljunk otthon, ha nagyon melegünk van?

- Rakjunk magunkra hideg-vizes törölközőt.
- Függeszünk ki vizes lepedőt a lakásban, ahol a levegő jár.
- Hajnalban napfelkelte előtt huzattal szellőztessük át a házat, nappalra a napos ablakokat árnyékoljuk, és húzzuk be a sötétítő függönyt is, amíg nem vagyunk a szobában.
- Spricceljünk/permetezzünk hideg vizet a szobákba és magunkra is, a párolgó víz sok hőt von el.
- Spricceljünk hideg vizet a szobanövények leveleire is.
- Menjünk kirándulni árnyat adó erdőkbe.
- Nyári hőségben a légkondi helyett hűtsük magunkat nedves textilzsebkendőkkel, vízpermettel, és igyunk minél többet (az izzadás segít a testhőmérsékletünket alacsonyabban tartani)
- Árnyékolás kívül: érdemes megfontolni még a rekkenő hőség előtt redőny, spaletta, zsalugáter vagy bármilyen más árnyékoló felszerelését, ezek ugyanis jelentősen csökkentik a hő beáramlását. Akkor működnek a leghatékonyabban, ha fehér színűek, és kívül helyezkednek el, hiszen így visszaverik a nap sugarait, mielőtt a hő bejutna a lakásunkba.
- Feltehetsz magára az ablakra hővisszaverő fóliát is, amelynek nagy előnye, ahogy a többi árnyékoló megoldásnak is, hogy nyáron kint tartja a meleget, télen pedig nem engedi be a hideget.
- Elektromos berendezések: a legtöbb háztartásban használt eszközünk, – főként a tévé, számítógép, set-top-box – még alvó üzemmódban is jelentős mennyiségű hőt termel. Ha kikapcsolod ezeket éjszakára, máris könnyebben elérheted a kellemes, alváshoz is megfelelő hőmérsékletet.
- Főzés: eleink nem véletlenül találták ki a nyári konyhát, a főzés hőségben felér egy keményebb edzéssel, ugyanis óriási mennyiségű folyadékot veszíthetsz az ebéd elkészítésekor. Arról nem is szólva, hogy így nemcsak a te sülsz meg, de a lakás hőmérséklete is megemelkedik, amit időbe és energiába kerül csökkenteni. Ezért inkább grillezz a teraszon, főzz hajnalban vagy készíts salátákat nyáron.
- Teregetés: elsőre furcsának tűnhet, de ha van rá lehetőség, teregess nyáron a lakáson belül, ugyanis amíg a ruha vagy az ágynemű szárad, hőt von el a környezetéből, így valamivel kellemesebben érzed majd magad a rekkenő hőségben is. Ennélfogva hasznos lehet a párologtatás is, ám nem érdemes túlzásba vinni, mert akkor rontja a hőérzetünket.
- Szellőztetés, a legfontosabb: olyankor szellőztess, amikor nem süt a nap, vagyis hajnalban és éjszaka. Ilyenkor anélkül tudod kicserélni otthonod levegőjét, hogy a hőmérő higanyszála rendkívüli mértékben megemelkedjen. A légáramlás keltése azért is fontos, mert ha a fokokban nem is mérhető a hőmérséklet csökkenése, a hőérzeted egészen más lesz.

- Ventilátor: ez a berendezés köztudottan nem hűti, csak keveri a levegőt, vagyis légáramlatot kelt, ezért elsősorban a hőérzetet csökkenti. Ki lehet próbálni azt a sokak által kedvelt módszert, amelynek lényege, hogy a ventilátort egy tál jég fölé irányítod, így az a hideg levegőt fogja mozgásba hozni. Egy ventilátor fogyasztása kb. 50W-nak felel meg, ami egy régi típusú izzóéval egyenértékű.
- Légkondicionáló berendezés: számtalan típusa létezik már ezeknek a gépeknek. A legtöbbje energiatakarékos, bár így is jelentősen – működés közben 10-20-szor annyit – többet fogyaszt, mint egy ventilátor, mégis, fogyasztás szempontjából nem mindegy, hogyan használod. Amit általában elfelejtünk, az a karbantartás. A hűtési szezon előtt érdemes átnézetni a gépet szakemberrel, aki ki tudja tisztítani a berendezést, esetleg szűrőt cserél, vagyis elvégzi az ilyenkor szükséges munkákat. A tiszta berendezés gyorsabban lehűti a lakást, vagyis kevesebb áramot fog fogyasztani.
- Ennek a folyamatnak nemcsak energiahatékonysági szempontból van jelentősége: a por és az esetlegesen benne megbúvó bacilusok az eszköz használata során a levegőbe kerülnek és különböző légúti megbetegedéseket okozhatnak vagy allergiás tüneteket válthatnak ki.
- A légkondi bekapcsolása előtt szellőztessünk ki, majd csukjuk be az ablakokat és használjuk az árnyékolók valamelyikét, hogy hosszabb időre tudjuk csökkenteni a hőmérsékletet. Ugyanakkor ne próbáljuk meg a 35 fokot rögtön 20-ra nyomni, mert nemcsak a szervezetünk fog sokkot kapni a nagy különbségtől, hanem a villanyóránk is. A hőmérsékletkülönbség ha lehet, ne legyen több 5 Celsius foknál.



Energiatudatosság
fejlesztése
a Pásztói járás
déli településein

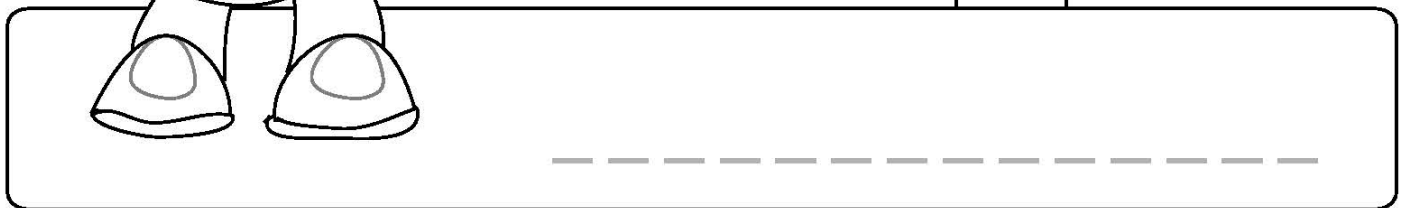
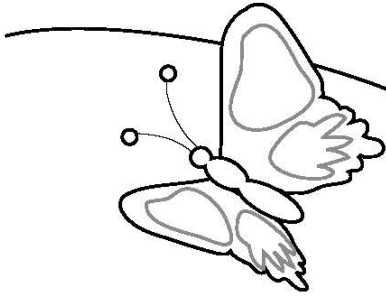
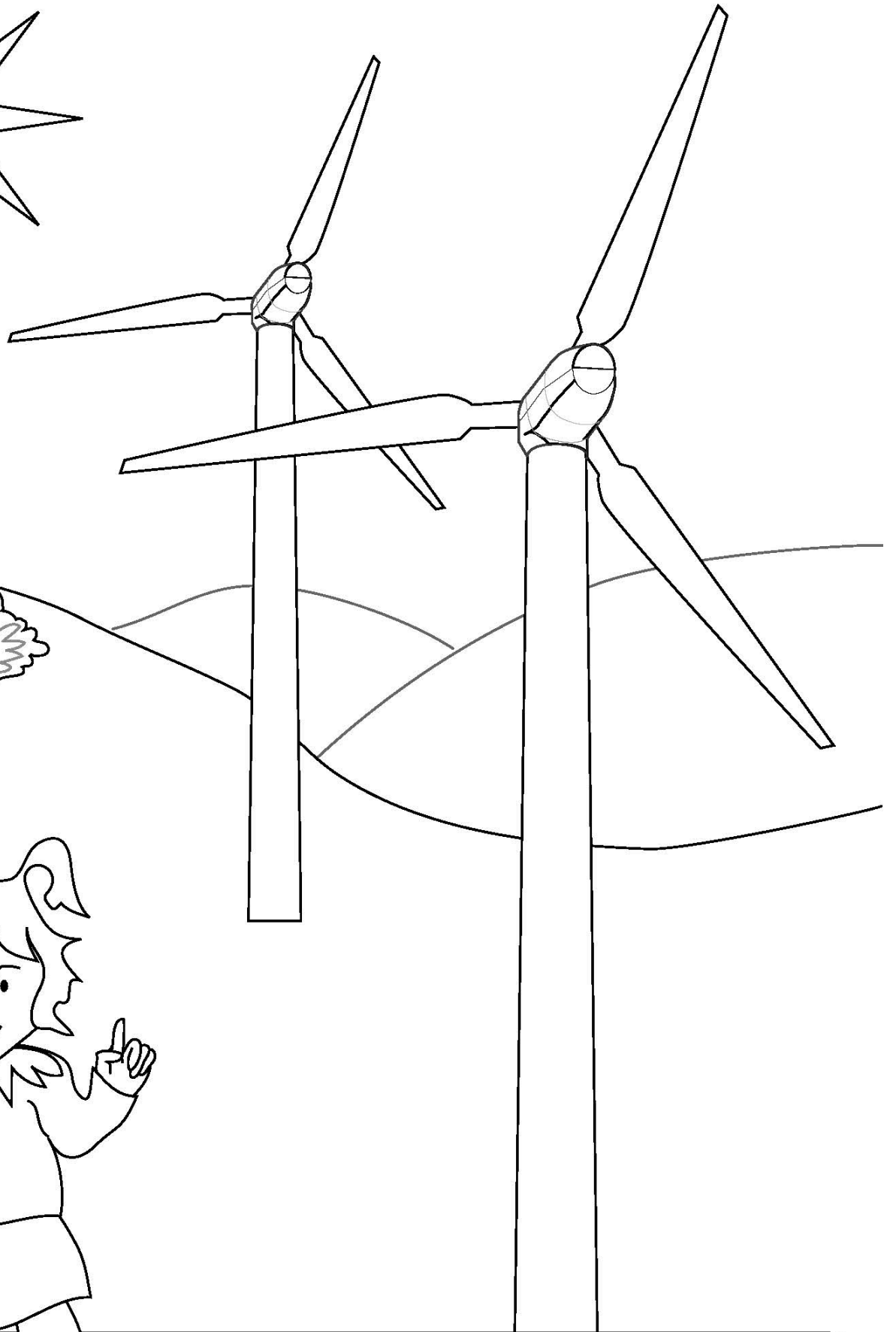
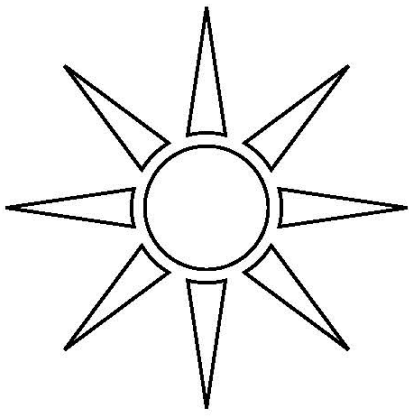


Mindennapi praktikák – főzés

- A korszerű energiagazdálkodás tükrében fontos szabály, hogy minden olyan főzési műveletet, amire van célkészülék (pl. kávéfőzés, vízmelegítés), azzal készítsük el. Pl. a tojásfőzőben sokkal hamarabb és kevesebb energiefelhasználással megfő a tojás, mint a főzőlap és egy külön edény felfűtésével.
- A villamos serpenyők és főzőedények jobb hatásfokúak, gyorsabbak.
A magas teljesítményű gyors főzőlap ugyan időt takarít meg, de több energiát használ el. Ha a lábas alján túlér a gázláng vagy a főzőlap, akár 30%-al több energiát használunk el – feleslegesen. Kisebb átmérőjű főzőlapon ugyanaz a mennyiségű étel ugyan hosszabb idő alatt készül el, de energiatakarékosabb.
- Ha az étel felforrt, vegyük kisebb fokozatra a főzőlapot.
- Légkeveréses edényben akár 30-50%-kal kevesebb energiefelhasználással főzhetünk.
A főzőlap munkafelülete legyen mindig tiszta, szennyeződésmentes, mert így érhető el a legjobb hőátadás.
- A sütőt is tartsuk mindig tisztán, hiszen a tiszta sütő jobban visszaveri a hőt, így ezáltal is takarékoskodhatunk az energiával.
- Amit lehet, azt célszerű kuktafazékban, gőznyomás alatt főzni, 30-40%-os idő- és energiamegtakarítást érhetünk el. Javasolt a kuktát gyorsan felfűteni, s azután egészen kicsire lehet kapcsolni a főzőlapot.
- A zöldségeket ne főzzük bő lében, inkább csak pároljuk – ez egészségesebb is.
- Ha több ételt akarunk sütni, célszerűbb egyszerre, vagy egymás után megsütni őket, így a sütő újbóli felfűtésének energiáját megspórolhatjuk. A sütő ajtaját ne nyitogassuk, csak ha feltétlenül szükséges. Az étel elkészülte előtt 5-10 perccel kikapcsolhatjuk a sütőt, hiszen a sütőben van még annyi tartalék energia, ami készre süti az ételt.
- Tészta főzésénél készenléte előtt 5 perccel, ha elzáród a tűzhely kapcsolóját és lefeded az edényt, akkor is puha lesz! A tésztáról leszűrt vizet használhatod mosogatáshoz, így spórolsz a meleg vízzel!
- Víz forralásánál a sót csak a forráspont után tedd bele, mert a sós víznek magasabb a forráspontja, ezért tovább kell melegíteni!
- Mindig megfelelő mennyiségű vizet forralj! Általában a forralt víz fel nem használt része a lefolyóban végzi. Ne pazarolj! Ha mégis marad, hagyd kihűlni, a növények örülni fognak neki
- Olyan edényben melegíts, ami illeszkedik a tűzhely hőátadó felületéhez!

Mindennapi praktikák – elektromos eszközök

- Használjunk természetes fényt, amikor csak lehetséges. A mesterséges félynél kellemesebb, ráadásul ingyen van. Napközben a függönyöket és sötétítőket húzzuk el.
- Csak annyi mesterséges megvilágítást használjunk, amennyi szükséges. Kapcsoljunk le minden egyéb lámpát, a folyosókon, lépcsőházakban, mellékhelyiségekben és az udvaron. Az üres helyiségekben se égjenek a lámpák feleslegesen.
- Biztosítsunk az adott tevékenységhez igazodó megvilágítást.
- Használjunk az adott helyiség igényeinek megfelelő, ugyanakkor a lehető legkevesebb wattot fogyasztó világítótestet.
- A világítási rendszer kialakításakor törekedjünk arra, hogy minden egyes világítótestnek külön kapcsolója legyen. Kerüljük azt a megoldást, amikor egy kapcsoló egyszerre több lámpát is működtet.
- Két vagy több ajtóval rendelkező szoba esetében lehetőleg minden ajtó közelében legyen alternatív kapcsoló, ezzel elősegítve a villany leoltását a helyiség elhagyásakor.
- Fontoljuk meg az időzítők és érzékelők alkalmazását mind a beltéri, mind a kültéri világítás tekintetében.
- Győződjünk meg róla, hogy a kültéri világítótestek csak akkor vannak felkapcsolva, ha azokat használják.
- A karbantartás is fontos! Tisztítsuk az ablakokat rendszeresen, hogy minél több fény jusson be a szobába, és kevesebb mesterséges fényt kelljen használni. A világítótesteket és búrákat is rendszeresen takarítsuk, ezáltal javítva hatékonyságukat.
- Válasszunk olyan búrákat, amelyek a fény lehető legnagyobb részét átengedik, így kevesebb wattos égőt is használhatunk. Figyelem, egyes búrák a fény akár több mint 50 %-át leárnyékolhatják!
- A fényszabályozók pont megfelelő mennyiségű megvilágítást biztosítanak, a világításból eredő energia 40-60%-át is megspórolva. A fényszabályozó (vagy fényérzékelős szabályozó) a természetes fény hatására képes lejjebb venni vagy akár ki is kapcsolni a mesterséges megvilágítást, a különböző tevékenységek számára eltérő mennyiségű megvilágítást tud biztosítani, valamint jelenlét-érzékelője segítségével le tudja kapcsolni a villanyt ott, ahol nem tartózkodik senki.
- Ne felejtjük leoltani a lámpát, ha már nincs szükség rá! Ha 5 db feleslegesen égő 60 W-os izzót lekapcsolunk, évi kb. 12 ezer Ft-ot megtakaríthatunk.
- Használjunk energiatakarékos égőket! Az energiatakarékos égők 5-ször kevesebb áramot fogyasztanak, és tovább tartanak, mint a hagyományos izzók. Kompakt fénycsövet ott érdemes használni, ahol naponta legalább 3-4 órát világítunk folyamatosan.
- Vigyázni kell, hogy a kompakt fénycső veszélyes hulladék, ezért külön gyűjteni kell!
- Húzzuk ki a csatlakozóból a mobiltelefon-töltőt, ha már nem használjuk! A töltő akkor is fogyaszt áramot, ha nincs a telefon rácsatlakoztatva. Így ugyanis az elektromos áram 95 %-a kárba vész, ha a töltőt folyamatosan bedugva hagyjuk.



Mindennapi praktikák – fűtés és meleg víz

- Ha csak 1 Celsius fokkal csökkentjük az otthoni hőmérsékletet, akár 7%-al csökkenhet a fűtés számla és országos szinten napi 1 millió m³ gázt tudunk megtakarítani.
- Távollétünkben kapcsoljuk le a termosztátot! Ha 3 Celsius fokkal csökken lakásunk hőmérséklete azokban az órákban, amikor nem vagyunk otthon, akár 15 %-os energiacsökkentést is el lehet elérni.
- Takarékoskodjunk a meleg vízzel. A fürdés helyett inkább zuhanyozzunk, ehhez negyed annyi víz és 4-szer kevesebb energia szükséges.
- Mindig csak annyi vizet forraljunk fel, amennyire éppen szükség van! Ha minden európai csak annyi vizet forralna fel naponta, amennyire éppen szüksége van, a megtakarított energiából megoldható lenne a kontinens egyharmadának közvilágítása.
- Ha folyóvíznél mosunk fogat, napi 8 liter vizet is kiengedhetünk. (Ha a víz csak használatkor folyik, akkor 2 liter is elég a fogmosáshoz. Sőt, fogmosó pohárral még ennyi sem kell).
- A mosóvíz hőfokának mérséklése jelentős megtakarítással jár. Ha negyvenről harminc fokra állítja a hőfokot, máris 40%-os energia-megtakarítást ér el.
- A huzatos ablakok, ajtók akár 10 százalékkal is megnövelhetik a lakás hőveszteségét. Cseréljük le a szimpla üvegű, rosszul záró ablakainkat dupla üvegű ablakokra! Ezzel a beruházással akár egynevedére is csökkenthetjük a rossz ablakokkal elszökő energia mennyiségét.
- Hőszigeteljük épületünket, lakásunkat! A hőszigeteléssel a fűtési és hűtési energia akár 30 %-át is megspórolhatjuk. Az energiatakarékossággal járó felújítások esetében lehetőség van állami támogatásokra pályázni, így csökkenthetőek az ilyen típusú beruházások lakosságra eső terhei
- Hőszigeteljük belül is megfelelően otthonunkat!
- Például szigeteljük a központi fűtés csöveit és helyezzünk el alumínium fóliát a radiátorok mögé. Akár 50 %-al is hatékonyabbá tehetjük a lakásunk fűtését.
- Amikor szellőztetünk, hagyjuk az ablakot tárva néhány percre (keresztthuzatot is csinálhatunk), majd utána csukjuk be újra.
- Ez jobb módszer, mint hosszú időn keresztül tartó szellőztetéssel hagyni a meleget elszökni a lakásból.

Élj energiatudatosan!



10 dolog amit megtehetsz

Válts fényforrást!

Cseréld hagyományos izzódat energiatakarékosra (izzónként 70 kg szén-dioxid/év).

Vezess kevesebbet!

Sétálj, kerékpározz, utazz tömegközlekedéssel gyakrabban (3 kg szén-dioxid/10 km).

Gyűjtsd a hulladékot szelektíven!

Ha már az éves háztartási hulladékod fele újrahasznosul, 1 tonna szén-dioxidtól megkíméled Földünket.

Ellenőrizd gyakrabban a gumik nyomását!

A helyes nyomásra fújт autógumik akár 3–5%-kal csökkenthetik az üzemanyag fogyasztást.

Minden liter megspórolt üzemanyag 2 kg szén-dioxidot jelent.

Használj kevesebb forró vizet!

Rengeteg energiát felemészt a vízmelegítés. Kisebb lesz a vízfogyasztásod, ha korszerű zuhanyrózsát használsz (160 kg szén-dioxid/év) és langyos vízzel mosol (további 230 kg/év).

Kerüld a túlcsomagolt árucikkeket és a zacskók használatát!

550 tonna szén-dioxidot jelent egy évben, ha 10%-kal kevesebb szemetet termelsz.

Állítsd át a klímatechnikát!

Nyáron két fokkal magasabbra, télen két fokkal alacsonyabbra véve akár 900 tonna szén-dioxidtól kímélheted meg bolygónkat.

Ültess legalább egy fát!

Egy fa akár 1 tonna szén-dioxidot von el a környezetéből élete alatt.

Kapcsold ki az elektronikus berendezéseidet, amikor nem használod!

Ezzel évente több száz tonna szén-dioxidtól szabadíthatod meg a Földet.

