# Τεχνικές Εξοικονόμηση Ενέργειας



**Θέρμανση - δροσισμός με φυσικά μέσα**

**Το καλοκαίρι**

**1.** Αερίζουμε τους χώρους του σπιτιού τις πρώτες πρωινές ώρες αφού κλείσουμε το κλιματιστικό, για να εκμεταλλευτούμε τη φυσική δροσιά.

**2.** κατεβάζουμε τις τέντες και κλείνουμε τα εξώφυλλα των παραθύρων την ημέρα, για να προστατεύεται το σπίτι απ᾽ τον ήλιο.

**3.** το βράδυ ανοίγουμε τα παράθυρα, για να δημιουργούνται ρεύματα και να δροσίζεται το σπίτι.

**Το χειμώνα**

**4.** Αερίζουμε τους χώρους του σπιτιού τις μεσημεριανές ώρες αφού κλείσουμε το καλοριφέρ, για να εκμεταλλευτούμε τη φυσική θέρμανση.

**5.** την ημέρα ανοίγουμε τις κουρτίνες και τα παντζούρια και αφήνουμε τον ήλιο να μπαίνει στο σπίτι και να το ζεσταίνει.

**6.** το βράδυ κλείνουμε τα παντζούρια και τις κουρτίνες, για να κρατήσουμε τη ζέστη στο χώρο μας.

Κρατάμε κλειστές και τις εσωτερικές πόρτες

**7.** Αερίζουμε τον χώρο της τουαλέτας και του μπάνιου τις κατάλληλες ώρες κλείνοντας την εσωτερική πόρτα.

**8.** Δέντρα σωστά τοποθετημένα γύρω από το σπίτι βοηθούν ώστε να διατηρείται σκιερό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες απορροφώντας μέρος της προσπίπτουσας ηλιακής ακτινοβολίας που ειδάλλως θα έφθανε στο σπίτι.

**9.** Φυτεύουμε γκαζόν στο έδαφος και αναρριχώμενα φυτά σε κήπους και αυλές για να μειωθεί η ανακλώμενη από το έδαφος ακτινοβολία.Τόσο η προσπίπτουσα όσο και η ανακλώμενη ακτινοβολία εάν φθάσουν στο κτήριο το θερμαίνουν.

**10.** Δεν καλύπτουμε τα θερμαντικά σώματα με κουρτίνες, καλύμματα και έπιπλα γιατί μειώνεται σημαντικά η απόδοση τους.

**11.** Κλείνουμε τα παράθυρα όταν λειτουργεί το σύστημα θέρμανσης, ή το σύστημα ψύξης, για να μη χάνεται πολύτιμη ενέργεια.

**12.** Δεν καπνίζουμε στο σπίτι. Είναι επιβλαβές και αυξάνει την ανάγκη για αερισμό του χώρου, με αποτέλεσμα πρόσθετες δαπάνες για θέρμανση ή ψύξη.

**13.** Σβήνουμε ή αντικαθιστούμε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως γιατί ζεσταίνουν το χώρο (το 90% της ενέργειας που καταναλώνουν γίνεται θερμότητα).

**Μόνωση**

**14.** Ένα κτίριο με μόνωση και διπλά τζάμια έχει πολύ μικρότερες απώλειες θερμότητας το χειμώνα και "ζεσταίνεται" δυσκολότερα το καλοκαίρι.

**15.** Τοποθετούμε διπλά τζάμια ειδικά στα βόρεια ανοίγματα (πόρτες και παράθυρα). Κερδίζουμε: 20%- 30% από το λογαριασμό της θέρμανσης και του κλιματισμού (απόσβεση 3-5 χρόνια)

**16.** Μονώνουμε εξωτερικά την ταράτσα και τους τοίχους. Αν δεν έχουμε τη δυνατότητα τα βάφουμε με ανοιχτά χρώματα που ανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία.

**17.** Περιορίζουμε τις απώλειες ενέργειας από πόρτες, παράθυρα και άλλα ανοίγματα τοποθετώντας αεροστεγανωτική ταινία. Στο κάτω μέρος της εξώπορτας χρησιμοποιούμε τις ειδικές ταινίες-βούρτσες.

**18.** Κλείνουμε το καπάκι της καπνοδόχου στο τζάκι όταν δεν το χρησιμοποιούμε.

**19.** Τοποθετούμε ανοιχτόχρωμες τέντες στα μπαλκόνια και κυρίως στα νότια και δυτικά παράθυρα.Έτσι η ηλιακή ακτινοβολία μειώνεται έως και 75%.

**20.** Μονώνουμε τους εκτεθειμένους σωλήνες (καλοριφέρ ή θερμοσίφωνα) που μεταφέρουν ζεστό νερό στο σπίτι.

**Ρύθμιση της θερμοκρασίας**

Στην Ευρώπη, το 40% της ενέργειας καταναλώνεται για τις ανάγκες των κτιρίων. Από αυτή, περίπου το 60% καταναλώνεται στη θέρμανση.

**21.** Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 18-19oC τον χειμώνα. Η ρύθμιση του θερμοστάτη ψηλότερα δεν έχει καμία σχέση με την ταχύτητα θέρμανσης του σπιτιού. Αντίθετα αυξάνει τη κατανάλωση ενέργειας

**22.** Χαμηλώνοντας το θερμοστάτη μόλις ένα βαθμό, κερδίζουμε μέχρι και 10% από το λογαριασμό μας.

**23.** Συχνές αυξομειώσεις του θερμοστάτη αυξάνουν το κόστος λειτουργίας. Όταν βγαίνουμε έξω, ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 16oC.

**24.** Κλείνουμε τα καλοριφέρ στα δωμάτια που δεν χρησιμοποιούμε και διατηρούμε κλειστές τις πόρτες των συγκεκριμένων δωματίων.

**25.** Εναλλακτικά ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία με θερμοστατικούς διακόπτες σε κάθε σώμα ανάλογα με τις ανάγκες κάθε δωματίου.

**26.** Τοποθετούμε στον τοίχο πίσω από τα σώματα θερμομονωτικές πλάκες ή αλουμινόχαρτο που επιστρέφουν τη θερμότητα προς το χώρο.

**27.** Εξαερώνουμε τα σώματα κάθε φθινόπωρο. Ο αέρας που παγιδεύεται στα σώματα εμποδίζει το ζεστό νερό να κυκλοφορεί.

**28.** Αντικαθιστούμε τα παλιά συστήματα θέρμανσης με νέου τύπου που είναι πιο αποδοτικά (π.χ. φυσικού αερίου). Η χρήση των καυστήρων αυτών μπορεί να μειώσει το κόστος λειτουργίας κατά 30% με χρόνο απόσβεσης τα 3 χρόνια.

**29.** Η συστηματική συντήρηση του λέβητα και του καυστήρα που πρέπει να γίνεται πριν την έναρξη χρήσης από ειδικευμένο τεχνικό εξασφαλίζει την καλή απόδοση της εγκατάστασης, που σημαίνει εξοικονόμηση καυσίμου και χαμηλή ρύπανση.

**30.** Δεν χρησιμοποιούμε ηλεκτρικές θερμαντικά σώματα ή αερόθερμα, παρά μόνο σε περίπτωση μεγάλης ανάγκης. Η τιμή του ηλεκτρικού ρεύματος είναι πολύ υψηλότερη από τη τιμή του φυσικού αερίου. Προτιμάμε θερμάστρες υγραερίου.

**31.** Διερευνούμε εναλλακτικούς τρόπους θέρμανσης όπως ενεργειακό τζάκι ή καυστήρα και σόμπα πέλετ.

**Κλιματισμός**

Περίπου το 6% του ετήσιου λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά τον κλιματισμό. Το καλοκαίρι το ποσοστό είναι 25%.

**32.** Επιλέγουμε κλιματιστικά ενεργειακής κατηγορίας τουλάχιστον Α για εξοικονόμηση ενέργειας.

**33.** Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 26-27ο C. Είναι ενεργοβόρο και ανθυγιεινό να έχουμε

χαμηλότερες θερμοκρασίες το καλοκαίρι. Χρησιμοποιούμε θερμόμετρο χώρου για να ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία.

**34.** Κάνουμε συντήρηση των κλιματιστικών μας και της εξωτερικής μονάδας κάθε 2-3 χρόνια και καθαρίζουμε συχνά τα φίλτρα, για να λειτουργούν καλύτερα και πιο αποδοτικά.

**35.** Λειτουργούμε το κλιματισμό μόνο στο δωμάτιο που βρισκόμαστε, με πόρτες και παράθυρα κλειστά.

**36.** Όταν δεν έχει καύσωνα χρησιμοποιούμε ανεμιστήρα, ο οποίος καταναλώνει ενέργεια όση και ένας κοινός λαμπτήρας φωτισμού. Οι ανεμιστήρες οροφής μπορούν να δροσίσουν ένα μέσο δωμάτιο κατά τρεις βαθμούς Κελσίου.

**37.** Αερίζουμε το λουτρό μετά από κάθε μπάνιο ώστε να μην παραμένει στο σπίτι ο ζεστός - υγρός αέρας που επιβαρύνει την λειτουργία του κλιματιστικού.

**Ηλεκτρικές συσκευές**

**38.** Οι μικρές συσκευές (σε λιγότερα κιλοβάτ) γενικά, καταναλώνουν λιγότερο ρεύμα από τις μεγάλες. Πριν αγοράσουμε, εξετάζουμε τις πραγματικές μας ανάγκες.

**39.** Λειτουργούμε τις συσκευές με την ρύθμιση «economy» ενεργοποιημένη (εφόσον διαθέτουν).

**40.** Κλείνουμε τις ηλεκτρικές συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη (ON/OFF), όχι από το τηλεχειριστήριο (Stand-by). Χρησιμοποιούμε πολύμπριζα με διακόπτη και τον κλείνουμε όταν δεν χρησιμοποιούμε τις συσκευές.

**41.** Δεν ξεχνάμε τον φορτιστή μονίμως στην πρίζα. Ξοδεύουμε ενέργεια χωρίς λόγο.

**42.** Προτιμάμε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες για τις φορητές μας συσκευές.

**43.** Εξοικονομούμε ενέργεια ρυθμίζοντας τη φωτεινότητα της τηλεόρασης.

**44.** Πριν πετάξουμε μια χαλασμένη συσκευή διερευνούμε πρώτα την δυνατότητα επισκευής.

**45.** Όταν αγοράζουμε νέες ηλεκτρικές συσκευές, επιλέγουμε υψηλή ενεργειακή κλάση (A++, A+, A).

**46.** Προτιμούμε την κλασική αντί της ηλεκτρικής σκούπας, όποτε αυτό είναι εύκολο.

**47.** Φροντίζουμε να μη λειτουργεί συνεχώς ο ανεμιστήρας εξαερισμού της τουαλέτας όταν ο χώρος δεν χρησιμοποιείται.

**48.** Τοποθετούμε ένα αλουμινόχαρτο κάτω από το κάλυμμα της σιδερώστρας, ώστε η θερμοκρασία θα διατηρείται περισσότερο.

**49.** Στεγνώνουμε φυσικά τα πλυμένα ρούχα μας (ήλιο – αέρα) και όχι στο στεγνωτήριο

**Πλυντήριο**

Περίπου το 8% του λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά το πλυντήριο ρούχων και πιάτων.

**50.** Μαζεύουμε αρκετά άπλυτα ρούχα για να γεμίσει το πλυντήριο και μετά πλένουμε (κατανάλωση 280 watt/ώρα).

**51.** Ρυθμίζουμε το πλυντήριο στο ειδικό οικονομικό πρόγραμμα, αν είναι μισογεμάτο.

**52.** Πλένουμε στους 40 oC εξοικονομώντας 20% του κόστους θέρμανσης του νερού. Τα απορρυπαντικά καθαρίζουν εξίσου καλά στις χαμηλότερες θερμοκρασίες.

**53.** Εκμεταλλευόμαστε το νυχτερινό τιμολόγιο της ΔΕΗ εξοικονομώντας 40% από το κόστος του ρεύματος.

**54.** Αποφεύγουμε την πρόπλυση εξοικονομώντας σημαντική ποσότητα νερού και ηλεκτρισμού.

**55.** Βάζουμε πλυντήριο πιάτων το βράδυ και ανοίγουμε την πόρτα του ώστε να στεγνώσουν τα πιάτα μόνα τους κατά την διάρκεια της νύχτας αντί να τα θερμάνουμε. τυχαίνετε εξαιρετικά

**56.** Επιλέγουμε το πλυντήριο με τη μικρότερη κατανάλωση νερού και ρεύματος, επιλέγουμε υψηλή ενεργειακή κλάση (A++, A+, A).

**Ηλεκτρική Κουζίνα**

Περίπου το 18% του λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά το μαγείρεμα.

**57.** Χρησιμοποιώντας τη χύτρα ταχύτητας εξοικονομούμε χρόνο αλλά κυρίως ενέργεια της τάξεως του 30-60%

**58.** Μαγειρεύουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα.

**59.** Χαμηλώνουμε τη φωτιά όταν αρχίσει να βράζει το φαγητό, ώστε απλά να συντηρείται ο βρασμός. Η υπερβολική θερμότητα προκαλεί μεγαλύτερη σπατάλη ηλεκτρισμού, χωρίς ιδιαίτερα οφέλη.

**60.** Σβήνουμε το φούρνο ή την εστία 5-10 λεπτά πριν γίνει το φαγητό, καθώς η θερμότητα είναι αρκετή για να συνεχιστεί το μαγείρεμα.

**61.** Χρησιμοποιούμε εμαγιέ σκεύη που απορροφούν καλύτερα τη θερμότητα.

**62.** Μαγειρεύουμε έξυπνα σε σκεύη που εφαρμόζουν στις εστίες της κουζίνας.

**63.** Χρησιμοποιούμε το σωστό μέγεθος ματιού ανάλογα με το σκεύος που χρησιμοποιούμε. Αν η βάση του σκεύους είναι 1-2 εκατοστά μικρότερη από την εστία σπαταλάμε 20 – 30% περισσότερη ενέργεια.

**64.** Αξιοποιούμε την θερμότητα που είναι συσσωρευμένη στο μάτι ή τον φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας μετά το μαγείρεμα προκειμένου να ζεστάνουμε άλλα φαγητά.

**65.** Καθαρίζουμε τακτικά τα μάτια και τον φούρνο για να μειώσουμε τις απαιτήσεις για ενέργεια.

**66.** Δεν τοποθετούμε αλουμινόχαρτο στο κάτω μέρος του φούρνου για να μην λερώνεται. Μονώνει την κάτω αντίσταση, και έχουμε απώλεια ενέργειας.

**67.** Αποφεύγουμε τις άσκοπες προθερμάνσεις

**68.** Κάθε φορά που ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου χάνεται έως και 20% της θερμότητας

**69.** Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού προτιμάμε το φούρνο μικροκυμάτων γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.

**70.** Χρησιμοποιούμε το θερμό αέρα του φούρνου για να μαγειρέψουμε περισσότερα φαγητά ταυτόχρονα.

**71.** Χρησιμοποιούμε κουζίνες υγραερίου. Είναι πιο οικονομικές στην κατανάλωση ενέργειας.

**72.** Αγοράζουμε και χρησιμοποιούμε ένα βραστήρα νερού. Καταναλώνει πολύ λιγότερο ρεύμα από την ηλεκτρική κουζίνα.

**Ψυγείο**

Περίπου το 20% του λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά το ψυγείο. Το ψυγείο καταναλώνει 200-700 watt την ώρα! Παρόλο που τα μοντέρνα ψυγεία καταναλώνουν κατά 60% λιγότερη ενέργεια, δεν παύουν να αποτελούν από τις πλέον ενεργοβόρες συσκευή στο σπίτι.

**73.** Το ψυγείο να βρίσκεται μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα και το καλοριφέρ γιατί επηρεάζεται αρνητικά η απόδοσή του.

**74.** Φροντίζουμε να μην είναι κολλημένο στον τοίχο ώστε να αερίζεται καλά η πλάτη του.

**75.** Ρυθμίζουμε το ψυγείο στους 7οC στη μεσαία σκάλα ψύξης και τον καταψύκτη στους -18οC.

**76.** Δεν ανοίγουμε συνεχώς το ψυγείο και δεν το κρατάμε ανοιχτό.

**77.** Όταν απουσιάζουμε από το σπίτι για μεγάλα χρονικά διαστήματα βγάζουμε το ψυγείο από την πρίζα, το αδειάζουμε και αφήνουμε την πόρτα του ανοικτή

**78.** Δεν βάζουμε ζεστά φαγητά στο ψυγείο. Περιμένουμε πρώτα να κρυώσουν.

**79.** Αποψύχουμε τα κατεψυγμένα τρόφιμα αργά τοποθετώντας τα στο ψυγείο. Απορροφούν θερμότητα από το θάλαμο ψύξης εξοικονομώντας ενέργεια.

**80.** Κλείνουμε σε αεροστεγή δοχεία τα φαγητά πριν τα βάλλουμε στο ψυγείο. Έτσι παγιδεύεται η όποια υγρασία στο δοχείο και ο αέρας του ψυγείου διατηρείται ξερός.

**81.** Αν το ψυγείο μας δεν έχει αυτόματη απόψυξη, κάνουμε τακτικά απόψυξη. Ένα στρώμα πάγου πάχους 5 χιλιοστών αυξάνει κατά 30% την κατανάλωση ρεύματος.

**82.** Αποψύχουμε τακτικά τους ψυγειοκαταψύκτες ώστε να απομακρύνεται ο πάγος από το εσωτερικό τους, διευκολύνοντας την ομαλή λειτουργία τους.

**83.** Αγοράζουμε φρέσκα και όχι κατεψυγμένα τρόφιμα. Για την επεξεργασία των κατεψυγμένων τροφίμων απαιτείται 10 φορές περισσότερη ηλεκτρική ενέργεια.

**84.** Βεβαιωνόμαστε ότι το λάστιχο της πόρτας δεν είναι φθαρμένο και η πόρτα να κλείνει ερμητικά.

**85.** Το ψυγείο λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, 365 μέρες το χρόνο. Ένα νέο ψυγείο υψηλής ενεργειακής κλάσης και τεχνολογίας Greenfreeze (χωρίς υδροφθοράνθρακες HFCs) μπορεί να συμβάλλει σε σημαντική μείωση των λογαριασμών μας.

**Θερμοσίφωνας**

Περίπου το 20% του λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά το ζεστό νερό. Ο θερμοσίφωνας είναι από τις πιο ενεργοβόρες συσκευές στο σπίτι. Καταναλώνει 3000 watt την ώρα!

**86.** Ανάβουμε το θερμοσίφωνα μόνο όσο χρειάζεται για να ζεσταθεί το νερό.

**87.** Ρυθμίζουμε το θερμοστάτη στους 40-50 βαθμούς κελσίου.

**88.** Προτιμάμε ντους αντί για μπάνιο σε γεμάτη μπανιέρα. Έτσι ξοδεύουμε τρεις φορές λιγότερο ρεύμα και νερό.

**89.** Μειώνουμε τη ροή του ζεστού νερού κατά το πλύσιμο των χεριών.

**90.** Πλένουμε τα πιάτα σε μικρή λεκάνη και όχι αφήνοντας ανοιχτή τη βρύση του ζεστού νερού. Χρησιμοποιούμε, αν έχουμε, πλυντήριο πιάτων που ξοδεύει λιγότερο ρεύμα και νερό.

**91.** Χρησιμοποιούμε σωστά τον ηλεκτρικό βραστήρα θερμαίνοντας το νερό που χρειαζόμαστε και όχι όσο χωράει.

**92.** Προτιμάμε το ζεστό νερό από το λέβητα φυσικού αερίου αν έχουμε παρά από τον ηλιακό θερμοσίφωνα.

**93.** Αγοράζουμε "τηλέφωνα" ντους εξοικονόμησης που αναμειγνύουν το νερό με αέρα και μειώνουν τη κατανάλωση ζεστού νερού κατά 40% τουλάχιστον.

**94.** Εγκαθιστούμε στο σπίτι μας ηλιακό θερμοσίφωνα. Σε τρία χρόνια θα έχουμε κάνει απόσβεση.

**Φωτισμός**

Περίπου το 14% του λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος αφορά τον φωτισμό.

**95.** Επιλέγουμε λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας γιατί καταναλώνουν 80% λιγότερη ενέργεια, έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής (8-12 χρόνια) μειώνουν το ετήσιο κόστος ηλεκτρικού ρεύματος (12 ευρώ/λάμπα). Ένας λαμπτήρας LED 7 Watt αποδίδει όσο ένας κοινός λαμπτήρας 60 Watt

**96.** Προτιμάμε ένα χαμηλό γενικό φωτισμό και τοπικό φωτισμό όπου χρειάζεται.

**97.** Βάφουμε με ανοικτά χρώματα τους τοίχους του σπιτιού σας, γιατί κάνουν το εσωτερικό

περιβάλλον φωτεινότερο.

**98.** Για τους λαμπτήρες πυρακτώσεως μπορούμε να χρησιμοποιούμε ροοστάτες αντί για κλασικούς διακόπτες, ρυθμίζοντας την έντασή τους σε χαμηλά επίπεδα όταν το πολύ φως δεν είναι αναγκαίο.

**99.** Δεν αφήνουμε τα φώτα αναμμένα εκεί που δεν χρειάζονται. Όταν βγαίνουμε από ένα δωμάτιο, σβήνουμε τα φώτα.

**100.** Κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμούμε το φυσικό φως που είναι και καλό για τον οργανισμό μας και σκοτώνει τα ακάρεα σκόνης.

**101.** Τοποθετούμε λαμπτήρες μικρότερης ισχύος σε διαδρόμου και χώρους που δεν χρησιμοποιούμε συχνά.

**102.** Ξεσκονίζουμε τακτικά τα φώτα του σπιτιού για να βελτιώσουμε την απόδοσή τους.

**103.** Αξιοποιούμε όσο το δυνατόν τον φωτισμό της ημέρας, ανοίγοντας πατζούρια και κουρτίνες και τοποθετώντας το γραφείο μας κοντά στο παράθυρο.

**104.** Δεν χρησιμοποιούμε περισσότερο φως απ' όσο πραγματικά χρειαζόμαστε. Υπερβολικός φωτισμός στο γραφείο μπορεί να είναι επιβλαβής για τα μάτια μας.

**105.** Για ασφάλεια την νύχτα προτιμάμε τους ανιχνευτές κίνησης που ανοίγουν αυτόματα τα φώτα, αντί να αφήνουμε τα εξωτερικά φώτα διαρκώς ανοικτά.

**106.** Σε εξωτερικούς χώρους, όπως ο κήπος, χρησιμοποιούμε φωτοηλεκτρικά φώτα τα οποία μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε φωτεινή την νύχτα.

**Ηλεκτρονικός Υπολογιστής**

**107.** Προτιμάμε φορητό υπολογιστή που καταναλώνει 15 με 25 Watt σε σχέση με 400 Watt του σταθερού υπολογιστή (93% λιγότερη ενέργεια).

**108.** Οι οθόνες χρησιμοποιούν μέχρι το 70% της ενέργειας των υπολογιστών. Αγοράζουμε τη μικρότερη δυνατή επίπεδη οθόνη. Καταναλώνει έως και 79% λιγότερη ενέργεια.

**109.** Η κατανάλωση ενέργειας αυξάνει με το μέγεθος και την ανάλυση της οθόνης και τη φωτεινότητα της οθόνης.

**110.** Ενεργοποιείστε τις δυνατότητες εξοικονόμησης ενέργειας που επιτρέπει στον υπολογιστή να εισέλθει σε λειτουργία αναμονής που μειώνει την ενέργεια κατά 70% κι εσείς να εξοικονομείτε 8 –12 ευρώ το χρόνο.

**111.** Απενεργοποιείτε τον υπολογιστή σας όταν φύγετε από το γραφείο σας. Κλείνετε πάντα την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.

**112.** Βγάζετε τις συσκευές από την πρίζα όταν ολοκληρωθεί η φόρτισή τους γιατί εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια χωρίς λόγο.

**113.** Προτιμάτε τις γρήγορες συνδέσεις. Μία γρήγορη σύνδεση ADSL σας εξοικονομεί χρόνο και

κατ' επέκταση ενέργεια κατά το κατέβασμα μεγάλων αρχείων.

**114.** Κλείνετε το router σας όταν τελειώνετε το σερφάρισμα. Καταναλώνει αρκετό ρεύμα ακόμη κι αν δεν είστε online.

**115.** Δεν τυπώνουμε στον εκτυπωτή έγγραφα που δεν μας είναι τελείως απαραίτητα. Χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικές μεθόδους αλληλογραφίας και αποθήκευσης δεδομένων. Είναι πιο γρήγορες, και εξοικονομούν μελάνι, χαρτί και κατ' επέκταση ενέργεια και φυσικούς πόρους.

**116.** Εξοικονομούμε χαρτί (και την ενέργεια που χρησιμοποιείται για την παραγωγή του) τυπώνοντας και στις δύο πλευρές, και ανακυκλώνοντας το χρησιμοποιημένο χαρτί.

**117.** Προτιμάμε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και οθόνες που εξοικονομούν ενέργεια (energy efficient) Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ). Αξιοποίηση των Ανανεώσιμων πηγών Ενέργειας για θέρμανση και ψύξη.

**118.** Τοποθετούμε ηλιακό θερμοσίφωνα εξασφαλίζοντας ζεστό νερό για 300 τουλάχιστον μέρες το χρόνο, εξοικονομώντας περίπου 200 ευρώ.

**119.** Μπορούμε να τοποθετήσουμε ηλιακό σύστημα και για υποστήριξη της κεντρικής θέρμανσης.

**120.** Υπάρχουν συστήματα συμπαραγωγής για ταυτόχρονη παραγωγή ηλεκτρισμού και θερμικής ενέργειας.

**121.** Μια καινοτόμος επιλογή είναι η χρήση της φυσικής θερμότητας του εδάφους για θέρμανση, με τη χρησιμοποίηση γεωθερμικών αντλιών θέρμανσης. Η εξοικονόμηση χρημάτων για θέρμανση ξεπερνά το 50-60% ετησίως και η απόσβεση γίνεται εντός 6-10 χρόνων.

**122.** Μετά το νέο νόμο για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τα φωτοβολταϊκά (ν.3468/2006) κάθε κιλοβατώρα που παράγεται από τον ήλιο και τροφοδοτεί το δίκτυο της ΔΕΗ θα ενισχύεται με συγκεκριμένη αποζημίωση. Εκτός λοιπόν, από την προφανή περιβαλλοντική συνεισφορά τους, μπορούν να εξελιχθούν σε μια πολύ καλή επιχειρηματική κίνηση

**123.** Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συστήματα βιομάζας για θέρμανση, μαγείρεμα και ζεστό νερό καθώς και

**124.** μικρές ανεμογεννήτριες για παραγωγή ηλεκτρισμού από τον άνεμο