

NE HAGYJUK ELSZÖKNI AZ ENERGIÁT

– avagy mit tehetünk háztartásunk energia-hatékony működése érdekében

A fenntartható jövő iránti felelősség azonban nem csak a magánszemélyeket, hanem a vállalkozatokat és önkormányzatokat is érinti, ezért a XVIII. kerületi Önkormányzat 2011-ben csatlakozott egy dél-kelet-európai nemzetközi programhoz (RE-SEETies projekt - South East Europe Program), melynek célja az energiahatékonyság, megújuló energiaforrások optimális kiaknázása és a hulladék újrahasznosítás megvalósítása. Ez azonban a kerületben élők támogatása és közreműködése nélkül nem lehetséges, lakosait az Önkormányzat az energiahatékonyságot, hulladékkezelést és megújuló energiák használatát érintő hasznos információkkal, tanácsokkal kívánja segíteni e sorozat keretében is.

Mai témánk a tudatos energiafelhasználás. A háztartásokban a megtakarítási lehetőségek legszélesebb skáláját a racionális energiafelhasználás jelenti.

A háztartási energia átlagos felhasználási területenkénti megoszlása

fűtés	60-70 %
meleg víz	10-15 %,
hűtés	8-12 %;
elektromos berendezések (szórakoztató elektronika, háztartási gépek)	10%
világítás	2 %

A mi éghajlati viszonyaink mellett a fűtésre fordított energia teszi ki épületeink energiafogyasztásának 50-75%-át, amit átlagosan hét hónapos fűtési szezonban használunk fel.

NÉHÁNY TIPP, HOGYAN SPÓROLJUNK A FŰTÉSSZÁMLÁN!

Ha fűtési rendszerünket nem tudjuk vagy csak magas költséggel tudjuk korszerűsíteni, spóroljunk fűtési szokásaink megváltoztatásával! Energiafelhasználásunk takarékosága a szigetelésen, a fűtési rendszerek korszerűsítésén, a nyílászárókon - és saját magunkon múlik, vagyis azon, hogy milyenek a fűtési szokásaink. Ha már korszerűsítettünk és mindent megjavítottunk, akkor is marad egy pénztárca kímélő megoldás: vizsgáljuk meg fűtési szokásainkat.

- **Ne fűtsük túl a lakást!** A helyiségek nappali vagy éjszakai hőmérsékletének szabályozásával sok energiát lehet megspórolni. Gondoljuk át, hogy az egyes helyiségek rendeltetészerű használata milyen hőfokot igényel. A megfelelő hőmérséklet beállítását a fűtési rendszert vezérlő termosztátok és a fűtőtesteken lévő termosztatikus szelepek beállításával érhetjük el. 1 Celsius fokkal alacsonyabb hőmérséklet, amit szinte észre sem veszünk, 5-6 százalékkal csökkenti az energiafelhasználást!



Optimális hőmérsékletek a lakás különböző helyiségeiben:

nappali	20 fok	
gyerekszoba	22 fok	
hálószoba	18 fok	Nappal a hálószobában nemigen tartózkodunk, éjszaka pedig egészségesebb, kellemesebb az alvás, ha nincsen meleg.
konyha	16-18 fok	Az itt üzemelő berendezések növelik a hőmérsékletet, a páratartalom miatt magasabbnak érezzük a helyiség hőfokát.
fürdőszobában	22 fok	az aktív időszakokban megfelelő hőmérséklet, nap közben pedig lejjebb csavarhatjuk a fűtőttest szabályozását.

- Általános tanács, hogy mielőtt jobban befűtenénk, **vegyünk fel egy pulóvert.** Több fokot is spórolhatunk, ha nem pólóban vagyunk otthon. Ha a megszokott 24 fokról 20 fokra csökkentjük a hőmérsékletet, akár 24%-kal is csökkenhet a fogyasztásunk.

- **Ne szárítsunk radiátoron**, és ne tartsunk ott semmit! Ezzel szabaddá tesszük a meleg levegő áramlását, és jobb lesz a hőérzetünk, mintha csak szivárogná a meleg.



- **Kicsi lakásban** célravezető, ha nappal nyitott belső ajtók mellett fűtünk, ezzel biztosítva a lakás átlagos hőmérsékletét. Ha az átlagnál melegebbet akarunk egy helységben, akkor becsukjuk az ajtókat, és csak ott fűtünk. A nagyobb lakterület esetén célszerűbb a nem egybefüggő légterületeket külön fűteni és zárva tartani az ajtókat.
- Ha napközben hosszabb időre **nem vagyunk otthon**, célszerű 3-5 °C-kal alacsonyabbra állítani a termosztátot.
- Általában **nem érdemes szakaszossá tenni** egy lakás fűtését azzal, hogy hagyjuk nagyon lehűlni, majd újra felfűtjük. A felfűtés mindig nagyobb energiafelhasználást igényel, mint a szinten tartás.
- Az alacsonyabb hőmérséklet melegebbnek tűnik, **ha eléggé páras a levegő**. A fűtött szobákban tegyünk enyhén sós vízzel telt tálkát a radiátor mellé, vagy használhatunk párologtató készüléket is. A szobanövények is párasítanak a lakásban.
- **Szellőztessünk rendszeresen** a fűtési szezon alatt is. Naponta kétszer 3-5 percre szélesre tárjuk az ablakot, az egész lakás levegője kicserélődik, de a falak, tárgyak még nem hűlnek le. Ez sokkal célravezetőbb, mintha hosszú időn át résznyire nyitva tartanánk az ablakot. A szellőztetés alatt állítsuk le a fűtést.
- A levegő párásításával egy időben a jól szigetelt lakásokban folyamatosan figyelni kell a szellőztetésre, nehogy a páralecsapódás következtében meginduljon a **penészesedés**. Célszerű azonnal szellőztetni, ha sok pára keletkezik a konyhában, a fürdőszobában vagy abban a helységben, ahol ruhákat teregettünk.
- **Ha kisütött a nap**, húzzuk el a függönyt. Ilyenkor lejjebb vehetjük a fűtést is a napsütötte szobákban, hiszen a napsugárzás melegít.
- Csukjuk be a **fűtetlen vagy szigetelés nélküli helyiségek ajtaját**.
- **Éjszakára** érdemes elhúzni a vastag függönyt és lehúzni a redőnyt, mert ezzel szigeteljük az ablakot. Ha nincsen szobanövény vagy háziállat a helyiségben, akkor a nappali távollétünk idejére is megtehetjük ezt.
- Mivel a nagyon felforrósított vízhez mindenképpen hideg vizet keverünk, **eleve ne állítsuk nagy hőfokra a bojler**, mert kárba vész a hő egy része. Ráadásul a különösen forró vízben erőteljesebb a vízkőképződés. A hőtárolós bojler termosztátját állítsuk be 40 C-ra, és csak akkor tekerjük feljebb, ha melegebb vízre van szükségünk.

- Segíti a spórolásunkat, ha a szolgáltatóknak bejelentjük az óraállásokat, vagyis a **fogyasztásunk után fizetünk**, nem pedig átalányban. Ilyen módon hónapról-hónapra látjuk spórolásunk eredményét.
- Ugyancsak motiváló, ha havonta követjük fogyasztásunkat: tartsuk nyilván a fogyasztás adatait, és értékeljük ki ezeket a számokat.
- Fűtési szezon előtt **tisztíttassuk ki** a gázkészüléket, légtelenítsük a fűtőtesteket

MILYEN EREDMÉNYT HOZ AZ ÉPÜLETEK HŐSZIGETELÉSE, ABLAKCSERÉJE

Az épületeknél a hőveszteség legnagyobb része a homlokzatokon illetve a nyílászárókon lép fel.

Ha 5 cm-rel növeljük a szigetelés vastagságát, az 8 %-kal csökkenthet az ingatlan fűtési költsége

A nyílászárók cseréje 30%-os fűtési energia költség megtakarítást is eredményezhet

Megfelelő szigeteléssel télen, a falak állapotától függően átlagosan 35-40%, de akár 60-65%-os energia-megtakarítás is elérhető, míg nyáron 5-7 fokkal csökkenthető a lakások belső hőmérséklete, ez pedig a hó elején érkező fűtés-illetve villanyszámláink összegét is közel azonos arányban csökkenti.

Megfelelő vastagságú szigetelés alkalmazására különösen nagy szükség van, hiszen egy rosszul vagy egyáltalán nem szigetelt ingatlan 3-4-szer több energiát használ fel feleslegesen.

A hőszigetelés alkalmazása bizonyítottan az egyik legjövedelmezőbb, legnagyobb megtérülést eredményező befektetés. A szigetelés ára – az alkalmazott szigetelőanyag vastagságától függően - átlagosan 2-4 év alatt megtérül, hosszabb távon (30 év alatt) pedig minden szigetelésbe fektetett forint több mint 7 forint hasznot hoz az ingatlantulajdonosok számára.

A vizsgálatok szerint az alkalmazott homlokzati szigetelés vastagságának minden 1 cm-es növekedése 3-4%-os energia megtakarítást eredményez.

Azt sem felejtjük el, hogy a jobb energetikai mutatókkal rendelkező ingatlan értéke magasabb!

VÍZFELHASZNÁLÁS

Az egészséges ivóvíz mennyisége drasztikusan csökken bolygónkon, az ivóvíz előállítása és hálózatba juttatása, a szennyvíz elvezetése és kezelése pedig igen energiaigényes folyamat. Ezért ha a vízzel takarékoskodunk, az energiával is takarékoskodunk. Hazánkban az egy főre jutó átlagos vízfogyasztás 140-150 l/nap, melynek több mint 60%-át teszi ki a tisztálkodás és a WC használat vízszükséglete.

Víztakarékossági tippek

Konyha

- Kézi mosogatásnál ne folyóvízben mosogass, hanem zárd el a mosogató lefolyóját!
- Szerelj a konyhai csapra víztakarékos csapbetétet vagy perlátort!
- Mosogatógépnél a víztakarékos ökoprogramot használd (ha van ilyen)!
- A tojások főzővizét kihűlés után használd locsolásra!



Fürdőszoba, WC

- Fürdés helyett zuhanyozz, de azt is mértékkel!
- Fogmosásnál, borotválkozásnál a vizet ne folyasd feleslegesen, használj fogmosó poharat!
- Szerelj fel víztakarékos zuhanyfejet és a kézmosóra víztakarékos perlátort!
- Használj víztakarékos WC tartályt, vagy csökkentsd a tartály víztartalmát!
- Ha csöpög a csap, akkor a lehető legrövidebb időn belül javítsd meg!
- Ha folyik a WC, akkor a lehető legrövidebb időn belül javítsd meg!

Mosás

- A mosógépet csak akkor indítsd el, ha összejött 1 adagnyi ruha!
- Ha ez mégsem sikerül, akkor állítsd fél-programra a mosógépet!

Kert

- Locsolj az esti vagy a reggeli órákban, hogy csökkenjen a párolgás miatti vízvesztés!
- Gyűjtsd az esővizet, és azzal locsolj!
- Telepíts kevésbé vízigényes növényeket!
- Ellenőrizd rendszeresen a kerti medencét, hogy nem szivárogo-e el belőle a víz!

- A kerti utat inkább seprűvel takarítsd és ne slaggal!
- Programozd be úgy az automata öntözőrendszert, hogy eső esetén ne locsoljon!



Egyéb

- Akváriumi vízcserénél hasznosítsd a vizet a szobanövények locsolására!
- Hívd fel ismerőseid és munkatársaid figyelmét a víztakarékosság fontosságára!
- Játékosan tanítsd meg a gyerekeket a víztakarékosság lépéseire!
- Szállodai tartózkodásnál csak akkor kérj új törölközőt, ha valóban szükséges!

VILÁGÍTÁS

Energiatakarékos világítás azt jelenti, hogy úgy kapjuk meg a komfortérzetünkhöz szükséges fényerőt, hogy közben a villanyszámlánk sem szökik az égig.

Fényoptimalizálás

- ***A természetes fény***

Minél több természetes fényt engedjük be az otthonunkba, hiszen nem csak egészséges, hanem ingyen energia is.

A mesterséges megvilágítás a természetes fény hatását hivatott keltetni, a megfelelő megvilágítást kell, hogy adja, és nem utolsósorban költségtakarékosság is jellemzi. Egy lakás villamos energia költségének 15-30%-át a világítás teszi ki, ezért célszerű a gazdaságos megoldásra törekedni.



- ***A megvilágítás helyes megválasztása***

A világítást attól függően, hogy csak tevékenységünk közvetlen környezetét világítja-e meg vagy a teljes helyiséget, két fő csoportra, helyi és általános világításra osztjuk. A munkához szükséges megvilágítási igényt általában helyi világítással elégíthetjük ki, mert ez lehetővé teszi, hogy a helyiség egyéb helyén kisebb megvilágítást alkalmazzunk, s így kisebb teljesítményű lámpákkal, végeredményben takarékosabban oldjuk meg. Sok helyen az izzólámpa és a fénycső egy helyiségben együtt is alkalmazható. Természetesen nagyon fontos a fénycsövek színárnyalatának a megválasztása, mert a lakásokban csak a meleg színárnyalatú fénycsövek felelnek meg. Energiatakarékossági szempontból a fénycsőnek az előnye az izzóhoz képest, hogy fényhasznosítása kb. ötször nagyobb, ez azt jelenti, hogy egy 20 W-os fénycső fényárama egy 75-100 W-os izzó fényáramával egyenlő.

- ***Csak ott világítsunk, ahol szükséges***

A takarékoság ott kezdődik, hogy feleslegesen nem világítunk. Ha elmegyünk otthonról kapcsoljunk le minden világítást, és ha egy helyiségben huzamosabb ideig senki nem tartózkodik, ott is kapcsoljuk le a lámpát. Ne kapcsoljuk ki az izzókat hagyományos körték esetében 5 perc, kompakt és neon fénycsövek esetében 15 percnél rövidebb időre, mert a felkapcsolás annyi energiát fogyaszt, mintha a fénycsővel negyed órán át folyamatosan világítottunk volna. Az izzólámpával takarékoskodni csak akkor tudunk, ha 10 percnél hosszabb időre nincs szükségünk izzólámpára és akkor kapcsoljuk ki.

HŰTÉS ÉS FAGYASZTÁS

Szintén jelentős arányt képvisel a háztartási energiaköltségekben a hűtés és fagyasztás. A környezeti hőmérséklet 1°C emelkedése a névleges 25°C értékhez képest 5%-kal növeli az energiafogyasztást.

Hűtő- és fagyasztógépek energiatakarékos használata

- Energiatakarékossági szempontból is fontos a megfelelő hűtő- és / vagy fagyasztószelekrény/láda vásárlása. Ez utóbbi mellé felesleges több csillagos hűtőszelekrényt is vásárolni, hiszen a mélyhűtő rész feleslegessé válik. Ekkor célszerű a csillag nélküli hátlap-elpárologtatós hűtőszelekrényt választani.
- A hűtőszelekrény szellőzőnyílását szabadon kell hagyni és rendszeresen tisztítani kell.
- A fagyasztó berendezések 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.
- A hűtőgép ajtajának záródását rendszeresen ellenőrizzük, és a zárófelületet tartjuk tisztán
- A hűtő- és fagyasztókészülékeket jól szellőző, száraz helyiségben üzemeltessük, különös figyelemmel a külső hőmérsékletre, aminek 1 fokos emelkedése 5%-al növeli a berendezés energiafelhasználását.
- A hűtőszelekrénybe ne tegyünk meleg ételeket, mert azok lehűtése plusz energiát igényel.
- A mélyhűtött élelmiszert célszerű a hűtőszelekrényben felolvasztani.

Ne feledjük, a háztartási energiafelhasználás csökkentésével különösebb beruházás nélkül jelentős pénzügyi megtakarításra tehetünk szert és egyben óvjuk a környezetet is!

A projekt a South East Europe Programban az Európai Unió és Magyarország társfinanszírozásával valósul meg.”

