

توصي Stadtwerke Bielefeld

توفير الطاقة في المنزل: نصائح للحياة اليومية في مجالات:

• التدفئة والتهوية

1. تدفئة المنزل بوعي: تختلف تدفئة الغرف على حسب إستخدامها من ذلك: الحمام من 22 إلى 24 درجة مئوية (عندما تكون في الغرفة) ، لغرف المعيشة والعمل 20 درجة مئوية ، 18 درجة مئوية في المطبخ ، 17 درجة مئوية في الردهة و16 إلى 18 درجة مئوية في غرفة النوم. مع الإنتباه لإغلاق الأبواب للغرف.
2. تفرغ الهواء من أجهزة التدفئة وخاصة عند سماع أصوات قرقرة في تمديدات التدفئة. أو كذلك عندما يكون الموزع غير منتظم. وكذلك التأكد من أن المرجل يعمل بشكل جيد.
3. عدم وضع الستائر على أجهزة التدفئة لكي يتم تدفئة هواء الغرفة بشكل كامل.
4. ينصح دائما بعدم وضع الملابس على التدفئة وعدم تقريب الأثاث مباشرة على التدفئة لعدم تجمع الحرارة في مكان واحد.
5. يجب دائما عزل أنابيب المياه الساخنة في القبو مثلا.
6. من الجيد أن يكون هناك تحكم في درجة حرارة الغرفة من جهاز التدفئة، تحديد درجة الحرارة لكل غرفة بمرونة وحسب الرغبة.
7. أغلق الأباجورات ليلا للحفاظ قدر الإمكان على درجة حرارة الغرفة.
8. عوضا عن فتح النوافذ بالوضع المائل طوال اليوم وضياح الحرارة من المنزل دائما، إفتح النوافذ من 5 إلى 10 دقائق بشكل كامل.
9. لا يعني دائما فتح قابس الحرارة للدرجة القصوى إعطائك أعلى درجة حرارة ممكنة، من خلال عمل موازنة هيدروليكية لمنصات التدفئة في المنزل تعطيك درجة حرارة عالية بأقل تكلفة، مما يوفر 15 بالمئة من الاستهلاك. الحكومة توفر خمس قيمة الصيانة الهيدروليكية للمنازل الخاصة.

• الاستحمام:

1. الاستحمام بالدوش بدلا من البانيو.
2. استحم بأقصر وقت ممكن، كل دقيقة استحمام تستهلك من 10 إلى 20 لتر ماء و كيلو واط للساعة من الطاقة للتسخين تقريبا.
3. أغلق الماء عند غسلك للأسنان أو الحلاقة وكذلك غسل اليدين.
4. ما يوفر استهلاك المياه، تبديل رأس الدوش بأخر إقتصادي. مما يوفر 8 لترات من تدفق المياه في الدقيقة الواحدة وكذلك طبعا في قيمة الفاتورة.

• الإضاءة:

1. تعتبر الإنارة من أكثر الأمور التي يمكن توفير الطاقة من خلالها، لكنها دائما بحاجة إلى انضباط. إفتح الإنارة حيثما تتواجد وحسب الحاجة. أغلق الإنارة حال خروجك من المكان.
2. إستغل ضوء النهار قدر الإمكان بفتح الستائر والأباجورات.
3. في الغرف الكبيرة استخدم مصادر ضوء صغيرة ومتعددة عوضا عن مصدر ضوء واحد كبير.
4. الغرف المدهونة بالألوان الفاتحة تساعد بنشر الضوء.
5. يجب تبديل المصابيح القديمة بمصابيح LED جديدة. المصابيح القديمة تستهلك طاقة عالية جدا 5 بالمئة تستهلك للإضاءة والباقي يستهلك كحرارة. إنارة أل LED تستهلك 20 بالمئة فقط من قيمة استهلاك المصابيح التقليدية وكذلك تدوم لفترة أطول.
6. الإنارة في الحديقة والمساحات الخارجية والمداخل والممرات يجب أن تكون مزودة بمستشعر حركي يضيء فقط عند الحاجة.

● وسائط الترفيه المتعددة:

1. اشبك التلفاز وأجهزة الألعاب ومكبرات الصوت وما إلى ذلك على وصلات كهربائية مزودة بقباس خاص لفصل الكهرباء عن الأجهزة الغير مستخدمة.
2. الطابعة والماصح الضوئي تشغل عند الحاجة فقط. لا يفضل تركها على وضع الإستعداد.
3. إنزع شواحن الهواتف أو الكاميرات من الكهرباء بعد الاستخدام. الكثير منا لا يعرف أنها تستهلك من الطاقة حتى في حال فصلها من الجهاز المراد شحنه.
4. استخدم الكمبيوتر المحمول اللابتوب بدل من الحاسوب التقليدي. اللابتوب يحتاج إلى 30 واط من الكهرباء مقارنة بالحاسوب التقليدي الذي يحتاج إلى 200 واط.

● التلاجات والمجمدات:

1. في كل مرة تفتح الثلاجة يتم تفريغ الهواء المبرد منها مما يزيد من استهلاك الطاقة لتبريده مرة أخرى. قلل قدر الإمكان من فتح الثلاجة لفترات طويلة.
2. الحرارة الداخلية للمبردات توفر من استهلاك الطاقة. ضبط درجة حرارة الثلاجة إلى 7 درجات بدلا من 5 درجات يوفر بما مقداره 15 بالمئة من الطاقة.
3. كذلك درجة حرارة المطبخ تلعب دورا في كمية استهلاك الطاقة للتلاجات والمبردات. كل درجة مئوية أقل في الغرفة توفر بما يقارب 4 بالمئة من الطاقة.
4. المجمدات الفريزر كذلك يمكن ضبطها على -18 درجة. كل درجة أقل من ذلك تستهلك زيادة في الطاقة ولا تفيد في إطالة عمر الصلاحية للمأكولات داخل المجمدات.
5. كلما زادت طبقة الجليد داخل المجمدات زادت معها استهلاك الطاقة. تفقد دائما باستمرار المجمدات وانزع الثلج منها.
6. لا تضع المأكولات الساخنة في الثلاجة مباشرة، اتركها تبرد في الخارج ثم دعها في الثلاجة أو المجمدة.
7. على حسب عمر وقدم جهاز التبريد لديك يختلف استهلاك الطاقة لديك. من المستحسن تبديل أجهزة التبريد القديمة بأخرى جديدة موفرة للطاقة.

● الطبخ والخبز:

1. إختار الحجم المناسب للطنجرة أو المقلاة على حسب كمية الطعام المراد خبزه أو طهيه. يمكن أن توفر بما يعادل 30 بالمئة من الطاقة.
2. لكل وعاء يتم الطهي فيه يكون له غطاء مناسب له. في الإغلاق الكامل للغطاء توفر بما يقارب 3 أضعاف الكهرباء المستخدمة في حال تركه دون غطاء أو وضع الغطاء بشكل مائل.
3. استخدم الماء على قدر الطعام المراد طبخه فيه وليس بكميات كبيرة. البيض والخضروات وما إلى ذلك لا ينبغي عند طهيها أن تكون ممتلئة بالماء. غالبا ما يكون 250 ملم ماء أقل يوفر 60 بالمئة كهرباء.
4. في حال طهي المأكولات التي تحتاج للنقع في الماء الساخن مثل المعكرونة، يفضل تسخين الماء في طاهي المياه بدلا من طهي المياه على لوح الطبخ الكهربائي. قد توفر نصف الطاقة المستهلكة وكذلك اختصرت للوقت.
5. استخدم الكمية المراد تسخينها من المياه في طاهي المياه لتوفر أقل وقت وطاقة لتسخينها.
6. في المأكولات طويلة التحضير استخدم طنجرة الضغط لتوفير الوقت ونصف الطاقة اللازمة.
7. في الخبز أغلق دائما باب الفرن. عند فتح باب الفرن مرات عدة يستهلك الفرن طاقة مضاعفة لتعويض فاقد الحرارة عند الفتح. راقب من خلال الباب الزجاجي وتجنب الفتح المتكرر لباب الفرن.
8. عادة لا يحتاج الفرن للتسخين المسبق. قد يحتاج الخبز هنا لوقت أطول لكن في المقابل ستكون استهلكت طاقة أقل.

9. إذا أمكن استخدام الفرن بخاصية تدوير الهواء، مما يوفر طاقة وكذلك إمكانية الخبز على عدة طبقات في نفس الوقت.
10. يمكن إطفاء الفرن قبل إنتهاء الوقت المخصص بحوالي 10 دقائق للخبز واستغلال الحرارة المخزنة في الفرن بعد إطفاء الفرن.
11. استخدم الميكروويف لتسخين المأكولات التي تقل عن 500 غرام. على سبيل المثال تسخين كأس حليب يوفر 50 بالمئة إذا تم تسخينها على لوح الطبخ.

● غسيل الصحون:

1. ليست هناك حاجة لغسل الصحون يدويا. فقط قم بإزالة بقايا الطعام.
2. عندما تكون غسالة الصحون محملة بالكامل ، فإنها تعمل بكفاءة أكبر
3. استخدم برنامج ECO الخاص بغسالة الصحون والبرامج الأوتوماتيكية. تحتاج ربما لمزيد من الوقت ، ولكنها تنظف جيدا وتوفر الطاقة في درجات حرارة منخفضة.
4. توفر برامج الغسيل عند 55 درجة مئوية حوالي ربع الطاقة مقارنة بالبرامج عند 65 درجة مئوية.
5. البرامج القصيرة والسريعة تستهلك المزيد من الطاقة والمياه وبالتالي ينبغي تحاشيها.
6. وجد الباحثون أن غسالات الأطباق الحديثة عند مقارنتها بالشطف باستخدام اليد في المتوسط يصل إلى 50 في المائة أقل من إستهلاك الماء وما يصل إلى 28 في المائة في استهلاك الطاقة.

● غسيل الملابس وتنشيفها

1. إملأ الغسالة من الملابس بسعتها الكاملة ولا تغسل بنصف السعة. عند الغسيل بنصف السعة مرتين تكون قد استهلكت 30 بالمئة زيادة في الكهرباء.
2. أخفض درجة الحرارة في كثير من الأحيان: دورة غسيل عند 60 درجة مئوية توفر حوالي نصف الكهرباء مقارنة بدورة الغسيل عند 95 درجة مئوية.
3. الغسيل عند 30 درجة مئوية كافي لمعظم المنسوجات. وتوفر أكثر من ثلاثة أرباع الطاقة اللازمة لتسخين الماء في الغسيل، في ذلك توفر في الكهرباء عندما تغسل بالماء البارد.
4. استخدم البرامج الاقتصادية على غسالتك. هذه غالبا تستغرق وقتا أطول لكن تستهلك طاقة أقل.
5. إذا كانت الملابس غير متسخة بشكل كبير، فيكفي غسلها مباشرة دون غسيل مسبق. في غسالات اليوم ، يتم غسل الغسيل أيضًا بالبرنامج الرئيسي وحده دون غسل مسبق.
6. إذا أمكن، اترك الغسيل يجف على رف التجفيف أو على حبل الغسيل، ويفضل أن يكون في القبو أو في العلية أو في الهواء الطلق وكذلك على الشرفة أو في الحديقة.
7. قم بتدوير غسيلك جيدًا (1200 دورة في الدقيقة) قبل وضعها في المجفف. هذا يستهلك حوالي 25 بالمائة أقل من الكهرباء.
8. استخدم برنامج التجديد التلقائي في مجفف الملابس لتجنب ما هو غير ضروري لأوقات التشغيل.
9. هل تحتاج إلى مجفف جديد؟ تستخدم مجففات المضخات الحرارية حوالي 60 بالمئة كهرباء أقل من مجففات المعتمدة على المكثف الحراري.

● الإنترنت

1. استخدم الطاقة الخضراء المنتجة من الطاقة البديلة. بلدية بيلفيلد للطاقة تعتمد الطاقة البديلة في تزويدها لعملائها.
2. استخدام تكنولوجيا الألياف البصرية FTTH الصديقة للمناخ.
3. كن مستخدما واعيا، استخدم شبكة الوايرلس وقلل من إستخدام شبكات الهاتف.
4. عند شراء الأجهزة ، انتبه بوعي إلى كفاءة الطاقة وقدرتها الاستهلاكية.
5. عطل خاصية التحميل التلقائي للفيديوهات لإستخدام طاقة أقل.
6. قلل من دقة الصورة تكون هكذا ساهمت في الحفاظ على المناخ.