

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Είναι εύκολο να μειώσετε σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας στο σπίτι και το γραφείο σας, με μικρές αλλαγές στις καθημερινές σας συνήθειες και χωρίς να στερηθείτε τίποτα.

## ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σύμφωνα με έρευνα της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ), σε συνεργασία με δεδομένα του Ανεξάρτητου Διαχειριστή Μεταφοράς Ηλεκτρικής Ενέργειας (ΑΔΜΗΕ) και του Λειτουργού της Αγοράς Ηλεκτρικής Ενέργειας (ΛΑΓΗΕ), κάθε ελληνικό νοικοκυριό καταναλώνει 13.994 kWh ετησίως κατά μέσο όρο για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του, από τις οποίες 73,2% είναι θερμική και 26,8% ηλεκτρική ενέργεια.

- Η μέση κατανάλωση θερμικής ενέργειας ανά άτομο σε μονομελή νοικοκυριά είναι κατά μέσο όρο 66% υψηλότερη από αυτήν σε νοικοκυριά με περισσότερα μέλη.
- Η μέση κατανάλωση θερμικής ενέργειας στα νοικοκυριά τα οποία διαθέτουν τουλάχιστον ένα μέλος άνω των 65 ετών είναι υψηλότερη κατά 8%.
- Νοικοκυριά με μέλη που εργάζονται εμφανίζουν υψηλότερη μέση κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας κατά 32%.
- Νοικοκυριά με άνεργα μέλη εμφανίζουν υψηλότερη μέση κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας κατά 16%.
- Επιπλέον, η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας στις ενοικιασμένες κατοικίες ήταν χαμηλότερη κατά 11% συγκριτικά με τις ιδιόκτητες και κατά 1% συγκριτικά με τις παραχωρημένες δωρεάν.
- Σε σχέση με την τελική χρήση, 63,7% της συνολικής ετήσιας καταναλισκόμενης ενέργειας χρησιμοποιείται για θέρμανση χώρων, 17,3% για μαγείρεμα, 10,2% για ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, 5,7% για ζεστό νερό χρήσης, 1,7% για φωτισμό, και 1,3% για ψύξη.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ

### Θέρμανση – Κυκλοφορία Αέρα

- Ανοίξτε παράθυρα τις μεσημεριανές ώρες το χειμώνα (τις πρωινές ώρες το καλοκαίρι) για την κυκλοφορία αέρα μέσα στο σπίτι, αφού έχετε κλείσει καλοριφέρ ή κλιματιστικά.
- Τις βραδινές ώρες, κλείστε τα παράθυρα. Έτσι, η ζέστη παραμένει μέσα στο σπίτι.
- Ανοίξτε τα παράθυρα με νότιο προσανατολισμό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να θερμαίνονται οι εσωτερικοί χώροι.
- Αερίστε τον χώρο της τουαλέτας τις ίδιες ώρες και με τον ίδιο τρόπο. Αν ο αερισμός της τουαλέτας γίνεται με τη χρήση ανεμιστήρα φροντίστε να μη λειτουργεί συνεχώς ο εξαερισμός όταν ο χώρος δεν χρησιμοποιείται.

### Μόνωση

- Βρείτε από πού χάνεται θερμότητα – διαρροή αέρα (παράθυρα, πόρτες, τζάκι)
- Βρείτε στη μόνωση ή στις επιφάνειες των αλουμιένιων κουφωμάτων σημεία με υγρασία ή μούχλα – δείχνουν την προβληματική μόνωση.

- Τοποθετήστε αεροστεγανωτική ταινία σε πόρτες, παράθυρα και άλλα ανοίγματα.
- Μονώστε τους εκτεθειμένους σωλήνες (καλοριφέρ ή θερμοσίφωνα) που μεταφέρουν ζεστό νερό στο σπίτι, ειδικά τα μέρη που βρίσκονται εκτός σπιτιού.
- Αν έχετε τζάκι, κλείστε το καπάκι της καπνοδόχου όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

**Μόνωση σωλήνων ζεστού νερού με κόστος 12 €/m<sup>2</sup>  
= 30% εξοικονόμηση ενέργειας - απόσβεση σε 6 μήνες**

### Θερμοκρασία χώρου

- Ρυθμίστε το θερμοστάτη στους 19-20 °C το χειμώνα.
- Όταν βγαίνετε έξω, κατεβάστε το θερμοστάτη στους 16 °C, όχι παρακάτω.
- Κλείστε τα καλοριφέρ στα δωμάτια που δεν χρησιμοποιείτε και φροντίστε να διατηρείτε κλειστές τις πόρτες των συγκεκριμένων δωματίων.
- Μην ανοιγοκλείνετε συχνά ή άσκοπα τις πόρτες και τα παράθυρα που βρίσκονται δίπλα στο θερμοστάτη, καθώς επηρεάζεται ο θερμοστάτης και μπορεί να θέσει σε λειτουργία το καλοριφέρ.
- Μην σκεπάζετε τα σώματα του καλοριφέρ και μην τοποθετείτε έπιπλα μπροστά ή δίπλα τους και να τα εξαerώνετε σε τακτά διαστήματα τα σώματα. Η εξαέρωση του καλοριφέρ πρέπει να γίνεται στις αρχές του Οκτωβρίου.
- Εγκαταστήστε θερμοστατικούς διακόπτες και θερμοδομετρητές που σας επιτρέπουν να ρυθμίζετε αυτόνομα τη θερμοκρασία χώρων με διαφορετική λειτουργία.

**Μείωση της επιδιωκόμενης θερμοκρασίας χώρου κατά 1°C  
= 10% εξοικονόμηση**

- Ακολουθείστε αυστηρά το πρόγραμμα συντήρησης του καυστήρα. Η συντήρηση του λέβητα και του καυστήρα πρέπει να γίνεται πριν την έναρξη χρήσης από ειδικευμένο τεχνικό.
- Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές θερμάστρες ή αερόθερμα, παρά μόνο σε περίπτωση μεγάλης ανάγκης. Το κόστος ηλεκτρισμού θα φτάσει σε υψηλότατα επίπεδα. Προτιμήστε θερμάστρες υγραερίου ή σόμπες πέλετ.
- Αποφύγετε τη χρήση κλιματιστικού. Εκτός της υψηλής κατανάλωσης ρεύματος, δημιουργείτε δυσάρεστες συνθήκες στο σπίτι.
- Σκεφτείτε τη δυνατότητα χρήσης φυσικού αερίου για θέρμανση του σπιτιού. Εκτός του μειωμένου λογαριασμού σε σχέση με το πετρέλαιο, μπορείτε να εγκαταστήσετε λέβητα συμπύκνωσης, που εκμεταλλεύεται τη θερμότητα καυσαερίων και η απόδοσή του φτάνει στο 120%.
- Σκεφτείτε επίσης το ενδεχόμενο να αντικαταστήσετε τον λέβητά σας με νέο υψηλότερης απόδοσης. Οι παλιοί λέβητες έχουν απόδοση έως 75-80%, ενώ η απόδοση ενός νέου λέβητα ξεπερνά το 90%. Η χρήση αποδοτικού λέβητα μπορεί να φέρει εξοικονόμηση έως 20% και θα αποσβέσει το κόστος αγοράς σε 3-4 χρόνια.
- Σκεφτείτε να εγκαταστήσετε ενεργειακό τζάκι ή καυστήρα και σόμπα πέλετ. Τα ενεργειακά τζάκια έχουν απόδοση έως 70-75%, πολύ καλύτερη σε σχέση με το 10-20% ενός κοινού τζακιού. Οι σόμπες βιομάζας (πέλετ) επιτυγχάνουν καλά αποτελέσματα

θέρμανσης και συνάμα βοηθούν στον περιορισμό ή/και την απεξάρτηση από το πετρέλαιο θέρμανσης. Το ετήσιο κόστος θέρμανσης μπορεί να μειωθεί έως και 60%.

- Τέλος, μια καινοτόμος επιλογή είναι η χρησιμοποίηση των λεγόμενων **γεωθερμικών αντλιών θέρμανσης**. Υπολογίζεται ότι η εξοικονόμηση χρημάτων για θέρμανση ξεπερνά το 50-60% ετησίως και η απόσβεση της κτήσης του εξοπλισμού γίνεται εντός 6-10 χρόνων.

## Φωτισμός

- Αντικαταστήστε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με **λαμπτήρες εξοικονόμησης**.
- Χρησιμοποιήστε **λαμπτήρες μικρότερης ισχύος** σε βοηθητικούς χώρους.
- Μην ξεχνάτε **να σβήνετε τα φώτα** όταν εξέρχεστε από ένα δωμάτιο.
- **Προτιμήστε το φυσικό φωτισμό** έναντι του τεχνητού όπου είναι εφικτό.
- Σκεφτείτε να βάλετε **αισθητήρες κίνησης ή φωτός**.

## Ζεστό Νερό

- **Μονώστε τον ηλεκτρικό θερμοσίφωνα**, καθώς και τους σωλήνες μεταφοράς του νερού (αν είναι ακάλυπτοι) ώστε να περιορίσετε τις θερμικές απώλειες.
- Επιλέξτε **ντους αντί για μπάνιο** σε γεμάτη μπανιέρα. Έτσι ξοδεύετε τρεις φορές λιγότερο ρεύμα και νερό.
- **Μειώστε τη ροή του ζεστού νερού** κατά το πλύσιμο των χεριών.
- Πλύνετε τα πιάτα σε μικρή λεκάνη και **όχι αφήνοντας ανοικτή τη βρύση του ζεστού νερού**. Αν έχετε πλυντήριο πιάτων χρησιμοποιήστε το. Θα ξοδεύετε λιγότερο ρεύμα και νερό.
- Ο **ηλιακός θερμοσίφοντας** παραμένει η καλύτερη δυνατή επιλογή για ζεστό νερό χρήσης. Για μια μέση οικογένεια, η απόσβεση των χρημάτων αγοράς του ηλιακού θερμοσίφωνα γίνεται σε 3-4 έτη.
- Σκεφτείτε αν ζείτε σε μονοκατοικία ή σε οικογενειακή πολυκατοικία να εγκαταστήσετε μπόιλερ στο λεβητοστάσιο, που θα ζεσταίνει το νερό από τον λέβητα (πετρελαίου ή φυσικού αερίου).

## Κουζίνα

- Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερο τη **χύτρα ταχύτητας**.
- **Σκεπάζετε την κατσαρόλα** όταν βράζετε οτιδήποτε.
- **Χαμηλώστε τη φωτιά** όταν αρχίσει να βράζει το φαγητό.
- **Μην ανοιγοκλείνετε την πόρτα** του φούρνου όταν είναι σε λειτουργία.
- Μην ανάβετε το φούρνο για να ζεστάνετε μικρή ποσότητα φαγητού. **Προτιμήστε τον φούρνο μικροκυμάτων**.
- Μην ξεχάσετε **να κλείσετε τον απορροφητήρα**.
- Μαγειρέψτε τις ώρες που δεν λειτουργεί η θέρμανση του σπιτιού.

Κάθε φορά που ανοίγει η πόρτα του φούρνου χάνεται έως και 20% της θερμότητας.

Η χύτρα ταχύτητας εξοικονομεί 30-60% ρεύμα και έως 80% του χρόνου σας.

Χρησιμοποιήστε εμαγιέ σκεύη που απορροφούν

καλύτερα τη θερμότητα.  
Προτιμήστε κουζίνα υψηλής απόδοσης, με παράθυρο που επιτρέπει να ελέγχετε το φαγητό χωρίς να ανοίγετε την πόρτα.

### Ψυγείο

- Μην τοποθετείτε το ψυγείο κοντά σε πηγή θερμότητας και φροντίστε να **αερίζεται καλά η πλάτη του**.
- Ρυθμίστε το **ψυγείο στους 7°C**, και τον καταψύκτη στους -18°C.
- **Μην βάζετε ζεστά φαγητά στο ψυγείο**. Τα ξεσκέπαστα τρόφιμα απελευθερώνουν υγρασία και αναγκάζουν το ψυγείο να δουλεύει περισσότερο.
- **Μην ανοίγετε συχνά το ψυγείο** και μην το κρατάτε ανοικτό.
- **Κάντε απόψυξη** σε τακτά διαστήματα.
- Προτιμούμε **ψυγεία με υψηλή ενεργειακή απόδοση** (βλ. ενεργειακή ετικέτα), με χωριστές πόρτες για ψύξη και κατάψυξη.

### Κλιματισμός

- Επιλέξτε κλιματιστικά και συστήματα θέρμανσης με **υψηλή ενεργειακή απόδοση** (τουλάχιστον ενεργειακής κατηγορίας A).
- Ρυθμίστε το θερμοστάτη **όχι κάτω από τους 26-27°C**.
- Προβείτε σε **πλήρη συντήρηση** των κλιματιστικών σας, κάθε 2-3 χρόνια.
- **Καθαρίστε κάθε μήνα τα φίλτρα** του αέρα των συστημάτων κλιματιστικού.
- Ρυθμίστε την **κατεύθυνση του αέρα στα κλιματιστικά προς τα κάτω**, αφού ο ζεστός αέρας είναι ελαφρύτερος και κινείται με φυσικό τρόπο προς τα πάνω.
- Μην τοποθετείτε πηγές θερμότητας κοντά στο κλιματιστικό.
- Προσέξτε ώστε ο ήλιος να μην χτυπά την εξωτερική μονάδα.
- Μην χρησιμοποιείτε την κουζίνα όταν λειτουργεί το κλιματιστικό.
- Προτιμήστε **ανεμιστήρες οροφής**. Ξοδεύετε το 1/10 της ηλεκτρικής ενέργειας και πετυχαίνετε εξαιρετικά αποτελέσματα σε θερμοκρασίες έως 36-37°C.

### Πλυντήριο

- Γεμίστε **καλά το πλυντήριο** πριν το θέσετε σε λειτουργία.
- Φροντίστε να **πλένετε σε χαμηλές θερμοκρασίες**. Τα σύγχρονα απορρυπαντικά καθαρίζουν εξίσου καλά στις χαμηλότερες θερμοκρασίες.
- **Αποφύγετε την πρόπλυση**, έτσι εξοικονομείτε σημαντική ποσότητα νερού και ηλεκτρισμού.

**Το πλυντήριο καίει ρεύμα αξίας περίπου €0,12 σε κάθε πλύσιμο.**

**Όταν πλένουμε στους 40°C εξοικονομούμε έως 15% του κόστους θέρμανσης του νερού.**

**Στεγνώνετε φυσικά τα ρούχα και όχι σε στεγνωτήριο.**

**Όταν εκμεταλλευόμαστε το νυχτερινό τιμολόγιο της ΔΕΗ εξοικονομούμε 40% στο κόστος του ρεύματος.**

## Ηλεκτρικές συσκευές

- Μόλις το 5% της ενέργειας του φορτιστή καταναλώνεται για να φορτιστεί η συσκευή.
- Κλείστε τις ηλεκτρικές συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη, **όχι από το τηλεχειριστήριο**. Όταν οι συσκευές μένουν σε κατάσταση αναμονής συνεχίζουν να καταναλώνουν ρεύμα.
- Βάλτε τον υπολογιστή σε κατάσταση **sleep** ή να το απενεργοποιήσετε.
- Μόλις φορτίσετε το κινητό σας, **βγάλτε από την πρίζα τον φορτιστή**. Σε διαφορετική περίπτωση, ο φορτιστής εξακολουθεί να καταναλώνει ενέργεια.
- **Προτιμήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.**
- Σκεφτείτε να συνδέσετε στον πίνακα του σπιτιού σας έναν **έξυπνο μετρητή** για να βλέπετε σε πραγματικό χρόνο την κατανάλωση ηλεκτρισμού.
- Επιλέξτε οπωσδήποτε συσκευές με την **υψηλότερη δυνατή ενεργειακή απόδοση (A++,A+,A)**.