



Ενεργειακό
Γραφείο
Κύπρου

Interreg
Mediterranean

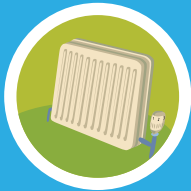


Project co-financed by the European
Regional Development Fund

TEESCHOOLS

Για Νοικοκυριά

Γίνε εσύ ο διαχειριστής ενέργειας της κατοικίας σου.
Διαχειρίσου σωστά την ενέργεια που καταναλώνεις
και εξοικονόμησε ενέργεια και χρήματα.



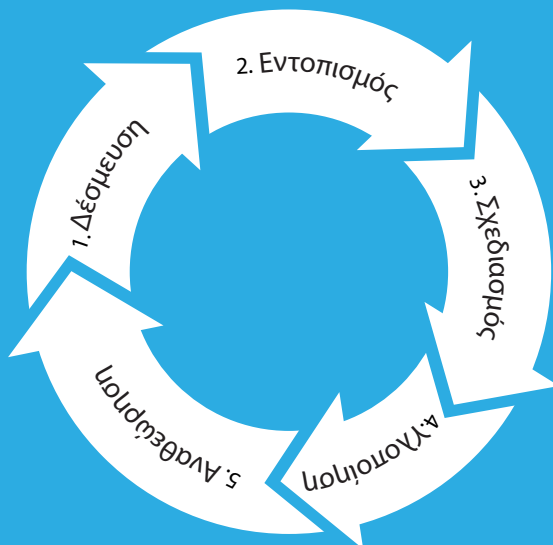
Εισαγωγή

Το εγχειρίδιο αυτό έχει ετοιμαστεί από την Αρχή Αειφόρου Ενέργειας της Ιρλανδίας (Sustainable Energy Authority of Ireland seai) και έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα Κυπριακά δεδομένα και συνήθειες από το Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου, για να διανεμηθεί σε νοικοκυριά της Κύπρου, στο πλαίσιο 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 έργου Teeschools και του προγράμματος MED.

Σκοπός του εγχειριδίου είναι να βοηθήσει τους πολίτες, ιδιοκτήτες ή ένοικους κατοικιών, να γίνουν σωστοί διαχειριστές της ενέργειας που καταναλώνουν. Πώς; Με την κατανόηση του πώς και πού χρησιμοποιείται ενέργεια και του πώς να αποκτήσουν ενεργειακά αποδοτικότερες συνήθειες. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα σημαντικές εξοικονομήσεις σε ενέργεια και χρήμα, ενώ παράλληλα θα συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος.

Ακολουθώντας το προτεινόμενο πλάνο, το οποίο διαιρείται σε 5 στάδια, μπορούμε να έχουμε σημαντικές εξοικονομήσεις σε ενέργεια και χρήμα, που θα 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, εντοπισμό, σχεδιασμό, 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 θα έχουν υλοποιηθεί, τα μέτρα και οι στόχοι του πλάνου μπορούν να αναθεωρηθούν.



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 23% 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 μεταφορές καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μερίδιο κατανάλωσης ενέργειας στην Κύπρο, ξεπερνώντας το 46% περίπου της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας.

Η ενέργεια είναι απαραίτητη στη σύγχρονη ζωή μας, για αυτό και μέσα από αυτό το εγχειρίδιο, επιδιώκεται η περιγραφή πρακτικών συμβουλών για αποδοτική χρήση ενέργειας, ώστε να εξοικονομηθούν ενεργειακοί πόροι, χρήματα σε επίπεδο νοικοκυριών και παράλληλα να προστατευθεί 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 την ενέργεια σήμερα;

- Για να διασφαλίσουμε τη διαθεσιμότητα ενεργειακών αποθεμάτων για τις μελλοντικές γενιές
- 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 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 1 °C. Αν δεν λάβουμε μέτρα, πιθανόν να αυξηθεί περισσότερο και υπολογίζεται κατά 3-5 °C. Κάτι τέτοιο, θα έχει δραματικά αποτελέσματα, όπως την αλλαγή του τοπικού κλίματος (περισσότερες μέρες με καύσωνες), το λιώσιμο των πάγων, την άνοδο της στάθμης της θάλασσας, συχνότερη εμφάνιση φαινομένων όπως καύσωνες, ξηρασία, καταιγίδες, τυφώνες και πλημμύρες.

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.ά.) 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



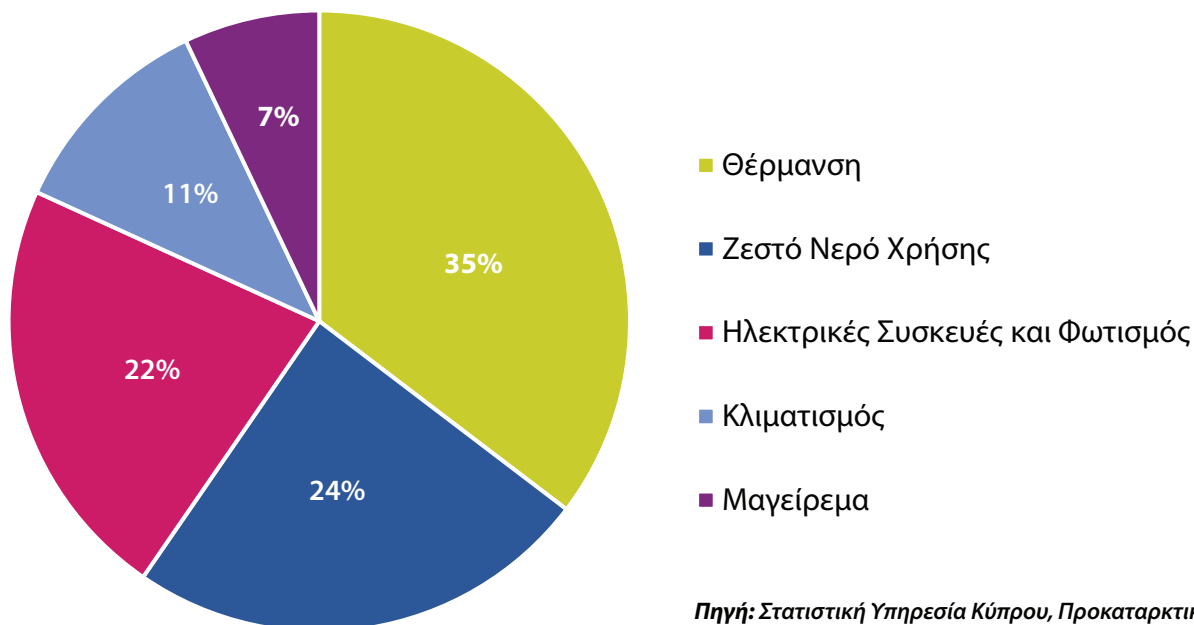
Εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι

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 άμεσα και ανέξοδα. Κάποιες άλλες χρειάζονται χρόνο και προσπάθεια, όμως μπορούν να επιφέρουν εξοικονόμηση ενέργειας και χρημάτων, καθώς και βελτίωση των συνθηκών άνεσης.

Είναι καλή ιδέα να εντοπίζετε πόση ενέργεια καταναλώνετε και σε τι. Στη συνέχεια, μπορείτε να καθορίσετε τους στόχους εξοικονόμησης ενέργειας στην κατοικία σας.

Πώς καταναλώνεται η ενέργεια στα νοικοκυριά;



Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου, Προκαταρκτικά αποτελέσματα από την έρευνα «Τελική κατανάλωση ενέργειας στα νοικοκυριά, 2017-2018»

Τι μπορώ να κάνω;

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

- Αλλάζοντας τις συνήθειές 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

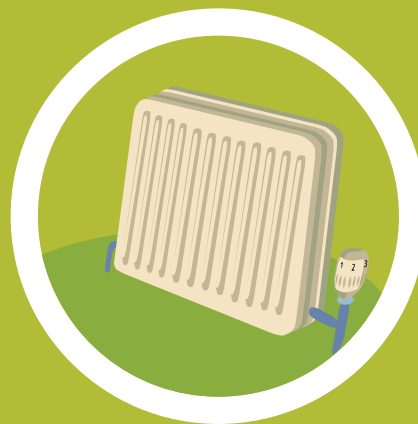
Στις επόμενες ενότητες, δίνονται συμβουλές και συστάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν με σκοπό την εξοικονόμηση ενέργειας, με ελάχιστο ή και καθόλου κόστος. Εστιάζοντας στους τομείς οι οποίοι καταναλώνουν την περισσότερη ενέργεια σε μια κατοικία, αυξάνεται και η δυνατότητα εξοικονομήσεων που μπορεί να 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 πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε συνθήκες άνεσης στο σπίτι μας, με την ελάχιστη δυνατή ενέργεια. Θα μάθουμε για θερμοστάτες, τηλεχειριστήρια, βαλβίδες θερμαντικών σωμάτων κ.ά.

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 την 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 κλείσετε 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, εξοικονομείτε 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 μάς βοηθά στο να εξοικειωθούμε με την αίσθηση της θερμοκρασίας σε ένα χώρο. Τα θερμόμετρα χώρων είναι πολύ φθηνές συσκευές και διαθέσιμα στην αγορά.
- * Εάν υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας νερού στην κεντρική θέρμανση, δοκιμάστε να τη ρυθμίσετε στην ελάχιστη δυνατή (ίσως χρειαστείτε τη βοήθεια τεχνικού). Για την περίπτωση που η κατοικία θερμαίνεται με θερμογλυκά σώματα, μπορείτε να μειώσετε τη θερμοκρασία νερού μέχρι και τους 60 °C, όμως θα πρέπει να αποφεύγεται περαιτέρω μείωση. Συνήθως, η βέλτιστη ρύθμιση είναι μεταξύ 70 και 80 °C. Κρατήστε σημειώσεις για τις διάφορες ρυθμίσεις στις οποίες θα πειραματιστείτε και συγκρίνετέ τις με τις καταναλώσεις, αλλά και τις εξωτερικές και εσωτερικές θερμοκρασίες. Στην περίπτωση 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 θερμογλυκά σώματα σε διάφορους χώρους, ανάλογα με τις απαιτήσεις.
- * Εάν γίνεται χρήση κλιματιστικών για τη θέρμανση, θα πρέπει να δίνεται 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 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 διαχωρισμό σε ζώνες. Με τον τρόπο αυτό, θα αποκλείσετε τη ροή θερμότητας μεταξύ κλιματιζόμενων και μη κλιματιζόμενων χώρων.
- 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 σας
- Εκμεταλλευτείτε τη θερμότητα από την ηλιακή ακτινοβολία, ανοίγοντας τα σκίαστρα των παραθύρων κατά τις ηλιόλουστες μέρες του χειμώνα
- Ρυθμίστε ανάλογα τα σκίαστρά σας, για να περιορίσετε τη διείσδυση ανεπιθύμητης ηλιακής ακτινοβολίας κατά τις θερμές μέρες 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 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 μερικά πραγματικά παραδείγματα εξοικονόμησης ενέργειας, που έχουν προταθεί στη διάρκεια ελέγχων σπατάλης ενέργειας σε αριθμό νοικοκυριών στην Κύπρο. Οι εξοικονομήσεις αφορούν αποκλειστικά πρακτικές που σχετίζονται με την εφαρμογή ενεργειακών συμβουλών και αλλαγής συνηθειών.

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 θέρμανση και 429kWh/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 θέρμανση και 100kWh/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 σημείο που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη θερμοκρασία του σπιτιού, μπορεί να ρυθμίζεται αυτόματα η εκκίνηση και σβέση του λέβητα, βάσει της προκαθορισμένης θερμοκρασίας του χώρου. Συνήθως, στη διάρκεια του χειμώνα η ρύθμιση στους 20 °C δημιουργεί συνθήκες άνεσης στο χώρο.

Θερμοστατική βαλβίδα θερμαντικού σώματος (TRV)

Η TRV μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί της συνηθισμένης χειροκίνητης βαλβίδας στα θερμαντικά σώματα. Η βαλβίδα αυτή ρυθμίζεται από τον χρήστη, ο οποίος καθορίζει την επιθυμητή θερμοκρασία για ένα χώρο, βάσει της χρήσης του.

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 δυναμικότητά τους θα ικανοποιεί τις απαιτήσεις του χώρου (συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό). Να θυμάστε να επιλέγετε θερμάστρες που έχουν δυνατότητα ρύθμισης της έντασης της λειτουργίας τους, βάσει ζήτησης θερμότητας. Επίσης, είναι σημαντικό, κατά την αγορά μίας τέτοιας συσκευής, να λαμβάνεται υπόψη η απόδοσή της, η ισχύς της, αλλά και το κόστος καυσίμου το οποίο θα χρειάζεται (π.χ. ηλεκτρισμός, πετρέλαιο, υγραέριο, βιομάζα). Η χρήση αυτόνομων θερμαστρών συνιστάται μόνο για τις περιπτώσεις όπου είναι επιθυμητή η θέρμανση ενός μόνο χώρου 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 ετικέτα ο βαθμός απόδοσης (COP να είναι μεγαλύτερο από 3.2) και η ενεργειακή τους κλάση (A+, A+++, A+, A+++).

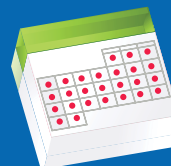
Μερικές επιλογές χαμηλού κόστους για εξοικονόμηση ενέργειας στον κλιματισμό

Φροντίστε οι κλιματιστικές μονάδες να συντηρούνται, καθαρίζοντας τα φίλτρα και προσθέτοντας αέριο. Αντικαταστήστε ένα παλιό κλιματιστικό με ένα καινούριο υψηλής ενεργειακής απόδοσης. Επιλέξτε κλιματιστικό κατάλληλης δυναμικότητας, με υψηλή ενεργειακή κλάση (A+, A++, A+++), υψηλό βαθμό απόδοσης στην ψύξη (EER μεγαλύτερο από 3.2) και υψηλό βαθμό απόδοσης στη θέρμανση (COP μεγαλύτερο από 3.6). 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 την χρονική στιγμή που χρειαζόμαστε ζεστό νερό. Θα πρέπει, επίσης, να λάβουμε υπόψη την αποδοτικότητα του τρόπου παραγωγής ζεστού νερού.



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 επαναθέρμανσή του. Προσαρμόστε το καθημερινό σας πρόγραμμα, ώστε η ζήτηση ζεστού νερού να ταυτίζεται με την παραγωγή του.

- Με την 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, τουλάχιστον 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 έναν 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 καινούριο.

- **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 αποθήκευσή 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 διατηρείται ζεστό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μειώνοντας την ανάγκη για επαναθέρμανσή του όταν θα υπάρξει ζήτηση.

Θερμομόνωση σωληνώσεων ζεστού νερού

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

Καθαρισμός ηλιακών θερμικών πλαισίων

Ιδιαίτερα σε περιόδους με υψηλά επίπεδα σκόνης, ούτως ώστε η θέρμανση του νερού να γίνεται αποδοτικά.

Θερμομονωμένο
δοχείο ζεστού νερού



Θερμικό ηλιακό πλαίσιο



Σωλήνας ζεστού νερού με ελαστομερές θερμομόνωση

3^ο Στάδιο Ηλεκτρικές Συσκευές



Στόχος είναι να καλλιεργηθεί ενεργειακή συμπεριφορά, ώστε οι ηλεκτρικές συσκευές (τηλεόραση, ψυγείο, πλυντήριο, υπολογιστής κ.ά.) 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 επιλέγετε για ένα πλυντήριο ρούχων ή πιάτων, θα πρέπει να ρυθμίζεται στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία νερού, η οποία θα είναι ικανοποιητική για το πλύσιμο.
- Μία 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. Οι κλιματικές συνθήκες της Κύπρου βοηθούν στην ελαχιστοποίηση της χρήσης του στεγνωτηρίου.

Ψυγεία και Καταψύκτες

Σημαντική Συμβουλή

- * Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου στους 6 °C και του καταψύκτη στους -15 °C.
- * Αποφεύγετε τη δημιουργία πάγου στην κατάψυξη, καθώς αυξάνει σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας. Κάντε απόψυξη τουλάχιστον 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

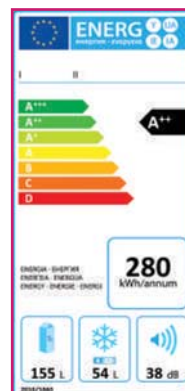
Σημαντική Συμβουλή

* Οι ηλεκτρικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής μπορούν να καταναλώσουν μέχρι και 15% της ενέργειάς τους σε σχέση με όταν βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία. Επομένως, σιγουρευτείτε ότι συσκευές όπως το DVD, η τηλεόραση, το Blue Ray, τα βιντεοπαιχνίδια, οι αποκωδικοποιητές, ο εξοπλισμός κουζίνας κ.ά., παραμένουν κλειστά από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιούνται.

- Ομαδοποιήστε τα καλώδια των ηλεκτρικών συσκευών που χρησιμοποιούνται μαζί (π.χ. υπολογιστής: οθόνη, ηχεία και εκτυπωτής) σε ένα σημείο, έτσι ώστε να μπορείτε να τις κλείνετε ευκολότερα από την πρίζα.
- Ρυθμίστε τον υπολογιστή, τον εκτυπωτή και το σαρωτή, σε λειτουργία 'εξοικονόμηση ενέργειας', έτσι ώστε να μπαίνουν αυτόματα σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας όταν δεν χρησιμοποιούνται.
- Κλείνετε την οθόνη του υπολογιστή όταν δεν χρησιμοποιείται. Πολλές φορές, η λειτουργία της οθόνης σε 'screen-saver' με κινούμενα μοτίβα, καταναλώνει περισσότερη ενέργεια σε σχέση με την κανονική λειτουργία.
- Κλείστε τον υπολογιστή και τα περιφερειακά του, αν δεν θα χρησιμοποιηθούν για περισσότερο από 30 λεπτά.
- Αποσυνδέστε φορτιστές κινητών, laptop, ξηριστικών μηχανών κ.ά., 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 παλιού ψυγειοκαταψύκτη 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

Κατά την αντικατάσταση των ηλεκτρικών σας συσκευών με καινούριες, επιλέξτε τις ενεργειακά αποδοτικότερες που διατίθενται στην αγορά. Ακόμη και αν επιτυγχάνετε μικρή εξοικονόμηση ενέργειας ανά ημέρα, στη διάρκεια της ζωής τους, θα επιφέρουν σημαντικές εξοικονομήσεις.

Οι ηλεκτρικές συσκευές κατατάσσονται με βάση την ενεργειακή αποδοτικότητά τους σε ενεργειακές κλάσεις και εφοδιάζονται με την ανάλογη σήμανση (ενεργειακή ετικέτα). Στην ενεργειακή ετικέτα αναγράφεται η κλάση από G (η λιγότερη αποδοτική) μέχρι 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.

Κατά την αγορά τηλεόρασης, λάβετε υπόψη ότι οι PLASMA έχουν την πιο χαμηλή ενεργειακή απόδοση, ενώ οι LCD είναι πιο αποδοτικές. Οι πιο αποδοτικές, ωστόσο, είναι οι σύγχρονες, τύπου LED, που η λειτουργία τους απαιτεί πολύ λιγότερο ηλεκτρισμό. Όσο μεγαλύτερη η οθόνη, παρόλα αυτά, τόσο μεγαλύτερη και η κατανάλωση σε ενέργεια.

4^ο Στάδιο Φωτισμός



Στόχος είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των μελών του νοικοκυριού και να βελτιωθεί η ενεργειακή τους συμπεριφορά σε σχέση με το φωτισμό. Στόχος είναι επίσης να μάθουμε πώς επιτυγχάνεται ο επιθυμητός φωτισμός, αξιοποιώντας το φυσικό φως.



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 2 εβδομάδες

Φυσικός Φωτισμός

Σημαντική Συμβουλή

* Αξιοποιήστε το φυσικό φως και αποφύγετε την χρήση του τεχνητού φωτισμού στη διάρκεια της ημέρας.

- Η διάταξη των επίπλων σε ένα δωμάτιο πρέπει να είναι τέτοια, έτσι ώστε να επιτρέπει τη διείσδυση του φυσικού φωτός στο χώρο. Έπιπλα όπως γραφεία, που σχετίζονται με δραστηριότητες όπως διάβασμα, οι οποίες απαιτούν περισσότερο φωτισμό, θα ήταν καλό να τοποθετούνται κοντά σε παράθυρα.
- Ρυθμίστε την επιθυμητή διείσδυση φωτισμού στο χώρο με κουρτίνες, εσωτερικά ή εξωτερικά σκίαστρα.
- Τα λερωμένα παράθυρα μειώνουν τη διείσδυση φυσικού φωτός στο χώρο, κατά 10% ή και περισσότερο.
- Επιλέξτε φωτεινά χρώματα στους τοίχους των δωματίων, έτσι ώστε το φως να ανακλάται στο χώρο, αυξάνοντας τα επίπεδα φωτισμού.

Τεχνητός Φωτισμός

Σημαντική Συμβουλή

* Σβήνετε τα φώτα σε δωμάτια και χώρους που δεν χρησιμοποιούνται.

- Χρησιμοποιείτε όπου είναι δυνατόν, μεμονωμένα φωτιστικά (λαμπατέρ) για το φωτισμό μέρους ενός δωματίου, αντί να φωτίζετε ολόκληρο το δωμάτιο από το κεντρικό σύστημα.
- Καθαρίζετε τακτικά τα φωτιστικά (ανακλαστήρες και λαμπτήρες). Η σκόνη περιορίζει τη φωτεινή τους απόδοση.
- Χρησιμοποιείτε αυξομειωτή έντασης ροής φωτός (dimmer switch) και πολλαπλά κυκλώματα φωτισμού, για να επιτυγχάνετε φωτισμό στα σημεία και στο επίπεδο έντασης που απαιτείται. Προσοχή, όμως, οι λαμπτήρες να έχουν δυνατότητα αυξομείωσης της έντασής τους (dimmable).
- Σβήνετε όλα τα φώτα του σπιτιού τη νύχτα, όταν όλοι κοιμούνται. Αν χρειάζεται να υπάρχει κάποιο επίπεδο φωτισμού, επιλέξτε ένα κοινό σημείο στο σπίτι, με χαμηλής ισχύος λαμπτήρα.
- Αντικαταστήστε τους καμένους λαμπτήρες με νέους, ενεργειακά αποδοτικότερους, έχοντας υπόψη το επιθυμητό επίπεδο φωτισμού. Παράμετροι που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι η ισχύς σε watt (συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση ενέργειας), η 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 πυρακτώσεως με συμπαγείς 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, επιλέξτε ενεργειακά αποδοτικούς, όπως είναι οι λαμπτήρες και σωλήνες LED. Οι λαμπτήρες αυτοί καταναλώνουν 80-90% λιγότερη ενέργεια για την ίδια φωτεινή ροή, σε σχέση με τους συνήθεις λαμπτήρες πυρακτώσεως. Επίσης, η διάρκεια ζωής τους είναι 10 με 25 φορές μεγαλύτερη.

Διακόπτες Φωτισμού

Έχοντας όσο το δυνατόν 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 η κουζίνα, όπου η ανάγκη σε φωτισμό είναι για περισσότερες ώρες της ημέρας.

5^ο Στάδιο Μαγείρεμα



Στόχος είναι να αναπτυχθούν ενεργειακές συνήθειες, όταν προγραμματίζεται ή οργανώνεται ένα γεύμα στο νοικοκυριό. Για παράδειγμα, το 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

* Προσπαθήστε το μαγείρεμα να γίνεται μία 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 περισσότερα από ένα φαγητά 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 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. Σπαταλάτε σημαντική ενέργεια που δεν θα χρησιμοποιηθεί.

- Χρησιμοποιείτε χύτρες ταχύτητας και σκεύη που εφαρμόζουν καλά στα μάτια της κουζίνας, γιατί είναι πιο αποδοτικά από τις κοινές κατσαρόλες.

- Χρησιμοποιείτε συχνότερα τον φούρνο μικροκυμάτων.
- Για να φτιάξετε τοστ, προτιμήστε τις τοστιέρες παρά το 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 αποδοτικότητά τους και την εκτιμώμενη ετήσια κατανάλωση ενέργειας. Αγοράστε φούρνο με την υψηλότερη δυνατή ενεργειακή κλάση.

Ηλεκτρικές μικροσυσκευές

Κατά την αντικατάσταση μικροσυσκευών όπως φριτέζες, φούρνοι μικροκυμάτων, φουρνάκια κλπ., λαμβάνετε υπόψη την ενεργειακή τους αποδοτικότητα.

Μεταφορές και Βιώσιμη Κινητικότητα



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



Αυτό το στάδιο θα διαρκέσει 4 εβδομάδες

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη;

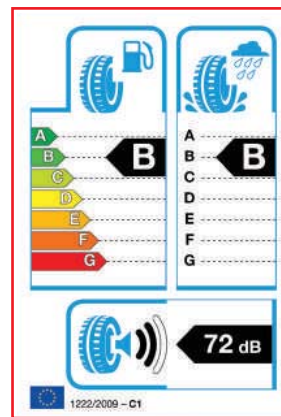
Σημαντική Συμβουλή

- * Αποφεύγετε την χρήση του αυτοκινήτου για αχρειαστες διαδρομές και σύντομες αποστάσεις. Προσπαθήστε αντί του αυτοκινήτου, να μετακινηθείτε με τα πόδια ή το ποδήλατο, ή με τις δημόσιες συγκοινωνίες.
- Μοιραστείτε το όχημά σας με άλλους για τη μετακίνησή σας στη δουλειά, σε χώρους αναψυχής και για εκδρομές.
- Αποφεύγετε δρόμους με μεγάλη κυκλοφοριακή συμφόρηση και αποφύγετε τη μετακίνηση σε ώρες αιχμής.

Αναθεωρήστε 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.
- Αποφεύγετε 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 πετυχαίνετε 10% εξοικονόμηση καυσίμου.
- Όταν σταματάτε για περισσότερο από 1 λεπτό, σβήνετε τη μηχανή και εξοικονομήστε μέχρι και 10% σε καύσιμα.
- Αφαιρέστε οποιοδήποτε περιττό φορτίο από το όχημα (π.χ. σχάρες οροφής), καθώς αυξάνει την κατανάλωση καυσίμου, είτε λόγω βάρους είτε λόγω μείωσης τηαεροδυναμικότητας του οχήματος.
- Σε ταχύτητες μικρότερες από 65km/h, χρησιμοποιείτε τον εξωτερικό αέρα για δροσισμό του οχήματος, μειώνοντας έτσι την χρήση του κλιματιστικού. Στον αυτοκινητόδρομο, ο αέρας από τα παράθυρα δημιουργεί υψηλή αντίσταση, για αυτό χρησιμοποιείτε το κλιματιστικό με κλειστά παράθυρα.
- Ρυθμίζετε τακτικά την πίεση των ελαστικών, γιατί έτσι επιτυγχάνεται μικρότερη κατανάλωση καυσίμου και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των ελαστικών.
- Φροντίστε να συντηρείτε τακτικά το όχημά σας με βάση τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Τα ελαστικά του οχήματος ευθύνονται για το 30% της συνολικής κατανάλωσης καυσίμου του οχήματος. Επιλέξτε '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 καινούριων ελαστικών.



Σκεφτείτε τι όχημα οδηγείτε

Σημαντική Συμβουλή

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

- Ελέγξτε την περιβαλλοντική σήμανση του αυτοκινήτου σας. Στην Ευρώπη και την 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 οι εκπομπές, τόσο χαμηλότερα και 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 ή 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, οι εκπομπές CO₂ είναι μηδενικές. Στην Κύπρο, έχουν ήδη εγκατασταθεί σταθμοί φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.

Υβριδικά Οχήματα

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

Εναλλακτικοί Τρόποι Μεταφοράς

- Ιδιαίτερα για μικρές αποστάσεις, π.χ. 1km, προτιμήστε το περπάτημα, το οποίο έχει θετικό αντίκτυπο τόσο στην υγεία όσο και στο περιβάλλον.
- Επιλέξτε τη μετακίνηση με ποδήλατο στην πόλη και εξοικονομήστε καύσιμα, χρόνο και χρήμα.
- Χρησιμοποιήστε τα λεωφορεία. Υπάρχουν αστικά και υπεραστικά λεωφορεία, καθώς και λεωφορεία για τη μετακίνηση από και προς τα αεροδρόμια. Το κόστος του εισιτηρίου είναι πολύ χαμηλό σε σχέση με το κόστος κατανάλωσης καυσίμου για την ίδια διαδρομή με ιδιωτικό όχημα.

Πόση ενέργεια καταναλώνετε στο νοικοκυριό σας;

Γνωρίζετε πόσα ξοδεύετε για τις ενεργειακές σας ανάγκες; 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 ηλεκτρισμού, πετρελαίου, υγραερίου κλπ. Εάν όχι, θα πρέπει να αρχίσετε να δημιουργείτε ένα αρχείο με τις ενεργειακές σας δαπάνες. Όταν σας λείπουν κάποια στοιχεία καταναλώσεων, υπάρχει τρόπος να τα εκτιμήσετε, συγκρίνοντάς τα με τις αντίστοιχες περιόδους προηγούμενων ετών.

Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον πίνακα στην επόμενη σελίδα, με στοιχεία καταναλώσεων για έναν ολόκληρο χρόνο. 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 (π.χ. πολύ ψυχρός μήνας, ή μήνας που απουσιάζατε για διακοπές, ή μήνας κατά τον οποίο παρατηρήσατε μία 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 προταθεί συμβουλές και λύσεις για αποδοτική χρήση της ενέργειας στην οικία σας, με δυνατότητα εξοικονομήσεων πέραν του 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, μην 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. Εμπλέξτε όλα τα μέλη του νοικοκυριού σε αυτή τη διαδικασία.



Διαβάζοντας τον Λογαριασμό Ηλεκτρισμού



Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου
Electricity Authority of Cyprus
www.aik.com.cy

Φύση Πίτα 16, 1065 Λευκωσία
Ημερ. Παράδοσης για ΦΠΑ 05/02/2019
Αρ. Μητρώου ΦΠΑ 9000020C
ΑΦΤ 19101266G

Όνομα Πελάτη XXXXXXXXXXXX
Αρ. Λογαριασμού XXX XXX XXXX X
Αρ. Μετρητή/ών XXXXX XXXXX
Αρ. Υποστατικό XXXXXXXXXXXX

Εγκ. Ισχύς/Ασφάλεια 30 AMP 3-Φ 60 AMP 3-Φ
Διατίμησή/σεις 01-Οικιακή 56-Εναπ. Θερμ. Ενέργ.

Δέκτης F8
Κύκλος: 23 Διαδρομή: NIC42

{ 1800 Βλάβες/κλαδέματα/οδικός φωτισμός Σελίδα 1
Πληροφορίες αιτήσεων
{ 1818 Πληροφορίες λογαριασμών


ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΠΟΣΤΑΤΙΚΟΥ
XXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 05/12/2018 - 05/02/2019

Χρεώσεις Διατίμησης 01

Διατίμηση	Τελευταία	Προηγούμενη	ΣΜ	Κατανάλωση	Αξία (€)
01	31989	31286	703	703	64.89
56	17840	16951	889	889	22.57
Σύνολο κατανάλωσης				1.592 kWh	4.71
Αντιστοίχη περσινή κατανάλωση				2.776 kWh	0.98
					4.68
Σύνολο με Βασική Τιμή Καυσίμων					97.83
Χρεώσεις Διατίμησης 56					
Παραγωγή Ηλεκτρικής Ενέργ. (889 kWh x €0,0753)					66.94
Χρήση Δικτύου (889 kWh x €0,0321)					28.54
Επικουρικές Υπηρεσίες (889 kWh x €0,0067)					5.96
Σύνολο με Βασική Τιμή Καυσίμων					101.44
Ειδική Εκπτώση Διατίμησης (889 kWh x €0,0374-)					-33.25
Αναπροσαρμογή Καυσίμων (1.592kWh x €0,034321)					54.64
Υποχρεώσεις Δημοσίας Ωφελείας (1.592kWh x €0,00083)					1.32
Σύνολο πριν το ΦΠΑ (19%)					121.98
Ταμείο ΑΠΕ & ΕΞΕ (1.592kWh x €0,01)					15.92
Σύνολο χρεώσεων περιόδου εκτός ΦΠΑ					237.90
ΦΠΑ (19%)					42,17
Σύνολο χρεώσεων περιόδου					280.07

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΔΟ




ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΠΕΡΣΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: 2776 kWh
ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: 1592 kWh

Βασική τιμή καυσίμων: €300/MT (Μετρικό Τόνο)
Τρέχουσα τιμή καυσίμων: €439,15/MT
Αναπροσαρμογή τιμής καυσίμων: €0,034321/kWh

Ποσό πληρωμής
Πληρωτέο μέχρι 04/03/2019

€280,07



Αριθμός Λογαριασμού
XXX XXX XXXX X
Ψηφία Ελέγχου
423
Περίοδος Κατανάλωσης
05/12/2018 - 05/02/2019

23 NIC42

Ποσό πληρωμής
€280,07
Πληρωτέο μέχρι 04/03/2019

Barcode

1 ΑΡ. ΥΠΟΣΤΑΤΙΚΟΥ - xxxx xxxx 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 - 30 AMP 3-Φ 60 AMP 3-Φ

Υποδεικνύει τη Μέγιστη Ζήτηση Φορτίου (ΚVA) για την οποία ο πελάτης είναι δικαιούχος και κατά πόσο το φορτίο είναι μονοφασικό ή τριφασικό. / Είναι η ονομαστική τιμή ηλεκτρικού ρεύματος (σε Ampere) την οποία ο εξοπλισμός της ΑΗΚ επιτρέπει να διοχτετευτεί στο υποστατικό σας.

3 ΔΙΑΤΙΜΗΣΗ/ΣΕΙΣ

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

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

4 ΔΕΚΤΗΣ - F8

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

5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΕΤΡΗΤΗ (kWh)

Διατίμηση	Τελευταία	Προηγούμενη	Σ.Μ.	Κατανάλωση
01	31989	31286	703	703
56	17840	16951	889	889
Σύνολο κατανάλωσης				1592 kWh
Αντιστοίχη Περσινή Κατανάλωση:				2776 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: €439,15/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 - €0,034321/kWh

Για κάθε 1 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 Ρήτρας 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 05/12/2018 – 05/02/2019

Δείχνει την περίοδο χρέωσης στην οποία αναφέρεται ο λογαριασμός

11 ΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΙΑΤΙΜΗΣΗΣ

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

12 ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ ΔΙΑΤΙΜΗΣΗΣ

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

13 ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΩΦΕΛΕΙΑΣ (@ €0,00083)

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 για Συγκεκριμένες Κατηγορίες Ευάλωτων Καταναλωτών με κώδικα 08, με χρέωση των λογαριασμών των πελατών της με Υποχρεώσεις Δημοσίας Ωφελείας (ΥΔΩ). Το τέλος για τις ΥΔΩ χρεώνεται σε όλους τους πελάτες βάσει των μονάδων (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 και Βιομηχανίας. 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 οποιαδήποτε πιστώσεις και το οποίο ο πελάτης εντός της καθορισμένης ημερομηνίας που αναγράφεται οφείλει να πληρώσει στην ΑΗΚ.

(Πηγή: Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου)

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 60°C. Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της συσκευής.	1020	2,14	44,90	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	31,47	A	86 λεπτά
Στεγνωτήριο Ρούχων (7kg) Η υπολογισμένη κατανάλωση στηρίζεται σε αποτελέσματα δοκιμών του προγράμματος "στέγνωμα βαμβακερών". Η πραγματική κατανάλωση εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της συσκευής.	2260	3,92	82,24	B	104 λεπτά
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 συμπίεστή: 15 ώρες/24 ώρες)	28,32	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 συμπίεστή: 15 ώρες/24 ώρες)	34,62	A	1 μέρα
Κεραμική Εστία Ισχύει όταν είναι αναμμένα όλα τα μάτια.	2000	2	41,96	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	18,67 με συμβατικό ψήσιμο 16,57 με αερόθερμο ψήσιμο	A	1 ώρα
Αποσμητήρας	171	0,171	3,59	-	1 ώρα
Φρυγανιέρα	1500	1,5	31,47	-	1 ώρα
Αναμεικτήρας (Μίξερ χωρητ. 6,7 λίτρων)	1200	1,2	25,18	-	1 ώρα
Ηλεκτρικό Σίδερο	2400	2,4	50,35	-	1 ώρα
Ηλεκτρικός Βραστήρας Νερού (χωρητ. 1,7 λίτρων)	3000	3	62,94	-	1 ώρα
Τηλέοραση Συνήθης 29-32 ιντσών	130	0,13	2,73	-	1 ώρα
Τηλέοραση LCD 32-37 ιντσών	200	0,2	4,20	-	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	6,29	-	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	800	0,8	16,78	A	1 ώρα
Κλιματιστικό 12000 BTU	1150	1,15	24,13	A	1 ώρα
Κλιματιστικό 18000 BTU	1650	1,65	34,62	A	1 ώρα
Κλιματιστικό 22000 BTU	2200	2,20	46,16	A	1 ώρα
Στεγνωτήρας Μαλλιών	2000	2	41,96	-	1 ώρα
Ηλεκτρικός Θερμοσίφωνα (χωρητ. 80 λίτρων / 50 °C)	3000	3	62,94	-	1 ώρα
Ηλεκτρικό Σώμα (Electric Heater)	2000	2	41,96	-	1 ώρα
Θερμάστρα Αλογόνου (Halogen Heater)	1100	1,1	23,08	-	1 ώρα
Ηλεκτρική Σκούπα	2000	2	41,96	-	1 ώρα
Ηλεκτρονικός Υπολογιστής	300	0,3	6,29	-	1 ώρα
Εκτυπωτής (Printer)	150	0,15	3,15	-	1 ώρα
Συσκευή Φαξ	150	0,15	3,15	-	1 ώρα
Φωτοτυπική Μηχανή	300	0,3	6,29	-	1 ώρα
Συνήθης Λαμπτήρας 60W	60	0,06	1,26	-	1 ώρα
Συνήθης Λαμπτήρας 100W	100	0,1	2,10	-	1 ώρα
Συμπαγής Λαμπτήρας Φθορισμού 21W	21	0,021	0,44	-	1 ώρα
Συμπαγής Λαμπτήρας Φθορισμού 18W	18	0,018	0,38	-	1 ώρα
Λάμπα Αλογόνου 35W	35	0,035	0,73	-	1 ώρα
Στερεοφωνικό Σύστημα	60	0,06	1,26	-	1 ώρα
Ράδιο - Ξηνητήρι	5	0,005	0,10	-	1 ώρα
DVD Player	15	0,015	0,31	-	1 ώρα
DVD Recorder	50	0,05	1,05	-	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 (20,98 cent/kWh) των οικιακών πελατών για τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο 2019, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ (19%) και της χρέωσης για Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (1 cent/kWh) καθώς επίσης και της χρέωσης για Υ.Δ.Ω. (0,071 cent/kWh). Η τιμή της kWh αυξομειώνεται κάθε μήνα ανάλογα με την τιμή του καυσίμου όπως καθορίζεται στις εγκεκριμένες από την ΡΑΕΚ διατιμήσεις.

**Αναφέρεται στην κατηγοριοποίηση που χρησιμοποιείται στην υποχρεωτική από την ΕΕ ενεργειακή σήμανση ηλεκτρικών συσκευών. Η κατηγοριοποίηση αυτή διαλαμβάνει εννέα κατηγορίες (A++, A+, A, B, C, D, E, F και G), με την κατηγορία A++ ως την πλέον αποδοτική και την κατηγορία G τη λιγότερο αποδοτική. Σημειώστε ότι σύντομα, η υφιστάμενη κλίμακα αναμένεται να απλουστευθεί σε επτά κατηγορίες (A, B, C, D, E, F και G), με την κατηγορία A να είναι η πλέον αποδοτική και η κατηγορία G η λιγότερο αποδοτική.

(Πηγή: Αρχή Ηλεκτρισμού Κύπρου)

Πόσα χρήματα ξοδεύετε για τις ενεργειακές σας ανάγκες;

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

Εάν σκοπεύετε να ανακαινίσετε την κατοικία σας, είναι ευκαιρία να εφαρμόσετε και μέτρα αύξησης της ενεργειακής απόδοσης, τα οποία θα συνεισφέρουν στη δημιουργία συνθηκών άνεσης, αλλά και σε εξοικονομήσεις ενεργειακών δαπανών. Για να αυξήσετε την ενεργειακή απόδοση της κατοικίας σας, μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω μέτρα:

Απώλειες από χαραμάδες:

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

Θερμομόνωση:

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

Διπλά παράθυρα:

Αντικαταστήστε τα 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 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 επιλέξετε 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 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 δυνατόν 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 αρχιτέκτονά σας να λάβει υπόψη του τις αρχές του βιοκλιματικού σχεδιασμού κατά τον προσανατολισμό του κτιρίου.

Πιστοποιητικό Ενεργειακής Απόδοσης κτιρίου:

Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα από τους υπολογισμούς για την ενεργειακή πιστοποίηση του κτιρίου σε ενεργειακή κλάση, για να επιλέξετε λύσεις με 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 εγκαθίστανται σε όλους τους χώρους, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται ικανοποιητικός αερισμός με φρέσκο αέρα. Όπου είναι δυνατόν, να δημιουργούνται διαμπερή ανοίγματα για φυσικό αερισμό.

Παθητικά ηλιακά συστήματα:

Εκμεταλλευτείτε την ηλιακή ακτινοβολία τον χειμώνα, επιτρέποντάς 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 απόδοσή 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 το περιβάλλον. Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας που μπορούν να αξιοποιηθούν στον οικιακό τομέα είναι:

- **Θερμική 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

Μπορεί να υπάρχουν διαθέσιμες χορηγίες για την ενεργειακή αναβάθμιση της κατοικίας σας. Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας www.mcit.gov.cy/energy.gov.cy/primary-menu/index.html
Εκμεταλλευτείτε τα εκάστοτε ειδικά σχέδια χρηματοδότησης για ενεργειακές ανακαινίσεις από Τραπεζικά Ιδρύματα.
Πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Ενεργειακού Γραφείου Κύπρου www.cea.org.cy/chrimatodotika-mesa-ke-chorigies/

Εργαλείο για την Εξοικονόμηση Ενέργειας στα Κυπριακά Νοικοκυριά

Περί τα μέσα του 2019, το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας της Κύπρου, μαζί με το Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου και το Περιβαλλοντικό Γραφείο της Αυστρίας παρουσίασαν για πρώτη φορά το Εργαλείο Εξοικονόμησης Ενέργειας* (energysavingstool.cea.org.cy) που ανέπτυξαν για τα Κυπριακά νοικοκυριά. Πρόκειται για ένα διαδικτυακό εργαλείο που θα βοηθήσει εσάς και τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού σας να κάνετε ενεργειακά και οικονομικά σοφές επιλογές για στο σπίτι.

Το εργαλείο προσφέρει μία σειρά λειτουργιών για τον υπολογισμό δυνητικών εξοικονομήσεων ενέργειας και είναι μια χρήσιμη υποστήριξη για τα Κυπριακά νοικοκυριά, ώστε να μειώσουν τόσο την ενεργειακή τους κατανάλωση, όσο και τους λογαριασμούς τους. Επιπλέον, είναι εύχρηστο και άρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα κάθε ηλικίας!

Πώς δουλεύει;

Γρήγορος Ενεργειακός Έλεγχος

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πού βρίσκεστε ενεργειακά και να μπορείτε εύκολα να βρίσκετε πού έχετε ευκαιρίες για εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι σας (π.χ. ηλεκτρισμός, θέρμανση, καύσιμα. Ως εκ τούτου, το κεντρικό αυτό σημείο του εργαλείου, σας επιτρέπει να εκτιμήσετε την υφιστάμενη ενεργειακή σας κατάσταση και να βρείτε πώς μπορείτε να εξοικονομήσετε ενέργεια και χρήμα. Το μόνο που χρειάζεται να γνωρίζετε είναι πόσα πληρώνετε σήμερα για ενέργεια.

Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ) :

Ανάλογα με τους χρήστες του νοικοκυριού και τον λογαριασμό ηλεκτρισμού σας, μπορείτε να βρείτε το κατάλληλο μέγεθος εγκατάστασης φωτοβολταϊκών για παραγωγή ηλεκτρισμού, ή ηλιακού θερμοσίφωνα για παραγωγή ζεστού νερού.

Αυτοκίνητο:

Το αυτοκίνητο είναι συχνά ένας από τους μεγαλύτερους καταναλωτές ενέργειας σε ένα νοικοκυριό. Κάθε λίτρο μετρά για την τσέπη και το περιβάλλον. Με τη βοήθεια του εργαλείου, μπορείτε να συγκρίνετε το παλιό σας αυτοκίνητο με ένα καινούριο, ή δύο καινούρια μοντέλα, όσον αφορά την κατανάλωση ενέργειας και τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Ηλεκτρικές Συσκευές:

Αν και οι ηλεκτρικές συσκευές φαίνεται να αποτελούν μικρό μέρος της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας • σε ένα νοικοκυριό, συσσωρεύονται γρήγορα. Η ενεργειακή κατανάλωση οκτώ διαφορετικών τύπων ηλεκτρικών συσκευών και του φωτισμού αξιολογείται βάσει του Ευρωπαϊκού προτύπου Energy Label, που διαλαμβάνει τις κατηγορίες A++, A+, A, B, C, D, E, F και G, με την A++ ως την πλέον αποδοτική και την G τη λιγότερο αποδοτική**.



*Το εργαλείο είναι μέρος ενός έργου για την ενδυνάμωση της εφαρμογής της Ευρωπαϊκής Οδηγίας για την Ενεργειακή Απόδοση στην Κύπρο. Το έργο πραγματοποιείται από το Περιβαλλοντικό Γραφείο της Αυστρίας σε συνεργασία με το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας και το Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου. Το έργο χρηματοδοτείται από την Υπηρεσία Στήριξης Διαρθρωτικών Μεταρρυθμίσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

**Σημειώστε ότι σύντομα, η υφιστάμενη κλίμακα αναμένεται να απλουστευθεί στις κατηγορίες A, B, C, D, E, F και G, με την κατηγορία A να είναι η πλέον πιο αποδοτική και η κατηγορία G η λιγότερο αποδοτική.



Ενεργειακό
Γραφείο
Κύπρου



Project co-financed by the European
Regional Development Fund

ISBN 978-9963-2937-3-5

Τελευταία Ενημέρωση: **Μαΐος 2020**



Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου



Project co-financed by the European
Regional Development Fund

Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου

Λεύκωνος 10-12, 1011 Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ.: +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 Κύπρου στο πλαίσιο 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 έργου Teeschools και του προγράμματος MED.



ISBN 978-9963-2937-3-5

design by Penhouse www.penhouse.ie
Προσαρμογή Ενεργειακό Γραφείο Κύπρου