

# Міське комунальне господарство Білефельда (Stadtwerke Bielefeld) рекомендує:

## Енергозбереження в побуті: поради для повсякденного життя

### Опалення та вентиляція

- 1: Обігривайте свідомо: різні приміщення відповідно до їх використання. Для ванної кімнати достатньо від 22 до 24 °C (коли ви перебуваєте в кімнаті), для житлових і робочих кімнат 20 °C, для кухні 18 °C, 17 °C в коридорі та 16-18 °C в спальні. Тримайте двері між кімнатами зачиненими.
- 2: З радіаторів слід регулярно прокачувати повітря, щонайпізніше, коли вони «булькають» або коли розподіл тепла нерівномірний. Після цього слід перевірити тиск наповнення нагрівача. Перевірте котел.
- 3: Порт'єри і штори не повинні закривати радіатори, щоб не заважати нагріванню повітря в кімнаті і не втрачати тепло через вікна.
- 4: Не кладіть одяг на радіатори та не ставте меблі безпосередньо перед радіаторами, щоб уникнути застою тепла.
- 5: Труби опалення в неопалюваних приміщеннях, наприклад у підвалі, необхідно утеплити.
- 6: Має сенс придбати програмовані термостатичні клапани для радіаторів. Вони регулюють температуру гнучко і за бажанням повністю автоматично.
- 7: Тримайте ролети і рольставні закритими на ніч, щоб менше тепла виходило через вікна на вулицю.
- 8: *Провітрювання*: Краще відкривати вікна тричі на день на п'ять-десять хвилин повністю, замість того, щоб тримати їх відкинутими протягом тривалого часу. Вимикайте опалювання під час провітрювання.

### Приймання душу

- 1: Приймайте душ замість ванни: це економить воду та енергію.
- 2: Приймайте душ якомога швидко. При прийманні душа витрачається щохвилини десять-двадцять літрів води та майже одна кіловат-година енергії для нагрівання води.
- 3: Вимикайте воду під час намилювання, гоління або чищення зубів.
- 4: Використання економічної душової лійки може бути корисним: вона коштує недорого і зменшує потік води вдвічі (приблизно до восьми літрів на хвилину) - і відповідно і витрати на неї.

## **Освітлення**

- 1: Цю пораду щодо енергозбереження насправді найпростіше реалізувати, але вона вимагає дисципліни: Вмикайте світло тільки там, де ви є, і де ви його потребуєте. І вимикайте його, коли виходите з кімнати.
- 2: Максимально використовуйте денне світло, відкривши штори та жалюзі.
- 3: У великих приміщеннях краще використовувати кілька маленьких джерел світла, ніж одно велике.
- 4: Чим світліший колір стіни, тим менше світла він проковтує.
- 5: Вам слід переходити на енергозберігаючі лампи та світлодіоди (LED). Звичайні лампочки використовують лише п'ять відсотків їх енергії для генерації світла, решта іде на продукування непотрібного тепла. Енергозберігаючі лампи та світлодіоди споживають лише 20% енергії порівняно зі звичайною лампочкою і мають значно довший термін служби.
- 6: Світильники в саду, на вході в підвал, в гаражі та на вході повинні бути обладнані детекторами руху. Тоді світло вмикається лише за потреби.

## **Електронні прилади**

- 1: Підключіть телевізори, комп'ютер, звукову систему та ігрові консолі до подовжувачів живлення з перемикачем. За допомогою них ви можете повністю вимкнути пристрої після використання, а не залишати їх режимі очікування (Stand-by), і таким чином економитиме електроенергію.
- 2: Завжди вмикайте додаткові пристрої, такі як принтери чи сканери, лише тоді, коли вони вам потрібні. Таким чином ви також можете уникнути непотрібного режиму очікування (Stand-by).
- 3: Виймайте зарядні пристрої мобільного телефону та камери після використання із розетки. Багато хто не знає, що: зарядний пристрій споживає електроенергію далі, навіть коли не використовується.
- 4: Використовуйте ноутбук замість комп'ютера. Ноутбук споживає набагато менше енергії. У нормальному режимі роботи мультимедійний комп'ютер споживає 200 Вт і більше, а ноутбуку із подібним обладнанням потрібно лише 30 Вт.

## **Холодильники і морозильні камери**

- 1: Кожен раз, коли Ви відкриваєте дверцята холодильника або морозильника, частина холоду виходить назовні. Щоб компенсувати цю втрату, приладам потрібно багато енергії. Тому краще не залишати двері відкритими надовго.
- 2: Правильна температура всередині холодильника також заощаджує енергію: температури 7°C зазвичай достатньо і це економить близько 15 % електроенергії порівняно з температурою 5°C.
- 3: Кімнатна температура також відіграє свою роль: чим прохолодніше в кухні, тим менше електроенергії споживе холодильник (при зниженні на 1 °C економиться 4 % енергії).
- 4: Вам також слід перевірити температуру морозильника. Температури -18 °C достатньо. Більш низькі температури лише збільшують енергоспоживання, не впливаючи при цьому на термін зберігання їжі.

5: Чим товщий шар льоду, тим вище споживання електроенергії. Тому розморозуйте морозильне відділення або морозилку регулярно.

6: У холодильник або морозильну камеру кладіть лише ті продукти, які вже охолонули.

7: Залежно від того, скільки років холодильнику або морозильній камері, може мати сенс покупка нового пристрою найвищого класу енергоефективності. В спеціалізованих магазинах Вас проконсультують.

### **Готування їжі та випікання**

1: Зважайте, щоб діаметр каструлі та пательні відповідав розміру конфорки. Це економить до 30 % енергії.

2: Для кожної каструлі є кришка, що ідеально пасує, і використовуючи її Ви економити енергію. Також краще не залишати кришку під кутом, бо так виділяється забагато тепла, і Ви споживаєте в порівнянні з приготуванням із закритою кришкою до трьох разів більше електроенергії.

3: Беріть для готовки лише стільки води, скільки необхідно. Яйця, картопля та овочі не обов'язково повинні бути повністю покриті водою. Часто достатньо 250 мл води. Це економить до 60% електроенергії.

4: Готуючи продукти, які потребують багато води, такі як макарони або вареники, має сенс нагріти воду в чайнику. Це швидше і споживає вдвічі менше електроенергії ніж кип'ятіння на плиті.

5: Кип'ятіть у чайнику лише стільки води, скільки вам дійсно потрібно.

6: Для страв з тривалим часом приготування варто використовувати скороварку, що економить багато часу та до 50 % енергії.

7: Тримайте кришку духовки закритою! Якщо Ви постійно відкриваєте духовку, виходить занадто багато тепла. Щоб компенсувати цю втрату, духовка зайво споживає електроенергію. Тому краще перевіряти крізь скло стан готовності торта або запіканки.

8: Духовку зазвичай не потрібно розігрівати. Тоді потрібен трохи довший час для запікання, але споживається менше енергії.

9: Якщо можливо, випікайте в конвекційній духовці. Це економить енергію і Ви можете використовувати кілька рівнів одночасно.

10: Залишкове тепло в духовці можна ще використовувати. Тому вимикайте прилад приблизно за 10 хвилин до закінчення часу приготування.

11: Використовуйте мікрохвильову піч, щоб розігріти невеликі порції (приблизно до 500 грамів). Наприклад, якщо ви розігрієте склянку води або молока в мікрохвильовці, то витратите лише 50 відсотків енергії порівняно з ел. плитою.

### **Миття посуду**

1: Попереднє полоскання вручну не потрібно. Достатньо, якщо Ви видалите грубі залишки з посуду. Решту зробить посудомийна машина.

2: Коли посудомийна машина повністю завантажена, вона працює найбільш ефективно.

3: Використовуйте в посудомийній машині ECO та автоматичні програми. Хоча вони і потребують більше часу, але економлять енергію та ефективно мють і при низьких температурах.

4: Програми посудомийки 55 °C економлять близько чверті електроенергії порівняно з програмами при 65 °C. Тим не менш, Ви повинні час від часу мити і при високій температурі, щоб запобігти накопиченню жиру в пристрої.

5: Короткі та швидкі програми споживають більше енергії та води, тому не користуйтеся ними.

6: Дослідники виявили, що сучасні посудомийні машини споживають у порівнянні з ручним миттям посуду в середньому до 50 % менше води і до 28 % менше енергії.

### **Прання і сушіння**

1: Завантажуйте пральну машину залежно від програми прання завжди максимально повністю. Якщо Ви замість одного повного завантаження робите два напівповні, то при цьому витрачається приблизно на 30 відсотків більше електроенергії.

2: Знижуйте температуру частіше: цикл прання при 60 °C економить приблизно половину електроенергії порівняно з циклом прання при 95 °C.

3: Для більшості текстильних виробів достатньо прання при 30 °C. А оскільки більше трьох чвертей енергії під час прання ідуть на нагрівання води, то Ви економите електроенергію, коли праєте холодніше.

4: Використовуйте еко-програми на Вашій пральній машині. Це часто займає більше часу, але споживає менше енергії.

5: Якщо одяг не дуже брудний, достатньо випрати його без програми попереднього прання. У сучасних пральних машинах вся білизна може пратися без програми попереднього прання .

6: Сушіть білизну за можливості на сушарці, бажано на горищі, або на свіжому повітрі - на балконі чи в саду.

7: Добре віджимайте білизну (1200 об/хв), перш ніж класти її в сушильну машину. Це споживає приблизно на 25 % менше електроенергії.

8: Використовуйте автоматичний вибір програми на сушильній машині, щоб уникати зайвого часу роботи.

9: Потрібна нова сушильна машина? Сушильні машини з тепловим насосом використовують приблизно на 60 % менше електроенергії, ніж конденсаторні машини.

### **Інтернет**

1: Використовуйте зелену електроенергію – якщо Ви є клієнтом Stadtwerke Bielefeld, то Ви вже це робите.

2. Використовуйте технологію FTTH (кабель із скловолокна), яка не впливає на клімат.

3. Користуйтеся стрімінгом свідомо: не через мобільний інтернет, а через WLAN (WiFi), або у формі завантаження (Download).

4: Купуючи комп'ютерне обладнання, свідомо звертайте увагу на його енергоефективність.

5: Вимкніть функції автовідтворення відеоплатформ і використовуйте зелені пошукові системи.

6: Невелика роздільна здатність зображення монітора також сприяє екологічності.