



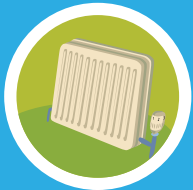
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
— ΚΥΠΡΙΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ —



Project co-financed by the European
Regional Development Fund

Για νοικοκυριά

γίνε εσύ ο διαχειριστής ενέργειας της κατοικίας σου,
διαχειρίσου σωστά την ενέργεια που καταναλώνεις
και εξοικονόμησε ενέργεια και χρήματα



Εισαγωγή

Το εγχειρίδιο αυτό έχει ετοιμαστεί από την Αρχή Αειφόρου Ενέργειας της Ιρλανδίας (Sustainable Energy Authority of Ireland sea), έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί για τα Κυπριακά δεδομένα και συνήθειες από το Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών για να διανεμηθεί σε νοικοκυριά στην Κύπρο στα πλαίσια της υλοποίησης του έργου ELIHMED «Ενεργειακή Απόδοση σε νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος». Η εκτύπωση του εγχειριδίου στα ελληνικά έχει συγχρηματοδοτηθεί από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης μέσω του προγράμματος MED.

Σκοπός του εγχειριδίου αυτού είναι να βοηθήσει όλους τους πολίτες ιδιοκτήτες ή ενοίκους κατοικιών ώστε να γίνουν οι ίδιοι σωστοί διαχειριστές της ενέργειας που καταναλώνεται στην κατοικία τους. Αυτό πως επιτυγχάνεται; Με την κατανόηση για το πώς και που χρησιμοποιείται ενέργεια και για το πώς μπορούν να αποκτηθούν ενεργειακά αποδοτικές συνήθειες. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα τη σημαντική εξοικονόμηση ενέργειας και χρημάτων προστατεύοντας την ίδια ώρα και το περιβάλλον. Ακολουθώντας το προτεινόμενο πλάνο το οποίο χωρίζεται σε 5 στάδια, μπορούμε να επωφεληθούμε με σημαντικές εξοικονομήσεις ενέργειας και χρημάτων που μπορούν να αυξάνονται σημαντικά όσο περισσότερο καλλιεργείται η ενεργειακή συνείδηση στο νοικοκυριό.

Η προσέγγιση που προτείνεται, βασίζεται σε μεθοδολογίες που έχουν αναπτυχθεί από επαγγελματίες διαχειριστές κτιρίων οι οποίοι εγγυούνται την αποτελεσματικότητα της μεθόδου, όσον αφορά την εξοικονόμηση ενέργειας. Περιλαμβάνει 5 κατηγορίες δράσεων: δέσμευση, εντοπισμός, σχεδιασμός, υλοποίηση και αναθεώρηση. Σημαντική παράμετρος είναι όλα τα μέλη του νοικοκυριού να συμφωνήσουν και να επιθυμούν να εξοικονομήσουν ενέργεια, να εντοπίσουν ποιες είναι οι πραγματικές τους καταναλώσεις και να ορίσουν τους στόχους εξοικονόμησης που θέλουν να πετύχουν και να μπορούν να ακολουθήσουν ένα πλάνο με επιλεγμένα μέτρα που θα πρέπει να υλοποιήσουν. Στο τέλος της διαδικασίας, με την αξιολόγηση των δράσεων που έχουν υλοποιηθεί, μπορούν να αναθεωρηθούν τα μέτρα και οι στόχοι του πλάνου.



Γιατί χρησιμοποιούμε ενέργεια;

Χρησιμοποιούμε ενέργεια για τη θέρμανση, τον κλιματισμό και τον φωτισμό των κατοικιών μας. Επίσης, η ενέργεια είναι απαραίτητη για να λειτουργούν οι ηλεκτρικές συσκευές, οι τηλεοράσεις και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές. Ο οικιακός τομέας είναι ένας από τους σημαντικότερους καταναλωτές ενέργειας στην Κύπρο, με μερίδιο περίπου 25% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας. Η ενέργεια είναι επίσης απαραίτητη για τις μεταφορές είτε αυτές γίνονται με ιδιωτικό όχημα είτε με τις δημόσιες συγκοινωνίες. Η κατανάλωση ενέργειας για τις μεταφορές καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μερίδιο κατανάλωσης ενέργειας στην Κύπρο ξεπερνώντας το 50% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας.

Η ενέργεια είναι απαραίτητη στη σύγχρονη ζωή μας, γι' αυτό μέσα από το εγχειρίδιο αυτό επιδιώκεται η περιγραφή πρακτικών συμβουλών για αποδοτική χρήση ενέργειας, ώστε να εξοικονομηθούν ενεργειακοί πόροι, να εξοικονομηθούν χρήματα σε επίπεδο νοικοκυριών και να προστατεύεται παράλληλα και το περιβάλλον.

Από πού προέρχεται η ενέργεια

Το μεγαλύτερο μερίδιο στην κατανάλωση ενέργειας στη χώρα μας έχουν το μαζούτ που χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο στην ηλεκτροπαραγωγή και τα καύσιμα κίνησης, δηλαδή το πετρέλαιο και η βενζίνη. Αυτά, ονομάζονται και ορυκτά καύσιμα και είναι εισαγόμενα στην Κύπρο. Με την καύση των ορυκτών καυσίμων μπορεί να παραχθεί ηλεκτρισμός, θερμότητα για τη θέρμανση των κτιρίων αλλά και κινητική ενέργεια την οποία χρειάζονται τα οχήματα. Με την καύση όμως των ορυκτών καυσίμων απελευθερώνεται στην ατμόσφαιρα διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) που συνεισφέρει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Γιατί πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που χρησιμοποιούμε σήμερα την ενέργεια;

- Για να διασφαλίσουμε τη διαθεσιμότητα ενεργειακών αποθεμάτων για τις μελλοντικές γενεές.
- Για να συνεισφέρουμε στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

Ενέργεια και κλιματική αλλαγή

Η θερμοκρασία της γης αυξάνεται ολοένα και περισσότερο λόγω της καύσης των ορυκτών καυσίμων. Κατά την καύση ορυκτών καυσίμων εκπέμπονται αέρια στην ατμόσφαιρα (αέρια του θερμοκηπίου) όπως για παράδειγμα είναι το διοξείδιο του άνθρακα. Η θερμοκρασία της γης ήταν σταθερή επί 10.000 χρόνια μέχρι τη βιομηχανική επανάσταση. Από το 1850 και μετά, έτος από το οποίο υπάρχουν σταθερά ακριβείς μετρήσεις, η θερμοκρασία της γης έχει αυξηθεί κατά 0,76 °C. Αν δεν λάβουμε μέτρα, πιθανόν να αυξηθεί περισσότερο και υπολογίζεται κατά 1,0-4,0 °C. Κάτι τέτοιο θα έχει δραματικά αποτελέσματα, όπως η αλλαγή του τοπικού κλίματος, το λιώσιμο των πάγων, η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, συχνότερη εμφάνιση φαινομένων όπως οι καύσωνες, οι ξηρασίες, οι καταιγίδες, οι τυφώνες και οι πλημύρες.

Ενέργεια και Αειφορία

Αειφόρος ανάπτυξη είναι η «ανάπτυξη που καλύπτει τις ανάγκες του σήμερα χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις δικές τους ανάγκες». Οι στόχοι της αειφορίας σε σχέση με τη βιώσιμη ενέργεια επιτυγχάνονται με:

- ☒ Την αποδοτική χρήση ενέργειας
- ☒ Χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας (αιολική, ηλιακή, βιομάζα, κυματική κ.α.) που είναι λιγότερο επιβλαβείς στο περιβάλλον.

Επιπρόσθετα, με τη βιώσιμη ενέργεια επιτυγχάνονται σημαντικά οικονομικά και άλλα οφέλη όπως:

- ☒ Εξοικονόμηση χρημάτων από την μείωση της κατανάλωσης ενέργειας για θέρμανση/κλιματισμό και τις μεταφορές.
- ☒ Δημιουργία συνθηκών άνεσης σε κτίρια.
- ☒ Συνεισφορά στην αντιμετώπιση του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής.



Αλλαγή συνθηκών

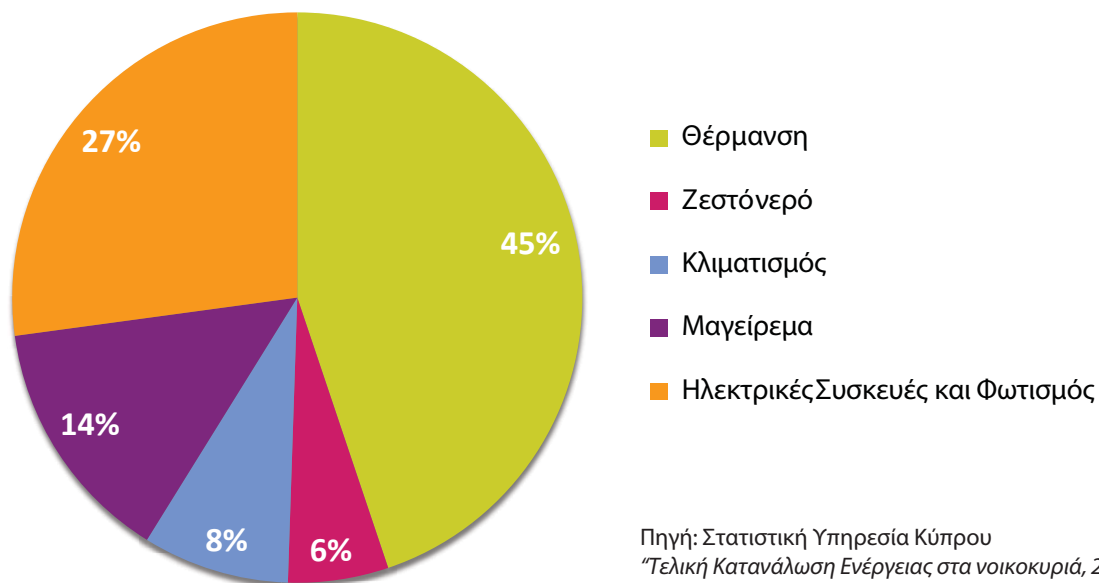
Εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι

Η ενέργεια είναι απαραίτητη για τη δημιουργία συνθηκών άνεσης στις κατοικίες προσφέροντας θερμότητα, κλιματισμό και ηλεκτρισμό. Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να είμαστε πιο αποδοτικοί στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούμε την ενέργεια, χωρίς να περιορίζουμε την ικανοποίηση των ενεργειακών μας αναγκών και τις ανέσεις μας.

Κάποιες δράσεις μπορούν να εφαρμοστούν αμέσως και είναι ανέξοδες. Κάποιες άλλες χρειάζονται περισσότερο χρόνο και μεγαλύτερη προσπάθεια, όμως μπορούν να επιφέρουν εξοικονόμηση ενέργειας και χρημάτων καθώς και βελτίωση των συνθηκών άνεσης.

Είναι καλή ιδέα να εντοπίζεται πόση ενέργεια καταναλώνεται και σε τι. Στη συνέχεια μπορούν να καθοριστούν οι στόχοι εξοικονόμησης ενέργειας στην κατοικία μας.

Πως καταναλώνεται η ενέργεια στα νοικοκυριά;



Τι μπορώ να κάνω;

Ενεργώντας με τρόπους που εξοικονομούν ενέργεια μπορεί να επιτευχθεί 15% εξοικονόμηση ή και περισσότερο. Πως;

- ☒ Αλλάζοντας τις συνήθειες μας και εφαρμόζοντας απλές συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας.
- ☒ Λαμβάνοντας υπόψη την ενεργειακή απόδοση των ηλεκτρικών συσκευών που αγοράζουμε (διαβάζουμε την ενεργειακή ετικέτα).

Με απλά λόγια, αγοράζοντας ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και χρησιμοποιώντας τις με αποδοτικό τρόπο.

Το πρόγραμμα εξοικονόμησης ενέργειας σε 5 στάδια

Στις επόμενες ενότητες, δίνονται συμβουλές και συστάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν με σκοπό την εξοικονόμηση ενέργειας, με ελάχιστο ή καθόλου κόστος. Εστιάζοντας στους τομείς οι οποίοι καταναλώνουν την περισσότερη ενέργεια σε μια κατοικία, αυξάνεται το περιθώριο εξοικονομήσεων που μπορεί να επιτευχθεί. Οι κατηγορίες στόχοι είναι οι ακόλουθες:

☒ Θέρμανση και κλιματισμός (8 εβδομάδες)

☒ Ζεστό νερό (4 εβδομάδες)

☒ Ηλεκτρικές συσκευές (4 εβδομάδες)

☒ Φωτισμός (2 εβδομάδες)

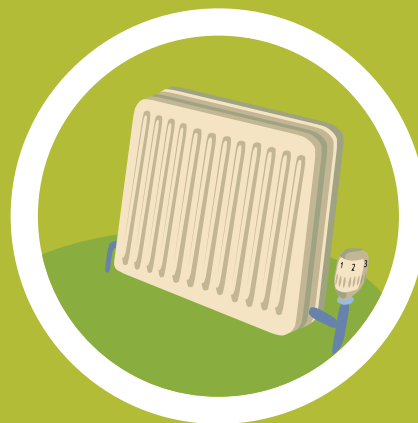
☒ Μαγείρεμα (2 εβδομάδες)

☒ Μεταφορές (4 εβδομάδες)

Η θέρμανση και ο κλιματισμός θα πρέπει να μελετηθούν στο σύνολο 8 εβδομάδων, καθώς θα πρέπει να εξεταστούν οι ανάγκες και οι καταναλώσεις ενέργειας, τόσο κατά τη χειμερινή όσο και κατά την καλοκαιρινή περίοδο. Το ζεστό νερό, οι ηλεκτρικές συσκευές και οι μεταφορές είναι αρκετό να μελετηθούν για 4 εβδομάδες ενώ το μαγείρεμα και ο φωτισμός για 2 εβδομάδες.

Για όλες τις παραπάνω κατηγορίες, δίνονται στη συνέχεια συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας.

1^ο Στάδιο Θέρμανση και κλιματισμός



Σκοπός είναι να μάθουμε πως μπορούμε να δημιουργήσουμε συνθήκες άνεσης μέσα στο σπίτι μας, με την ελάχιστη δυνατή ενέργεια. Θα μάθουμε για θερμοστάτες, τηλεχειριστήρια, βαλβίδες θερμαντικών σωμάτων κ.α. Πειραματιστείτε με τις συμβουλές που ακολουθούν και δοκιμάστε διάφορους συνδυασμούς για να δείτε τον αντίκτυπο στη δική σας περίπτωση.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 8 εβδομάδες

Επιτυγχάνοντας τις ιδανικές θερμοκρασίες στην κατοικία μας

Σημαντικές συμβουλές για τη θέρμανση

- * Προσπαθήστε να μειώσετε τις ώρες λειτουργίας της θέρμανσης κερδίζοντας μερικά λεπτά στην ώρα που ξεκινάτε και κλείνετε το σύστημα θέρμανσης καθημερινά. Ο καλύτερος τρόπος για να επιτευχθεί ο ιδανικός συγχρονισμός ενεργοποίησης και κλεισίματος χωρίς να επηρεάζεται η θερμική άνεση στο σπίτι, είναι με τον πειραματισμό για μερικές μέρες. Για παράδειγμα δοκιμάστε να ενεργοποιήσετε τη θέρμανση 30 λεπτά πριν το πρωινό ξύπνημα και να την κλείνετε μία ώρα νωρίτερα το βράδυ από ότι συνήθως.
- * Επιδιώκετε να διατηρείτε τη θερμοκρασία της κατοικίας σας στους 20 °C το Χειμώνα. Πρακτική που μπορεί να επιφέρει σημαντικές εξοικονομήσεις 10-15% των ενεργειακών σας δαπανών για τη θέρμανση. Ενδεικτικό είναι ότι για κάθε 1 °C χαμηλότερη θερμοκρασία ρύθμισης του θερμοστάτη, εξοικονομείται περίπου 5% της κατανάλωσης ενέργειας για τη θέρμανση. Η ρύθμιση θερμοκρασίας σε διαδρόμους, αποθηκευτικούς χώρους ή ακόμα και σε υπνοδωμάτια μπορεί να περιοριστεί στους 15-18 °C. Η τοποθέτηση θερμόμετρων σε διάφορους χώρους της οικίας μας, μας βοηθά στο να εξοικειωθούμε με την αίσθηση της θερμοκρασίας σε ένα χώρο. Τα θερμόμετρα χώρων είναι πολύ φθηνές συσκευές και διαθέσιμες στην αγορά.
- * Εάν υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας νερού στην κεντρική θέρμανση, δοκιμάστε να την ρυθμίσετε στην ελάχιστη δυνατή θερμοκρασία (μπορεί να χρειαστεί βοήθεια από τεχνικό). Για την περίπτωση όπου η κατοικία θερμαίνεται με θερμαντικά σώματα, μπορείτε να μειώσετε τη θερμοκρασία νερού μέχρι και τους 60 °C, όμως θα πρέπει να αποφεύγεται η περαιτέρω μείωση. Συνήθως η βέλτιστη ρύθμιση είναι μεταξύ 70 και 80 °C. Κρατήστε σημειώσεις για τις διάφορες ρυθμίσεις στις οποίες θα πειραματιστείτε και συγκρίνετε τις με τις καταναλώσεις αλλά και συσχετίστε τις με τις εξωτερικές και εσωτερικές θερμοκρασίες. Για τις περιπτώσεις της υποδαπέδιας θέρμανσης, η θερμοκρασία του νερού δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τους 45 °C.
- * Χρησιμοποιήστε θερμοστατικές βαλβίδες (TRVs) για να ρυθμίσετε την αποδιδόμενη θερμότητα από τα θερμαντικά σώματα σε διάφορους χώρους ανάλογα με τις απαιτήσεις.
- * Εάν γίνεται χρήση κλιματιστικών για τη θέρμανση, θα πρέπει να δίνετε προσοχή στην κατεύθυνση του αέρα η οποία θα πρέπει να είναι προς τα κάτω για να αποφεύγεται η στρωμάτωση του θερμού αέρα στο ταβάνι.

Σημαντικές συμβουλές για τον κλιματισμό

- * Ενεργοποιήστε το κλιματιστικό μόλις μερικά λεπτά από τη στιγμή χρήσης του χώρου. Δε χρειάζεται το κλιματιστικό να δουλεύει για ώρες πριν καθώς η ψύξη με τα συστήματα αέρα (συνήθη κλιματιστικά) επιτυγχάνεται πολύ γρήγορα.
- * Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του κλιματιστικού στους 26 °C το καλοκαίρι και στη θέση ανεμιστήρα "auto", όπου το κλιματιστικό θα μεταβάλλει αυτόματα τη λειτουργία του, έτσι ώστε να διατηρείται σταθερή η επιθυμητή θερμοκρασία στο χώρο.
- * Θα πρέπει να δίνετε προσοχή στην κατεύθυνση του αέρα, η οποία θα πρέπει να είναι ρυθμισμένη προς τα πάνω. Η κίνηση του ψυχρού αέρα προς τα κάτω θα οδηγήσει σε ομοιόμορφο κλιματισμό του χώρου.

Δημιουργία ζωνών

- ❑ Χρησιμοποιήστε τις εσωτερικές πόρτες ή άλλα διαχωριστικά χώρου για να επιτύχετε το διαχωρισμό σε ζώνες. Με αυτό τον τρόπο θα αποκλείσετε τη ροή θερμότητας μεταξύ των κλιματιζόμενων με τους μη κλιματιζόμενους χώρους.
- ❑ Απενεργοποιήστε τα θερμαντικά σώματα σε χώρους που δεν χρησιμοποιούνται συχνά.

Βελτιώνοντας την απόδοση θέρμανσης και κλιματισμού

- ❑ Κλείστε τη θέρμανση ή τον κλιματισμό κατά τις βραδινές ώρες όταν είστε στο κρεβάτι ή όταν απουσιάζετε από την οικία.
- ❑ Εκμεταλλευτείτε τη θερμότητα από την ηλιακή ακτινοβολία ανοίγοντας τα σκίαστρα των παραθύρων κατά τις ηλιόλουστες μέρες του χειμώνα.
- ❑ Ρυθμίστε ανάλογα τα σκίαστρα σας για να περιορίζετε τη διείσδυση ανεπιθύμητης ηλιακής ακτινοβολίας κατά τις θερμές ημέρες του καλοκαιριού.
- ❑ Ρυθμίστε κατάλληλα τα ανοίγματα του σπιτιού σας ώστε να επιτυγχάνεται ο απαραίτητος αερισμός της οικίας, χωρίς όμως να αυξάνονται σημαντικά οι απώλειες θερμότητας (το χειμώνα) και οι απώλειες ψύξης (το καλοκαίρι).
- ❑ Είναι πάρα πολύ σημαντικό επίσης τα θερμαντικά σώματα να μην καλύπτονται από έπιπλα, κουρτίνες ή ράφια, μιας και μειώνεται η απόδοσή τους.

Πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας

Πιο κάτω είναι κάποια πραγματικά παραδείγματα συστάσεων εξοικονόμησης ενέργειας που έχουν προταθεί κατά τη διάρκεια ελέγχων σπατάλης ενέργειας σε αριθμό νοικοκυριών που πραγματοποιήθηκαν στην Κύπρο. Οι εξοικονομήσεις αφορούν αποκλειστικά πρακτικές που σχετίζονται με εφαρμογή ενεργειακών συμβουλών και αλλαγής συνθηκών.

Διαμέρισμα στη Λευκωσία

Μείωση της θερμοκρασίας θέρμανσης από 24 °C σε 21 °C και αύξηση της θερμοκρασίας κλιματισμού από 23 °C σε 26 °C.

- ❑ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 273 λίτρα πετρέλαιο/έτος για τη θέρμανση και 429 kWh/έτος για κλιματισμό
- ❑ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 425 €/έτος

Κατοικία στη Λευκωσία

Χρήση μονωτικού υλικού για σφράγιση χαραμάδων γύρω από πόρτες και παράθυρα.

- ❑ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 91 λίτρα πετρέλαιο/έτος για τη θέρμανση και 100 kWh/έτος για κλιματισμό
- ❑ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 131 €/έτος

Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στη θέρμανση

Χρονοδιακόπτης ή προγραμματιστής

Τα περισσότερα σπίτια δεν έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίσουν όπως επιθυμούν τη λειτουργία της θέρμανσης. Ιδανικά, το ζεστό νερό χρήσης και το νερό που κυκλοφορεί στα θερμαντικά σώματα θα πρέπει να είναι σε δύο ξεχωριστά δοχεία. Ένας χρονοδιακόπτης ή ένας προγραμματιστής, θα επιτρέπει στο νοικοκυριό να καθορίζει τον τρόπο λειτουργίας του λέβητα αναλόγως της ζήτησης θερμότητας, την ημέρα της εβδομάδας ή και την ώρα της ημέρας. Ιδανικά θα επιτρέπει ξεχωριστό έλεγχο για το ζεστό νερό γεγονός που θα εξοικονομεί σημαντική ενέργεια κατά τις περιόδους όπου θα απαιτείται ζεστό νερό και όχι θέρμανση.

Θερμοστάτης

Με την εγκατάσταση θερμοστάτη σε ένα σημείο που να αντιπροσωπεύει τη θερμοκρασία του σπιτιού, μπορεί να ρυθμίζεται αυτόματα η εκκίνηση και η σβέση του λέβητα αναλόγως της προκαθορισμένης θερμοκρασίας του χώρου. Συνήθως η ρύθμιση στους 20 °C δημιουργεί συνθήκες άνεσης στο χώρο κατά τη διάρκεια του Χειμώνα.

Θερμοστατική βαλβίδα θερμαντικού σώματος (TRV)

Η TRV μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί της συνηθισμένης χειροκίνητης βαλβίδας στα θερμαντικά σώματα. Η βαλβίδα αυτή έχει τη δυνατότητα να δέχεται ρυθμίσεις από το χρήστη ώστε να μπορεί να καθορίσει την επιθυμητή θερμοκρασία σε συγκεκριμένο χώρο. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να καθοριστεί η επιθυμητή θερμοκρασία ανάλογα με τη χρήση του χώρου.

Συντήρηση

Η τακτική συντήρηση του συστήματος θέρμανσης βελτιώνει την απόδοση λειτουργίας του, αυξάνει τη διάρκεια ζωής του και μειώνει σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας. Συντηρήστε τον λέβητα, τον καυστήρα, ελέγξτε για διάβρωση των σωληνώσεων και εξαερώστε τα θερμαντικά σώματα.

Αυτόνομες θερμάστρες

Όταν αγοράζετε αυτόνομες θερμάστρες για συγκεκριμένους χώρους της οικίας, βεβαιωθείτε ότι η δυναμικότητα τους θα ικανοποιεί τις απαιτήσεις του χώρου (συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό). Να θυμάστε να επιλέξετε θερμάστρες που να έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίζεται η ένταση λειτουργίας τους ανάλογα με τη ζήτηση θερμότητας. Επίσης, είναι σημαντικό κατά την αγορά μίας τέτοιας συσκευής να λαμβάνεται υπόψη η απόδοσης της, η ισχύς της αλλά και το κόστος καυσίμου το οποίο θα χρειάζεται (π.χ. ηλεκτρισμός ή πετρέλαιο ή υγραέριο ή βιομάζα). Η χρήση αυτόνομων θερμαστρών συνιστάται μόνο για τις περιπτώσεις όπου επιθυμείται η θέρμανση μόνο σε ένα χώρο της οικίας.

Θέρμανση με κλιματιστικά

Σε περίπτωση που για τη θέρμανση χρησιμοποιούνται αυτόνομα κλιματιστικά θα πρέπει να διασφαλίζεται η τακτική συντήρησή τους (καθαρισμός φίλτρου και πλήρωση αερίου). Σημειώνεται ότι τα κλιματιστικά έχουν αποδοτικότερη λειτουργία όταν οι εξωτερικές θερμοκρασίες είναι ηπιότερες. Κατά την αγορά νέων κλιματιστικών θα πρέπει να ελέγχεται από την ενεργειακή τους ετικέτα, ο βαθμός απόδοσης τους (COP να είναι μεγαλύτερο από 3.2) και η ενεργειακή τους κλάση (A+, A++, A+++).

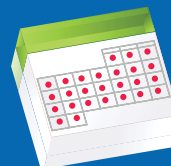
Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στον κλιματισμό

Συντηρήστε τις κλιματιστικές μονάδες καθαρίζοντας τα φίλτρα και προσθέτοντας αέριο όταν χρειάζεται. Αντικαταστήστε ένα παλιό κλιματιστικό με ένα καινούργιο υψηλής ενεργειακής απόδοσης. Επιλέξτε κλιματιστικό κατάλληλης δυναμικότητας με υψηλή ενεργειακή κλάση (A+, A++, A+++), και υψηλό βαθμό απόδοσης στην ψύξη (EER μεγαλύτερο από 3.2). Η χρήση ανεμιστήρων οροφής μπορεί να συνεισφέρει στη δημιουργία συνθηκών άνεσης κατά τις ηπιότερες καλοκαιρινές ημέρες, χωρίς σημαντική κατανάλωση ενέργειας.

2^ο Στάδιο Ζεστό νερό χρήσης



Στόχος είναι να περιορίσουμε την αχρείαστη παραγωγή ζεστού νερού λαμβάνοντας υπόψη την επιθυμητή ποσότητα αλλά και τη χρονική στιγμή που χρειαζόμαστε ζεστό νερό. Επίσης, η αποδοτικότητα του τρόπου παραγωγής ζεστού νερού θα πρέπει να ληφθεί υπόψη.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 4 εβδομάδες

Σημαντική συμβουλή

- * Αξιολογήστε τις καθημερινές σας ανάγκες σε ζεστό νερό όπως για παράδειγμα πότε χρειάζεστε ζεστό νερό και πόσο. Κατά την αποθήκευση ζεστού νερού σε ένα θερμοδοχείο, υπάρχουν απώλειες. Η αποθήκευση του νερού για αρκετές ώρες θα έχει ως αποτέλεσμα κατά την ώρα της ζήτησης να απαιτείται η επαναθέρμανση του. Προσαρμόστε το καθημερινό σας πρόγραμμα ώστε η ζήτηση ζεστού νερού να ταυτίζεται με την παραγωγή του.
- ☒ Με τη χρήση ηλιακού θερμοσίφωνα, η παραγωγή ζεστού νερού είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ηλιοφάνεια και την εξωτερική θερμοκρασία. Να θυμάστε ότι η παραγωγή ζεστού νερού αρχίζει μετά τις πρώτες πρωινές ώρες και σταματά με τη δύση του ήλιου. Προσαρμόστε τις ανάγκες σας σε ζεστό νερό μετά τις πρώτες πρωινές ώρες και μέχρι το απόγευμα.
- ☒ Καθαρίστε τους ηλιακούς συλλέκτες από ακαθαρσίες ή σκόνη τουλάχιστο μία φορά το μήνα.
- ☒ Εάν η παραγωγή ζεστού νερού γίνεται μέσω του κεντρικού συστήματος θέρμανσης και το δοχείο ζεστού νερού έχει δικό του θερμοστάτη, θα πρέπει να ορίσετε τη θερμοκρασία του νερού στους 50-60 °C.
- ☒ Αν το ζεστό νερό παράγεται με ηλεκτρικό στοιχείο ή με ταχυθερμαντήρα, συμβουλευτείτε ένα ηλεκτρολόγο για την ορθή λειτουργία του.
- ☒ Προτιμήστε ένα σύντομο ντουζ αντί ενός μπάνιου που θα απαιτεί μεγαλύτερη ποσότητα ζεστού νερού.
- ☒ Σιγουρευτείτε ότι το θερμοδοχείο του ζεστού νερού είναι κατάλληλα θερμομονωμένο και αν είναι δυνατόν να μην είναι εκτεθειμένο στις εξωτερικές συνθήκες.

Πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας

Κατοικία στη Λευκωσία

Μείωση της θερμοκρασίας θέρμανσης του ζεστού νερού στο θερμοσίφωνα κατά 8 °C.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 131 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 34 €/έτος

Κατοικία στη Λεμεσό

Αντικατάσταση παλιού ηλιακού θερμοσίφωνα με καινούργιο.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 988 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 255 €/έτος

Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στο ζεστό νερό

Χρονοδιακόπτες

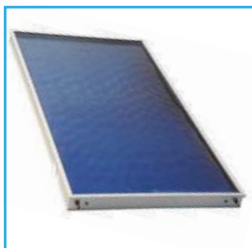
Με την εγκατάσταση χρονοδιακόπτη για την παραγωγή ζεστού νερού, μπορούμε να προγραμματίσουμε την παραγωγή με τη ζήτηση, μειώνοντας τις απώλειες ενέργειας από την αποθήκευση του για μεγάλη διάρκεια.

Θερμομόνωση του δοχείου ζεστού νερού

Η τοποθέτηση ενός θερμομονωτικού περιβλήματος στο δοχείο αποθήκευσης ζεστού νερού μειώνει σημαντικά τις απώλειες θερμότητας. Ως αποτέλεσμα το νερό θα διατηρείται ζεστό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μειώνοντας την απαίτηση για επαναθέρμανση του όταν θα υπάρχει ζήτηση.

Θερμομόνωση σωληνώσεων ζεστού νερού

Με χαμηλό κόστος μπορούν να θερμομονωθούν οι εκτεθειμένες σωληνώσεις ζεστού νερού για να αποφεύγονται οι απώλειες θερμότητας.



3^ο Στάδιο Ηλεκτρικές συσκευές



Ο στόχος είναι να καλλιεργηθεί ενεργειακή συμπεριφορά έτσι ώστε οι ηλεκτρικές συσκευές όπως τηλεόραση, υπολογιστές, ψυγεία, πλυντήρια κ.α., να χρησιμοποιούνται με αποδοτικό τρόπο και να κλείνουν από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιούνται.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 4 εβδομάδες

Πλυντήρια πιάτων, πλυντήρια ρούχων και στεγνωτήριο

Σημαντική συμβουλή

- * Το πρόγραμμα πλύσης το οποίο επιλέγεται για ένα πλυντήριο ρούχων ή πιάτων θα πρέπει να ρυθμίζεται στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία νερού η οποία θα είναι ικανοποιητική για το πλύσιμο.
- ☒ Μια πλύση στο πλυντήριο ρούχων ή πιάτων σε πλήρες φορτίο είναι πολύ πιο αποδοτική από δύο πλύσεις σε μισό φορτίο.
- ☒ Εάν το πλυντήριο πιάτων ή το πλυντήριο ρούχων ή το στεγνωτήριο έχουν ειδική ρύθμιση «εξοικονόμηση ενέργειας (energy saving)», είναι καλό να χρησιμοποιείται τις περισσότερες φορές.
- ☒ Ελαχιστοποιήστε τη χρήση του στεγνωτηρίου προτιμώντας το φυσικό στέγνωμα στο περιβάλλον. Οι κλιματικές συνθήκες της Κύπρου βοηθούν για ελάχιστη χρήση του στεγνωτηρίου.

Ψυγεία και Καταψύκτες

Σημαντική συμβουλή

- * Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου στους 6 °C και του καταψύκτη στους -15 °C.
- * Μην αφήνετε τη δημιουργία πάγου στην κατάψυξη καθώς αυξάνει σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας. Κάντε απόψυξη τουλάχιστο μία φορά κάθε 6 μήνες. Τα σύγχρονα ψυγεία και καταψύκτες έχουν ρυθμίσεις έτσι ώστε να μη δημιουργείται πάγος και έχουν βελτιωμένη ενεργειακή απόδοση.
- ☒ Μη βάζετε στο ψυγείο ή τον καταψύκτη ζεστό φαγητό. Θα πρέπει πρώτα να περιμένετε να κρυώσει.
- ☒ Μην αφήνετε την πόρτα του ψυγείου ή του καταψύκτη ανοικτή για αρκετό χρόνο όταν παίρνετε κάτι από μέσα. Κάθε 10-20 δευτερόλεπτα που η πόρτα παραμένει ανοικτή, χρειάζονται περίπου 45 λεπτά συνεχούς λειτουργίας του ψυγείου ή του καταψύκτη για να επαναφέρουν την επιθυμητή θερμοκρασία.

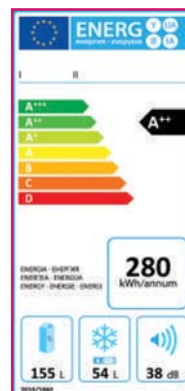
Ηλεκτρονικός εξοπλισμός

Σημαντική συμβουλή

- * Οι ηλεκτρικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής μπορούν να καταναλώσουν μέχρι και 15% της ενέργειας τους σε σχέση με όταν βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία. Επομένως, σιγουρευτείτε ότι συσκευές όπως τηλεόραση, υπολογιστής, DVD, Blue Ray, βιντεοπαιχνίδια, αποκωδικοποιητές, εξοπλισμός κουζίνας κ.α. παραμένουν κλειστά από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιούνται.
- ☒ Ομαδοποιήστε τα καλώδια των ηλεκτρικών συσκευών που χρησιμοποιούνται μαζί όπως για παράδειγμα υπολογιστής, οθόνη, ηχεία και εκτυπωτής, σε ένα σημείο έτσι ώστε να μπορείτε ευκολότερα να κλείνετε από την πρίζα όλες τις συσκευές μαζί.
- ☒ Ρυθμίστε τον υπολογιστή, τον εκτυπωτή και το σκάνερ στη λειτουργία «εξοικονόμηση ενέργειας» ώστε να μπαίνουν αυτόματα σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης όταν δεν χρησιμοποιούνται.
- ☒ Κλείνετε την οθόνη του υπολογιστή όταν δεν χρησιμοποιείται. Πολλές φορές, η λειτουργία της οθόνης στο “screensaver” με κινούμενα μοτίβα καταναλώνει περισσότερη ενέργεια σε σχέση με την κανονική λειτουργία.
- ☒ Πρέπει να κλείνετε τον υπολογιστή και τα περιφερειακά του, αν δεν θα χρησιμοποιηθούν για περισσότερο από 30 λεπτά.
- ☒ Αποσυνδέστε φορτιστές κινητών, laptop, ξηριστικών μηχανών κ.α. όταν η φόρτιση έχει ολοκληρωθεί.
- ☒ Αποσυνδέστε τις ηλεκτρικές συσκευές που δεν χρειάζονται κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Πρόγραμμα οικονομικής λειτουργίας πλυντηρίου



Ενεργειακή ετικέτα ψυγείου

Πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας

Κατοικία στη Λάρνακα

Αλλαγή της συνήθειας να παραμένουν 7 ηλεκτρικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 280 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 73 €/έτος

Κατοικία στη Λευκωσία

Αντικατάσταση ενός παλαιού ψυγείοκαταψύκτη ενεργειακής κλάσης C με νέο κλάσης A++

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 414 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 108 €/έτος

Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στις ηλεκτρικές συσκευές

Αντικατάσταση ηλεκτρικών συσκευών

Όταν γίνεται αντικατάσταση ηλεκτρικών συσκευών με καινούργιες, προσπαθήστε να διαλέξετε τις ενεργειακά αποδοτικότερες που είναι διαθέσιμες στην αγορά. Ακόμη και αν επιτυγχάνεται λίγη εξοικονόμηση ενέργειας ανά ημέρα, στη διάρκεια ζωής τους θα συνεισφέρουν σε σημαντικές εξοικονομήσεις.

Οι ηλεκτρικές συσκευές κατατάσσονται με βάση την ενεργειακή αποδοτικότητα τους σε ενεργειακές κλάσεις και εφοδιάζονται με την ανάλογη σήμανση (ενεργειακή ετικέτα). Στην ενεργειακή ετικέτα αναγράφεται η κλάση από G (η λιγότερη αποδοτική) μέχρι την A+++ (πολύ αποδοτική) καθώς και η τυπική κατανάλωση ηλεκτρισμού σε kWh ανά έτος για μία τυποποιημένη λειτουργία. Η ενεργειακή ετικέτα βοηθά στη σύγκριση μεταξύ ηλεκτρικών συσκευών για την επιλογή της πιο αποδοτικής λαμβάνοντας υπόψη και το κόστος αγοράς της. Για παράδειγμα μία ηλεκτρική συσκευή με ενεργειακή κλάση A καταναλώνει το 55% της ενέργειας που θα κατανάλωνε αντίστοιχη ηλεκτρική συσκευή κλάσης D. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η διαφορά στο αρχικό κόστος για την αγορά της συσκευής καλύπτεται από τις μελλοντικές εξοικονομήσεις που θα επιτευχθούν σε 1 με 3 χρόνια.

Όταν αγοράζετε τηλεόραση, λάβετε υπόψη ότι οι PLASMA έχουν την πιο χαμηλή ενεργειακή απόδοση ενώ οι LCD είναι πιο αποδοτικές. Οι πιο σύγχρονες τύπου LED είναι ακόμη πιο ενεργειακά αποδοτικές και λειτουργούν με πολύ χαμηλότερη κατανάλωση ηλεκτρισμού. Γενικώς όμως, όσο πιο μεγάλη είναι η οθόνη της τηλεόρασης τόσο πιο μεγάλες απαιτήσεις έχει σε ηλεκτρισμό για τη λειτουργία της.

4^ο Στάδιο Φωτισμός



Ο στόχος είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των μελών του νοικοκυριού με σκοπό τη βελτίωση της ενεργειακής τους συμπεριφοράς όταν και όπου χρησιμοποιούν φωτισμό. Επίσης, στόχος είναι να επιτυγχάνουμε τα επιθυμητά επίπεδα φωτισμού αξιοποιώντας και το φυσικό φωτισμό.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 2 εβδομάδες

Φυσικός φωτισμός

Σημαντική συμβουλή

- ✳️ Αξιοποιήστε το φυσικό φως και αποφύγετε τη χρήση του τεχνητού φωτισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ☒ Η διάταξη των επίπλων σε ένα δωμάτιο θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να επιτρέπει τη διείσδυση του φυσικού φωτός στο χώρο. Έπιπλα όπως γραφεία, που σχετίζονται με δραστηριότητες όπως διάβασμα και οι οποίες απαιτούν περισσότερο φωτισμό, θα ήταν καλά η θέση τους να επιλέγεται δίπλα από το παράθυρο.
- ☒ Ρυθμίστε την επιθυμητή διείσδυση φωτισμού στο χώρο με τις κουρτίνες, τα εσωτερικά ή τα εξωτερικά σκίαστρα.
- ☒ Λερωμένα παράθυρα μειώνουν τη διείσδυση φυσικού φωτισμού στο χώρο σε ποσοστό 10% ή και περισσότερο.
- ☒ Επιλέγετε φωτεινά χρώματα για το βάψιμο των δωματίων έτσι ώστε το φως να ανακλάται στο χώρο αυξάνοντας τα επίπεδα φωτισμού.

Τεχνητός φωτισμός

Σημαντική συμβουλή

- ✳️ Σβήστε τα φώτα σε δωμάτια και χώρους που δεν χρησιμοποιούνται.
- ☒ Χρησιμοποιήστε όπου είναι δυνατό μεμονωμένα φωτιστικά για το φωτισμό μέρους του δωματίου όπου υπάρχει απαίτηση σε φωτισμό αντί να φωτίζεται ολόκληρος ο χώρος.
- ☒ Καθαρίζετε τακτικά τα φωτιστικά (ανακλαστήρες και λαμπτήρες). Η σκόνη περιορίζει τη φωτιστική απόδοση τους.
- ☒ Χρησιμοποιήστε αυξομειωτή έντασης ροής φωτός (dimmer switch) και πολλαπλά κυκλώματα φωτισμού για να επιτυγχάνεται ο φωτισμός στα σημεία του χώρου που απαιτείται και στο επίπεδο έντασης που απαιτείται. Προσοχή! Οι λαμπτήρες θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα αυξομείωσης της έντασης τους (dimmable).
- ☒ Σβήνετε όλα τα φώτα του σπιτιού τη νύχτα όταν όλοι κοιμούνται. Αν είναι επιθυμητό να υπάρχει κάποιο επίπεδο φωτισμού, επιλέξτε ένα κοινό σημείο στο σπίτι με χαμηλής ισχύος λαμπτήρα.
- ☒ Αντικαταστήστε καμένους λαμπτήρες με νέους ενεργειακά αποδοτικότερους λαμβάνοντας υπόψη την ποσότητα και το είδος του φωτισμού που επιθυμείτε στο χώρο. Παράμετροι που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι η ισχύς σε watt (συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση ενέργειας), τη φωτεινή ροή σε lumens και το χρώμα φωτός (warm white το κίτρινο ή cool white το λευκό).

Πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας

Κατοικία στη Λεμεσό

Αντικατάσταση 12 λαμπτήρων πυράκτωσης με συμπαγής λαμπτήρες φθορισμού.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 540 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 140 €/έτος

Κατοικία στη Λευκωσία

Αντικατάσταση 2 λαμπτήρων αλογόνου με λαμπτήρες LED με αυξομειωτή έντασης φωτισμού στο καθιστικό της οικίας.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 570 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 148 €/έτος

Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στο φωτισμό

Ενεργειακά αποδοτικοί λαμπτήρες

Όταν θα αγοράσετε νέους λαμπτήρες, διαλέξτε ενεργειακά αποδοτικούς όπως είναι οι συμπαγής λαμπτήρες ή σωλήνες φθορισμού (CFL ή φλορέντζες), ή λαμπτήρες και σωλήνες LED. Οι λαμπτήρες αυτοί καταναλώνουν 80-90% λιγότερη ενέργεια για την ίδια φωτεινή ροή σε σχέση με τους σύνηθες λαμπτήρες πυράκτωσης. Επίσης η διάρκεια ζωής τους είναι 10 με 25 φορές μεγαλύτερη.

Διακόπτες φωτισμού

Έχοντας όσο το δυνατό περισσότερα κυκλώματα φωτισμού με ανεξάρτητους διακόπτες μπορεί να επιτευχθεί ο επιθυμητός φωτισμός σε ένα χώρο ανάβοντας ή κλείνοντας μεμονωμένα κυκλώματα φωτισμού.

Δώστε προτεραιότητα στην αντικατάσταση λαμπτήρων με αποδοτικότερους, σε χώρους όπως το σαλόνι ή την κουζίνα όπου η απαίτηση σε φωτισμό είναι για περισσότερες ώρες την ημέρα.

5^ο Στάδιο Μαγείρεμα



Στόχος είναι να αναπτυχθούν ενεργειακές συνήθειες όταν προγραμματίζεται ή οργανώνεται ένα γεύμα στο νοικοκυριό. Για παράδειγμα, ο προγραμματισμός για να μαγειρεύονται όλα τα γεύματα μαζί και να γίνεται καλύτερη αξιοποίηση των ηλεκτρικών συσκευών μαγειρέματος.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 2 εβδομάδες

Προγραμματισμός

Σημαντική συμβουλή

- * Στοχεύστε το μαγείρεμα να γίνεται μια φορά για όλα τα μέλη του νοικοκυριού.
- ☒ Δοκιμάστε να μαγειρεύετε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού σε κάθε μαγείρεμα και ακολούθως ξαναζεστάνετε το φαγητό για το επόμενο γεύμα.

Φούρνος

Σημαντική συμβουλή

- * Συνήθως οι φούρνοι έχουν μεγάλη κατανάλωση ενέργειας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το φούρνο όσο πιο αποδοτικά γίνεται μαγειρεύοντας περισσότερο από ένα φαγητό τη φορά.
- ☒ Αποφεύγετε να ανοίγετε την πόρτα του φούρνου πολλές φορές κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- ☒ Επισκευάστε την πόρτα του φούρνου όταν για παράδειγμα δεν κλείνει πια καλά ή έχει σπασμένο τζάμι ή έχει φθαρμένα μονωτικά λάστιχα.

Μάτια κουζίνας

Σημαντική συμβουλή

- * Χρησιμοποιείτε μικρό μάτι ή μικρή φλόγα για τα μικρά σκεύη. Σκεπάζετε τα σκεύη με τα καπάκια τους. Τα ηλεκτρικά μάτια έχουν υψηλή κατανάλωση.
- ☒ Μόλις αρχίσει το βράσιμο, χαμηλώστε το μάτι ή την φλόγα έτσι ώστε να σιγοβράζει.
- ☒ Χρησιμοποιείτε μαγειρικά σκεύη που ταιριάζουν στο μάτι της κουζίνας.

Μικρές συσκευές

Σημαντική συμβουλή

- * Μη γεμίζετε τον βραστήρα με περισσότερο νερό από ότι χρειάζεται. Σπαταλείται σημαντική ενέργεια που δεν θα χρησιμοποιηθεί.
- ☒ Χρησιμοποιήστε χύτρες ταχύτητας ή βαριά σκεύη που εφαρμόζουν καλά στα μάτια κουζίνας γιατί είναι πιο αποδοτικές από τις κοινές κατασρόλες.

- ☒ Χρησιμοποιείτε συχνότερα τον φούρνο μικροκυμάτων.
- ☒ Για να φτιάξετε τοστ προτιμήστε τις τοστιέρες παρά γκριλ.
- ☒ Αν έχετε ηλεκτρική κουζίνα, βεβαιωθείτε ότι τα σκεύη που χρησιμοποιείτε έχουν επίπεδο πάτο και έρχονται σε πλήρη επαφή με τις εστίες. Σκεύη με παραμορφωμένο πάτο πρέπει να αντικαθίστανται.

Πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας

Κατοικία στη Λάρνακα

Αντικατάσταση παλιάς κουζίνας με νέα υψηλής ενεργειακής κλάσης.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 340 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 88 €/έτος

Διαμέρισμα στη Λεμεσό

Αντικατάσταση παλιάς κεραμική εστίας με νέα υψηλής ενεργειακής κλάσης.

- ☒ **Εξοικονόμηση ενέργειας:** 448 kWh/έτος
- ☒ **Μείωση ενεργειακών δαπανών:** 116 €/έτος

Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στο μαγείρεμα

Ηλεκτρικοί φούρνοι

Οι ηλεκτρικοί φούρνοι κατατάσσονται με βάση την ενεργειακή ετικέτα σε ενεργειακές κλάσεις από A+++ μέχρι G με βάση την ενεργειακή αποδοτικότητα τους και την εκτιμώμενη ετήσια κατανάλωση ενέργειας. Αγοράστε φούρνο με την υψηλότερη δυνατή ενεργειακή κλάση.

Κατά την αντικατάσταση μικρών ηλεκτρικών συσκευών

Να λαμβάνετε υπόψη η ενεργειακή αποδοτικότητα των ηλεκτρικών μικροσυσκευών που αγοράζετε όπως φριτέζες, φούρνοι μικροκυμάτων, φουρνάκια κλπ.

Μεταφορές και βιώσιμη κινητικότητα



Στόχος είναι να προωθηθεί η βιώσιμη κινητικότητα και πρακτικές που θα συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση των δαπανών για καύσιμα στο νοικοκυριό, στη προστασία του περιβάλλοντος και στη βελτίωση της οδικής ασφάλειας.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 4 εβδομάδες

Τι πρέπει να έχετε στο μυαλό όταν οδηγείτε

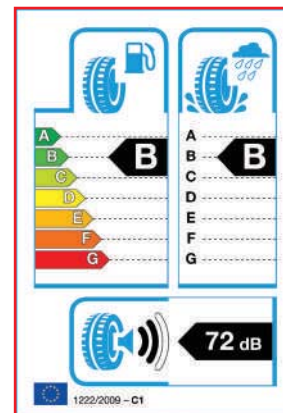
Σημαντική συμβουλή

- * Αποφύγετε τη χρήση του αυτοκινήτου για αχρείαστες διαδρομές και για σύντομες αποστάσεις. Προσπαθήστε αντί αυτοκινήτου να μετακινηθείτε με τα πόδια ή το ποδήλατο ή με τις δημόσιες συγκοινωνίες.
- ☒ Μοιραστείτε το όχημα σας με άλλους για τη μετακίνηση σας στη δουλειά, σε χώρους αναψυχής και για εκδρομές.
- ☒ Αποφύγετε δρόμους με μεγαλύτερη κυκλοφοριακή συμφόρηση και αποφύγετε τη μετακίνηση κατά τις ώρες αιχμής.

Σκεφτείτε για το πώς οδηγείτε

Σημαντική συμβουλή

- * Οδηγείτε μεταξύ των ταχυτήτων 65 με 80 km/hr όπου είναι εφικτό και ασφαλές. Στο εύρος των ταχυτήτων αυτών επιτυγχάνεται συνήθως η μεγαλύτερη κάλυψη αποστάσεων με τα λιγότερα καύσιμα.
- ☒ Αποφύγετε τις απότομες επιβραδύνσεις και επιταχύνσεις οι οποίες αυξάνουν την κατανάλωση καυσίμου και τις εκπομπές CO₂ κατά 30% . Στον αυτοκινητόδρομο προτιμάτε τον αυτόματο πιλότο (Cruise Control) για να πετύχετε 10% εξοικονόμηση καυσίμου.
- ☒ Όταν σταματάτε για χρόνο μεγαλύτερο από 1 λεπτό, σβήνετε τη μηχανή και εξοικονομήστε μέχρι και 10% σε καύσιμα.
- ☒ Απομακρύνετε το περιττό φορτίο του οχήματος, όπως τις σχάρες οροφής και φορτία στο εσωτερικό, καθώς αυξάνουν την κατανάλωση καυσίμου του οχήματος, είτε λόγω βάρους είτε λόγω μείωσης της αεροδυναμικότητας του οχήματος.
- ☒ Σε ταχύτητες μικρότερες από 65km/h χρησιμοποιείτε τον εξωτερικό αέρα για δροσισμό του οχήματος μειώνοντας έτσι τη χρήση του κλιματιστικού. Στον αυτοκινητόδρομο ο αέρας από τα παράθυρα δημιουργεί υψηλή αντίσταση, έτσι προτιμάτε τη χρήση κλιματιστικού με κλειστά παράθυρα.
- ☒ Ρυθμίστε τακτικά την πίεση των ελαστικών γιατί έτσι επιτυγχάνεται μικρότερη κατανάλωση καυσίμου και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των ελαστικών.
- ☒ Φροντίστε ότι το όχημα σας συντηρείτε τακτικά με βάση τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- ☒ Τα ελαστικά του οχήματος ευθύνονται για το 30% της συνολικής κατανάλωσης καυσίμου του οχήματος. Επιλέγετε «πράσινα» ελαστικά με χαμηλή αντίσταση κύλισης τα οποία μειώνουν την κατανάλωση καυσίμου κατά περίπου 0,2 λίτρα ανά 100km. Συμβουλευτείτε τη σήμανση των ελαστικών (αποδοτικότητα καυσίμου, πρόσφυση σε βρεγμένο οδόστρωμα, θόρυβος), κατά την αγορά καινούργιων ελαστικών.



Σκεφτείτε τι όχημα οδηγείτε

Σημαντική συμβουλή

- ✘ Όταν θα αγοράσετε ένα αυτοκίνητο, επιλέξτε οικολογικό όχημα με υψηλή αποδοτικότητα και χαμηλή κατανάλωση καυσίμου (lt/100km).

- ✘ Ελέγξτε την περιβαλλοντική σήμανση του αυτοκινήτου σας. Στην Ευρώπη και στην Κύπρο, οι κατασκευαστές και οι πωλητές αυτοκινήτων οφείλουν ξεκάθαρα να παρουσιάζουν την οικονομία καυσίμου (lt/100km) και τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (grCO₂/100 km). Τα τέλη κυκλοφορίας των οχημάτων στην Κύπρο υπολογίζονται σύμφωνα με το Τμήμα Οδικών Μεταφορών ανάλογα με τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Όσο πιο χαμηλές εκπομπές τόσο χαμηλότερα τα ετήσια τέλη κυκλοφορίας.
Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα www.mcw.gov.cy

Ηλεκτρικά Οχήματα

- ✘ Είναι τα οχήματα που κινούνται με την ηλεκτρική ενέργεια που αποθηκεύεται κατά τη φόρτιση στις μπαταρίες που διαθέτουν. Κατά την οδήγηση δεν υπάρχουν εκπομπές CO₂ αφού το όχημα δεν χρησιμοποιεί συμβατικά καύσιμα όπως πετρέλαιο και βενζίνη. Οι μπαταρίες ηλεκτρικών οχημάτων μπορούν να φορτιστούν χρησιμοποιώντας ηλεκτρισμό που παράγεται από τους Ηλεκτροπαραγωγούς σταθμούς ή ακόμα και από ηλεκτρισμό που παράγεται από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας. Όταν το ηλεκτρικό όχημα φορτίζεται από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας τότε οι εκπομπές CO₂ είναι μηδέν. Στην Κύπρο έχουν ήδη εγκατασταθεί σταθμοί φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.

Υβριδικά Οχήματα

- ✘ Είναι τα οχήματα στα οποία η κίνηση οφείλεται σε ένα συμβατικό κινητήρα αλλά και σε ένα ηλεκτρικό κινητήρα. Ο ηλεκτρικός κινητήρας παίρνει ενέργεια από τις επιπρόσθετες μπαταρίες που διαθέτει το όχημα και φορτίζονται κατά την οδήγηση, όταν ο οδηγός φρενάρει ή ελαττώνει ταχύτητα. Έχουν χαμηλή κατανάλωση καυσίμου και χαμηλές εκπομπές CO₂.

Εναλλακτικοί τρόποι μεταφοράς

- ✘ Ιδιαίτερα σε μικρές αποστάσεις, π.χ. 1km, προτιμείτε το περπάτημα το οποίο έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στο περιβάλλον.
- ✘ Επιλέξτε να μετακινήστε με το ποδήλατο μέσα στην πόλη και έτσι εξοικονομήσετε καύσιμα, χρόνο, χρήματα ενώ ταυτόχρονα θα γυμνάζεστε.
- ✘ Χρησιμοποιήστε τα λεωφορεία. Υπάρχουν αστικά και υπεραστικά λεωφορεία καθώς και λεωφορεία για τη μετακίνηση από και προς το αεροδρόμιο. Το κόστος του εισιτηρίου είναι πολύ χαμηλό σε σχέση με το κόστος κατανάλωσης καυσίμου για την ίδια διαδρομή με ιδιωτικό όχημα.

Πόση ενέργεια καταναλώνεται στο νοικοκυριό σας;

Γνωρίζετε πόσα ξοδεύετε για τις ενεργειακές απαιτήσεις στο σπίτι; Το 1ο βήμα για να μπορέσετε να διαχειριστείτε τις ενεργειακές σας δαπάνες, είναι να εξακριβώσετε ακριβώς πόσα ξοδεύετε. Οι ενεργειακές δαπάνες διαφέρουν από μήνα σε μήνα για αυτό θα πρέπει να έχετε υπόψη σας τις δαπάνες σε επίπεδο έτους. Εάν είστε καλά οργανωμένοι, θα έχετε αρχείο με όλα τα τιμολόγια σας για ηλεκτρισμό, πετρέλαιο, υγραέριο κλπ. Εάν όχι, θα πρέπει να αρχίσετε να δημιουργείτε το αρχείο σας με τις ενεργειακές σας δαπάνες. Όταν σας λείπουν κάποια στοιχεία καταναλώσεων, υπάρχει τρόπος να τα εκτιμήσετε συγκρίνοντας τα με αντίστοιχες περιόδους προηγούμενων ετών.

Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον πίνακα στην επόμενη σελίδα με στοιχεία καταναλώσεων για μία ολόκληρη χρονιά. Όπου δεν υπάρχουν στοιχεία και έχετε κάνει εκτίμηση, σημειώστε το δίπλα στην στήλη των παρατηρήσεων για να το θυμάστε. Αν θυμάστε ότι για κάποιους μήνες υπήρχαν παράμετροι που ενδεχομένως να έχουν επηρεάσει την κατανάλωση ενέργειας της οικίας σας (όπως για παράδειγμα πολύ ψυχρός μήνας, ή μήνας όπου απουσιάζατε για διακοπές ή μήνας κατά τον οποίο παρατηρήσατε μια βλάβη στο ψυγείο κ.α.), σημειώστε το στη στήλη των παρατηρήσεων.

Μόλις ολοκληρώσετε τη συμπλήρωση του πίνακα καταναλώσεων, θα έχετε με ικανοποιητική ακρίβεια το ενεργειακό προφίλ του νοικοκυριού σας.

Τι μπορείτε να πετύχετε;

Σε αυτό το εγχειρίδιο σας έχουν ήδη προταθεί συμβουλές και λύσεις για αποδοτική χρήση ενέργειας στην οικία σας με δυνατότητα εξοικονομήσεων περισσότερο από 20%. Αφού το ενεργειακό προφίλ έχει ολοκληρωθεί, χρησιμοποιήστε το ως έτος βάσης και καθορίστε τους στόχους σας για την επόμενη χρονιά. Ορίστε φιλόδοξο αλλά και ρεαλιστικό στόχο και να θυμάστε ότι πρέπει να εμπλέξετε όλα τα μέλη του νοικοκυριού στην προσπάθεια αυτή. Επίσης, μη ξεχνάτε να συμπληρώνετε κάθε χρόνο τις καταναλώσεις σας σε νέο πίνακα έτσι ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδο του στόχου σας. Αναθεωρήστε τους στόχους σας με βάση τα αποτελέσματα των προσπαθειών σας. Εμπλέξετε όλα τα μέλη του νοικοκυριού σε αυτή τη διαδικασία.



Διαβάζοντας το λογαριασμό για τον ηλεκτρισμό

ΟΙΚΙΑΚΟΙ ΠΕΛΑΤΕΣ ΑΡΧΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ ΚΥΠΡΟΥ

☎ 1800 Πληροφορίες & Βλάβες

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΠΟΣΤΑΤΙΚΟΥ

xxxxxx xxxxxx xx
xxxx xx
xxxxxx



Φύλη Πίπα 15, 1065 Λευκωσία
Hμερ. Παράδοσης για ΦΠΑ 01/12/2017
Αρ. Μητρώου ΦΠΑ 90000020C
ΑΦΤ 19101266G

Αρ. Λογαριασμού xxx xxx xxx x
Αρ. Μετρητή/των xxxxxx
Αρ. Υποστατικού xxxxxxxx
Εγκεκριμένη Ισχύς/ 40AMP - 3Φ
Ασφάλεια
Διατίμηση/σεις 01 - Οικιακή
01 - Οικιακή
56 - Εναποθ. Θερμικής Ενέργειας
Α0
Δέκτης
Κύκλος: 15 Διαδρομή: NIC32

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΕΤΡΗΤΗ (kWh)

Διατίμηση	Τελευταία	Προηγούμενη	ΣΜ	Κατανάλωση
01	5682	5082	-	600
56	24600	24000	-	600
Σύνολο κατανάλωσης				1200 kWh
Αντίστοιχη περσινή κατανάλωση				1143 kWh

Βασική τιμή καυσίμων €300/MT (Μετρικό Τόνο)
Τρέχουσα τιμή καυσίμων: €324,75/MT

Αναπροσαρμογή τιμής καυσίμων: €0,005693/kWh



Αρ. Λογαριασμού
781 201 8422 7

Ψηφια Ελέγχου
899

Περίοδος Κατανάλωσης
02/10/2017 - 01/12/2017

ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 02/10/2017 - 01/12/2017

Χρεώσεις Διατίμησης 01	Αξία (€)
Κατανάλωση Ηλεκτρικής Ενέργειας (600 kWh x €0,0920)	55,20
Χρήση Δικτύου (600 kWh x €0,0313)	18,78
Επικοινωνικές Υπηρεσίες (600 kWh x €0,0067)	4,02
Μέτρηση Κατανάλωσης	0,98
Προμήθεια Ηλεκτρικής Ενέργειας	4,66
Σύνολο με Βασική Τιμή Καυσίμων	83,64
Χρεώσεις Διατίμησης 56	Αξία (€)
Κατανάλωση Ηλεκτρικής Ενέργειας (600 kWh x €0,0753)	45,18
Χρήση Δικτύου (600 kWh x €0,0313)	18,78
Επικοινωνικές Υπηρεσίες (600 kWh x €0,0067)	4,02
Μέτρηση Κατανάλωσης	0,00
Προμήθεια Ηλεκτρικής Ενέργειας	0,00
Σύνολο με Βασική Τιμή Καυσίμων	67,98
Ειδική Έκπτωση Διατίμησης (600 kWh x €0,0372)	-22,32
Αναπροσαρμογή Καυσίμων (1200 kWh x €0,005693)	6,83
Υποχρεώσεις Δημόσιας Οφελείας (1200 kWh x €0,00065)	0,78
Σύνολο πριν το ΦΠΑ (19%)	136,91
Ταμείο ΑΠΕ & ΕΞΕ (1200 kWh x €0,01)	12,00
Τόκος για εκπρόθεσμη εξόφληση	1,00
Σύνολο χρεώσεων περιόδου εκτός ΦΠΑ	149,91
ΦΠΑ (19%)	28,01
Σύνολο χρεώσεων περιόδου	177,92
Ανεξόφλητο ποσό προηγούμενου λογαριασμού	150,00

Ποσό πληρωμής Πληρωτέο μέχρι 27/07/2017 €325,92

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vestibulum posuere magna a suscipit luctus. Pellentesque mollis libero arcu, sit amet varius neque accumsan a. Praesent eros ipsum, finibus semper malesuada et, euismod sit amet ex. Mauris volutpat tellus eu orci malesuada semper. Donec ac viverra lorem. Proin imperdiet, odio nec tincidunt placerat, tortor nisi posuere vel, sit amet gravida. Maecenas elementum scelerisque ante.

15 NIC32

Ποσό πληρωμής
€325,92

Πληρωτέο μέχρι 22/12/2017

barcode

(Πηγή: Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου)

Μια kWh μπορεί να λειτουργήσει...

- ένα πλυντήριο πιάτων ή ρούχων για 70 με 100 λεπτά
- μία τηλεόραση 28" για 7-9 ώρες
- ένα συμβατικό λαμπτήρα 100 Watt για 10 ώρες
- ένα συμπαγή λαμπτήρα φθορισμού 20 Watt για 50 ώρες
- τον ηλεκτρικό θερμοσίφωνα για 15-30 λεπτά
- ένα μεγάλο ηλεκτρικό μάτι κουζίνας για 20-40 λεπτά
- ένα επιτραπέζιο υπολογιστή για 4-6 ώρες
- ένα βραστήρα νερού για 20 με 40 λεπτά

(Πηγή: ESB Customer Supply)

1 ΑΡ. ΥΠΟΣΤΑΤΙΚΟΥ - xxx xxx xxx

Ο αριθμός υποστατικού είναι μοναδικός για κάθε υποστατικό. Παραμένει ο ίδιος ακόμα και αν αλλάξει ο πελάτης και ο αριθμός λογαριασμού.

2 ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΙΣΧΥΣ/ΑΣΦΑΛΕΙΑ - 40 AMP 3-Φ

Υποδεικνύει τη Μέγιστη Ζήτηση φορτίου (σε ΚVA) για την οποία ο πελάτης είναι δικαιούχος και κατά πόσο το φορτίο είναι μονοφασικό ή τριφασικό.

3 ΔΙΑΤΙΜΗΣΗ/ΣΕΙΣ

01 - Μονής Εγγραφής
56 - Εναποθήκευση Θερμικής Ενέργειας
[Άλλες Οικιακές Διατίμησης: 02-Διπλής Εγγραφής, 08-Ευάλωτοι Καταναλωτές]

Η διατίμηση καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η χρέωση της κατανάλωσης.

4 ΔΕΚΤΗΣ - A0

Αφορά τις διατίμησης 56 - Εναποθήκευση Θερμικής Ενέργειας και αγγειοπλαστία και 46 - Ανύψωση Νερού. Εφαρμόζεται όπου υπάρχει περιορισμός στις ώρες χρήσης του ηλεκτρικού ρεύματος.

5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΕΤΡΗΤΗ (kWh)

Διατίμηση	Τελευταία	Προηγούμενη	Σ.Μ.	Κατανάλωση
01	5682	5082		600
56	24600	24000		600
			Σύνολο κατανάλωσης	1200 kWh
			Αντίστοιχη Περσινή Κατανάλωση:	1143 kWh

6 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΠΕΡΣΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Δείχνει την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας κατά την ίδια περίοδο του προηγούμενου χρόνου.

7 ΤΙΜΗ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

Βασική τιμή καυσίμων: €300/MT (Μετρικό Τόνο)
Τρέχουσα τιμή καυσίμων: €324,75/MT

Είναι η Μέση Σταθμική Τιμή Καυσίμων (ΜΣΤΚ) ανά Μετρικό Τόνο (MT) για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας. Η ΜΣΤΚ του μήνα υπολογίζεται με βάση την ποσότητα κατανάλωσης και το κόστος των καυσίμων.

8 ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΙΜΗΣ ΚΑΥΣΙΜΩΝ - €0,005693/kWh

Για κάθε 5 σεντ αύξηση ή μείωση της τρέχουσας τιμής καυσίμων από τη βασική τιμή, η τιμή της κιλοβατώρας αυξάνεται ή μειώνεται ανάλογα με την εκάστοτε ισχύουσα τιμή του Συντελεστή Ρύθρας Καυσίμων.

9 ΨΗΦΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Τα τρία ψηφία ελέγχου χρησιμοποιούνται μαζί με τον αριθμό λογαριασμού μόνο για την πληρωμή του λογαριασμού μέσω διαδικτύου.

10 ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 02/10/2017 - 01/12/2017

Δείχνει την περίοδο χρέωσης στην οποία αναφέρεται ο λογαριασμός

11 ΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΙΑΤΙΜΗΣΗΣ

Σύμφωνα με το Λειτουργικό Διαχωρισμό [Παραγωγή, Μεταφορά, Διανομή και Προμήθεια] η μεθοδολογία διατίμησης ηλεκτρισμού προνοεί τη διαφανή παρουσίαση των επιμέρους χρεώσεων του κόστους ηλεκτρικής ενέργειας όπως φαίνονται στο λογαριασμό.

12 ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ ΔΙΑΤΙΜΗΣΗΣ

Ειδική Έκπτωση Διατίμησης είναι η έκπτωση που επωφελούνται στις χρεώσεις ενέργειας οι καταναλωτές των διατίμησης με τους κώδικες 36, 46, 56, 50, 40, έτσι ώστε οι χρεώσεις τους να διατηρηθούν στα επίπεδα των προηγούμενων διατίμησης.

13 ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΩΦΕΛΕΙΑΣ (@ €0,00065)

Η Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας Κύπρου ενέκρινε την ανάκτηση των εξόδων στα οποία η ΑΗΚ υποβάλλεται, λόγω του επιπλέον κόστους που επιβαρύνεται από την εφαρμογή της Ειδικής Οικιακής Διατίμησης με κώδικα 03, με χρέωση των λογαριασμών των πελατών με Υποχρεώσεις Δημόσιας Ωφελείας (ΥΔΩ). Το τέλος για τις ΥΔΩ χρεώνεται σε όλους τους πελάτες με βάση τις μονάδες (kWh) που καταναλώνουν.

14 ΤΑΜΕΙΟ Α.Π.Ε & ΕΞΕ (@ €0,01)

Ειδικό τέλος το οποίο η ΑΗΚ εισπράττει και αποδίδει στο Ταμείο Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ) και Εξοικονόμησης Ενέργειας (ΕΞΕ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού. Το ειδικό τέλος χρεώνεται σε όλους τους πελάτες με βάση τις μονάδες (kWh) που καταναλώνουν.

15 ΠΟΣΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Είναι το ποσό που περιλαμβάνει όλες τις χρεώσεις του πελάτη και τυχόν ανεξόφλητο ποσό προηγούμενου λογαριασμού, μείον οποιοδήποτε πιστώσεις και το οποίο ο πελάτης εντός της καθορισμένης ημερομηνίας που αναγράφεται οφείλει να πληρώσει στην ΑΗΚ.

Κατανάλωση και κόστος χρήσης οικιακών συσκευών

ΣΥΣΚΕΥΗ	ΙΣΧΥΣ W	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ kWh	ΚΟΣΤΟΣ ΣΕ CENT ΤΟΥ ΕΥΡΩ *	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
Πλυντήριο Ρούχων (1 πλύση, 6kg, 60 °C) Η υπολογισμένη κατανάλωση στηρίζεται σε αποτελέσματα δοκιμών του προγράμματος βαμβακερών σε θερμοκρασία 60C. Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της συσκευής.	1020	2,14	62,89	A	2,10 ώρες
Πλυντήριο Πιάτων (1 πλύση, κρύο νερό) Η υπολογισμένη κατανάλωση στηρίζεται σε αποτελέσματα δοκιμών του προγράμματος με κρύο νερό. Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της συσκευής.	1050	1,5	44,09	A	86 λεπτά
Στεγνωτήριο Ρούχων (6kg) Η υπολογισμένη κατανάλωση στηρίζεται σε αποτελέσματα δοκιμών του προγράμματος "στέγνωμα βαμβακερών". Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της συσκευής.	4300	4,3	126,38	C	1 ώρα
Ψυγείο Ισχύει για ψυγείο με κατάψυξη χωρητικότητας 140 λίτρων. Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης, το σημείο που είναι τοποθετημένη η συσκευή και η ρύθμιση του θερμοστάτη.	90	1,35 (χρόνος λειτουργίας συμπίεστη: 15 ώρες/24 ώρες)	39,68	B	1 μέρα
Καταψύκτης Ισχύει για καταψύκτη 228 λίτρων. Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης, το σημείο που είναι τοποθετημένη η συσκευή και η ρύθμιση του θερμοστάτη.	110	1,65 (χρόνος λειτουργίας συμπίεστη: 15 ώρες/24 ώρες)	48,49	A	1 μέρα
Κεραμική Εστία Ισχύει όταν είναι αναμμένα όλα τα μάτια.	2000	2	58,78	A	1 ώρα
Ηλεκτρικός Φούρνος Ισχύει για ψήσιμο στους 200°C σε φούρνο χωρητικότητας 58 λίτρων για μια ώρα. Η υπολογισμένη κατανάλωση είναι με βάση τυποποιημένο φορτίο.	890/με συμβατικό ψήσιμο 790/με αερόθερμο ψήσιμο	0,89/με συμβατικό ψήσιμο 0,79/με αερόθερμο ψήσιμο	26,16/με συμβατικό ψήσιμο 23,22/με αερόθερμο ψήσιμο	A	1 ώρα
Αποσμητήρας	171	0,171	5,03	-	1 ώρα
Φρυγανιέρα	1500	1,5	44,09	-	1 ώρα
Αναμεικτήρας (Μίξερ χωρητ. 6,7 λίτρων)	1200	1,2	35,27	-	1 ώρα
Ηλεκτρικό Σίδερο	2400	2,4	70,54	-	1 ώρα
Ηλεκτρικός Βραστήρας Νερού (χωρητ. 1,7 λίτρων)	3000	3	88,17	-	1 ώρα
Τηλέοραση Συνήθης 29-32 ιντσών	130	0,13	3,82	-	1 ώρα
Τηλέοραση LCD 32-37 ιντσών	200	0,2	5,88	-	1 ώρα
Τηλέοραση Plasma 42 ιντσών Η κατανάλωση της εξαρτάται από την εικόνα που προβάλλεται κάθε στιγμή π.χ. σκούρα ή φωτεινή.	300	0,3	8,82	-	1 ώρα

(Πηγή: Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου)

Κατανάλωση και κόστος χρήσης οικιακών συσκευών

ΣΥΣΚΕΥΗ	ΙΣΧΥΣ W	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ kWh	ΚΟΣΤΟΣ ΣΕ CENT ΤΟΥ ΕΥΡΩ *	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
Κλιματιστικό 9000 BTU		1,05	30,86	B	1 ώρα
Κλιματιστικό 12000 BTU		1,4	41,15	B	1 ώρα
Κλιματιστικό 18000 BTU		2,11	62	B	1 ώρα
Κλιματιστικό 22000 BTU		2,57	75,53	B	1 ώρα
Στεγνωτήρας Μαλλιών	2000	2	58,78	-	1 ώρα
Ηλεκτρικός Θερμοσίφωνας (χωρητ. 80 λίτρων / 50 °C)	4000	4	117,56	-	1 ώρα
Ηλεκτρικό Σώμα (Electric Heater)	2000	2	58,78	-	1 ώρα
Θερμάστρα Αλογόνου (Halogen Heater)	1100	1,1	32,33	-	1 ώρα
Ηλεκτρική Σκούπα	2000	2	58,78	-	1 ώρα
Ηλεκτρονικός Υπολογιστής	300	0,3	8,82	-	1 ώρα
Εκτυπωτής (Printer)	150	0,15	4,41	-	1 ώρα
Συσκευή Φαξ	150	0,15	4,41	-	1 ώρα
Φωτοτυπική Μηχανή	300	0,3	8,82	-	1 ώρα
Συνήθης Λαμπτήρας 60W	60	0,06	1,76	-	1 ώρα
Συνήθης Λαμπτήρας 100W	100	0,1	2,94	-	1 ώρα
Συμπαγής Λαμπτήρας Φθορισμού 21W	21	0,021	0,62	-	1 ώρα
Συμπαγής Λαμπτήρας Φθορισμού 18W	18	0,018	0,53	-	1 ώρα
Λάμπα Αλογόνου 35W	35	0,035	1,03	-	1 ώρα
Στερεοφωνικό Σύστημα	60	0,06	1,76	-	1 ώρα

Οι πιο πάνω καταναλώσεις έχουν δοθεί βάσει των ανάλογων Οδηγιών Ενεργειακής Σήμανσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

*Το υπολογιζόμενο κόστος χρήσης των πιο πάνω συσκευών έχει υπολογιστεί με βάση τη μέση τιμή της κιλοβατώρας (29,39 cent/kWh) των οικιακών πελατών για τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο 2012, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ (17%) και της χρέωσης για Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (0,50 cent/kWh) καθώς επίσης και της χρέωσης για Υ.Δ.Ω. (0,134 cent/kWh). Η τιμή της kWh αυξομειώνεται κάθε μήνα ανάλογα με την τιμή του μαζούτ (HFO) με τρόπο που καθορίζει σχετική Νομοθεσία.

(Πηγή: Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου)

Πόσα χρήματα ξοδεύετε για τις ενεργειακές σας απαιτήσεις;

Συμπληρώστε τον πίνακα που ακολουθεί με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και υπολογίστε το ετήσιο ενεργειακό κόστος του νοικοκυριού σας.

Έτος _____

Μήνας	Ηλεκτρισμός €	Πετρέλαιο €	Υγραέριο €	Βιομάζα Ξύλα ή πέλλετ €	Σύνολο €	Παρατηρήσεις
Ιανουάριος						
Φεβρουάριος						
Μάρτιος						
Απρίλιος						
Μάιος						
Ιούνιος						
Ιούλιος						
Αύγουστος						
Σεπτέμβριος						
Οκτώβριος						
Νοέμβριος						
Δεκέμβριος						
Σύνολο						

Έτος _____

Μήνας	Ηλεκτρισμός €	Πετρέλαιο €	Υγραέριο €	Βιομάζα Ξύλα ή πέλλετ €	Σύνολο €	Παρατηρήσεις
Ιανουάριος						
Φεβρουάριος						
Μάρτιος						
Απρίλιος						
Μάιος						
Ιούνιος						
Ιούλιος						
Αύγουστος						
Σεπτέμβριος						
Οκτώβριος						
Νοέμβριος						
Δεκέμβριος						
Σύνολο						

Έτος _____

Μήνας	Ηλεκτρισμός €	Πετρέλαιο €	Υγραέριο €	Βιομάζα Ξύλα ή πέλλετ €	Σύνολο €	Παρατηρήσεις
Ιανουάριος						
Φεβρουάριος						
Μάρτιος						
Απρίλιος						
Μάιος						
Ιούνιος						
Ιούλιος						
Αύγουστος						
Σεπτέμβριος						
Οκτώβριος						
Νοέμβριος						
Δεκέμβριος						
Σύνολο						

Εάν σκοπεύετε να ανακαινίσετε την κατοικία σας

Όταν θα ανακαινίσετε την κατοικία σας είναι ευκαιρία να εφαρμόσετε παράλληλα και μέτρα αύξησης της ενεργειακής απόδοσης τα οποία θα συνεισφέρουν στη δημιουργία συνθηκών άνεσης αλλά και θα συνεισφέρουν σε εξοικονομήσεις ενεργειακών δαπανών. Μπορείτε να ακολουθήσετε τα πιο κάτω μέτρα αύξησης της ενεργειακής απόδοσης της οικίας σας:

Απώλειες από χαραμάδες:

Περιορίστε τις απώλειες από χαραμάδες με τη μόνωση των κενών μεταξύ πόρτων, παράθυρων, καμινάδων κλπ.

Θερμομόνωση:

Θερμομονώστε τοίχους και οροφή ή και εκτεθειμένα δάπεδα με θερμομόνωση πάχους τουλάχιστο 5 cm.

Διπλά παράθυρα:

Αντικαταστήστε παράθυρα με μονό γυαλί με νέα με διπλό γυαλί και θερμομονωτικό κούφωμα.

Έλεγχος συστημάτων:

Όταν θα εγκαταστήσετε ή θα αντικαταστήσετε υφιστάμενα συστήματα θέρμανσης/κλιματισμού ή ζεστού νερού, να θυμάστε να λάβετε υπόψη σας λύσεις που να σας επιτρέπουν τον αποδοτικότερο δυνατό έλεγχο της λειτουργίας τους.

Λέβητες:

Όταν θα αντικαταστήσετε ένα λέβητα, να θυμάστε να επιλέξετε ένα νέο υψηλής ενεργειακής απόδοσης (>92%) ή ακόμα και αντλίες θερμότητας οι οποίες είναι πολύ αποδοτικές και λειτουργούν με ηλεκτρισμό.

Κλιματιστικά:

Επιλέξτε κλιματιστικά με υψηλή ενεργειακή απόδοση και ενεργειακή κλάση στη ψύξη A ή υψηλότερη. Ακόμα είναι εφικτό να εγκαταστήσετε αντλία θερμότητας για τον κλιματισμό της οικίας σας.

Ηλεκτρικές συσκευές:

Όταν αγοράζετε ηλεκτρικές συσκευές προσπαθήστε να επιλέγετε αυτές με την υψηλότερη δυνατή ενεργειακή κλάση (A, A+, A++ ή A+++),

Φωτισμός:

Επιλέξτε νέους λαμπτήρες ενεργειακής κλάσης A ή υψηλότερη όπως είναι οι λαμπτήρες φθορισμού και οι λαμπτήρες LED. Εγκαταστήστε διακόπτες που να επιτρέπουν το διαχωρισμό του φωτισμού σε ζώνες ή ακόμα και την ένταση του φωτισμού με διακόπτες αυξομείωσης της έντασης (dimmer).

Εάν σκοπεύετε να κτίσετε νέα κατοικία

Εάν σκοπεύετε να κτίσετε νέα κατοικία κάντε την όσο το δυνατό πιο ενεργειακά αποδοτική. Είναι πιο εύκολο και πιο οικονομικό αν εφαρμόσετε όλες τις πρακτικές και μέτρα αύξησης ενεργειακής απόδοσης από την αρχή παρά αργότερα.

Επιλογή τοποθεσίας:

Επιλέξτε θέση η οποία να είναι προστατευμένη από τους έντονους ανέμους που δημιουργούν απώλειες θερμότητας στο κτίριο.

Σχήμα κτιρίου και προσανατολισμός:

Ένα συμπαγές κτίριο με λιγότερη εκτεθειμένη επιφάνεια στο περιβάλλον έχει λιγότερες απώλειες και απαιτεί λιγότερη ενέργεια για να θερμανθεί ή να κλιματιστεί. Ζητήστε από τον αρχιτέκτονα σας να λάβει υπόψη του αρχές του βιοκλιματικού σχεδιασμού κατά τον προσανατολισμό του κτιρίου.

Πιστοποιητικό Ενεργειακής Απόδοσης του κτιρίου:

Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα από τους υπολογισμούς για την ενεργειακή πιστοποίηση του κτιρίου σε ενεργειακή κλάση, για να επιλέξετε λύσεις με το μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο. Συμβουλευτείτε το μηχανικό σας (ειδικευμένο εμπειρογνώμονα).

Θερμομονώστε το κτιριακό κέλυφος:

Εκτεθειμένα δάπεδα, τοίχοι και οροφές θα πρέπει να είναι θερμομονωμένα έτσι ώστε να περιορίζονται οι θερμικές απώλειες του κτιρίου και να επιτυγχάνονται στο εσωτερικό συνθήκες άνεσης χωρίς σημαντική κατανάλωση ενέργειας.

Αερισμός:

Ελεγχόμενοι εξαεριστήρες θα πρέπει να εγκαθίσταται σε όλους τους χώρους έτσι ώστε να επιτυγχάνεται ο ικανοποιητικός αερισμός του χώρου με φρέσκο αέρα. Όπου είναι δυνατό να δημιουργούνται διαμπερή ανοίγματα για φυσικό αερισμό.

Παθητικά ηλιακά συστήματα:

Εκμεταλλευτείτε την ηλιακή ακτινοβολία το χειμώνα επιτρέποντας της να διεισδύει στο κτίριο μέσα από τα νότια ανοίγματα. Η κατασκευή προβόλων ή η τοποθέτηση εξωτερικών σκιάστρων θα πρέπει να διασφαλίζουν τον περιορισμό της ηλιακής ακτινοβολίας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Θέρμανση και κλιματισμός:

Εγκαταστήστε αποδοτικά συστήματα για τη θέρμανση ή τον κλιματισμό και εκμεταλλευτείτε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας για να βελτιώσετε ακόμη περισσότερο την απόδοση τους. Ο διαχωρισμός των θερμαινόμενων/κλιματιζόμενων χώρων σε ζώνες είναι κάτι που θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας στο σχεδιασμό ώστε να γίνεται αποδοτικότερος ο τρόπος λειτουργίας του μηχανολογικού εξοπλισμού.

Ηλεκτρικές συσκευές και φωτισμός:

Επιλέξτε να προμηθευτείτε ηλεκτρικές συσκευές και λαμπτήρες υψηλής ενεργειακής κλάσης με αποδοτικότερη λειτουργία και χαμηλότερη κατανάλωση.

Αξιοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στην κατοικία

Το μεγαλύτερο ποσοστό της ενέργειας που χρησιμοποιούμε σήμερα προέρχεται από ορυκτά καύσιμα. Η καύση των ορυκτών καυσίμων έχει σημαντικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και συνεισφέρει στην κλιματική αλλαγή.

Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι ανεξάντλητες και μπορούν να συνεισφέρουν σημαντικά στον περιορισμό της εξάρτησης από τα ορυκτά καύσιμα, ενώ ταυτόχρονα δεν επιβαρύνουν και το περιβάλλον. Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας που μπορούν να αξιοποιηθούν στον οικιακό τομέα είναι:

- ☒ **Ηλιακή ενέργεια:** για τη θέρμανση του χώρου, του ζεστού νερού χρήσης ή ακόμα και για κλιματισμό.
- ☒ **Γεωθερμική ενέργεια:** αξιοποίηση της αβαθούς γεωθερμίας με αντλίες θερμότητας για τη θέρμανση και τον κλιματισμό
- ☒ **Βιομάζα:** καύση βιομάζας ξυλείας (καυσόξυλα, πέλλετ, θρύμματα ξύλου, μπρικέςτες) σε αποδοτικές εστίες ή λέβητες βιομάζας για τη θέρμανση του χώρου ή του ζεστού νερού.
- ☒ **Μικρές ανεμογεννήτριες:** για την παραγωγή ηλεκτρισμού
- ☒ **Φωτοβολταϊκά:** για την παραγωγή ηλεκτρισμού με την αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας.

Σημείωση:

Χορηγίες μπορεί να είναι διαθέσιμες για την ενεργειακή αναβάθμιση της κατοικίας σας. Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ενέργειας Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού www.mcit.gov.cy

Εκμεταλλευτείτε τα εκάστοτε ειδικά σχέδια χρηματοδότησης για ενεργειακές ανακαινίσεις από Τραπεζικά Ιδρύματα.

Πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Ενεργειακού Γραφείου Κυπρίων Πολιτών <http://www.cea.org.cy/chrimatodotika-mesa-ke-chorigies/>



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
— ΚΥΠΡΙΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ —

Interreg
Mediterranean



Project co-financed by the European
Regional Development Fund



Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών

Λεύκωνος 10-12, 1011 Λευκωσία, Κύπρος
tel: +357 22-667716, fax: +357 22-667736
email: info@cea.org.cy, web: www.cea.org.cy

Το εγχειρίδιο αυτό έχει ετοιμαστεί από την Αρχή Αειφόρου Ενέργειας της Ιρλανδίας (seai) και έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί από το Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών στα πλαίσια της υλοποίησης του έργου ELIHMED «Ενεργειακή Απόδοση σε νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος». Η εκτύπωση του εγχειριδίου στα ελληνικά έγινε στα πλαίσια του έργου 'TEESCHOOLS' το οποίο έχει συγχρηματοδοτηθεί από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης.



ISBN 978-9963-2937-3-5

design by Penhouse www.penhouse.ie
Προσαρμογή Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών