

RECOMANDĂRI PRACTICE DE ECONOMISIRE A ENERGIEI

Micile schimbări ale obiceiurilor zilnice pot ajuta la reducerea consumului de energie, la scăderea costurilor cu energia și la îmbunătățirea climatului și a confortului interior. Recomandările de mai jos pot fi aplicate în majoritatea clădirilor.

► Încălzire, ventilație și climat interior

☐ **Reduceți temperatura camerei și evitați supraîncălzirea.**

Dacă sistemul de încălzire permite reglarea, chiar și o mică reducere a temperaturii camerei poate ajuta la reducerea costurilor de încălzire (aproximativ 5-10% pe grad). Termostatele pot ajuta la menținerea unei temperaturi interioare stabile și confortabile.

☐ **Nu obstrucționați radiatoarele.**

Mobilierul, perdelele sau capacele radiatoarelor pot restricționa circulația căldurii și pot reduce eficiența încălzirii.

☐ **Curățați filtrele de ventilație sau ale pompei de căldură în mod regulat.**

Curățarea filtrelor îmbunătățește performanța ventilației și ajută echipamentele să funcționeze mai eficient, reducând consumul de energie.

☐ **Setați temperatura încălzitorului de apă în mod corespunzător.**

Pentru încălzitoarele electrice de apă, se recomandă o temperatură de 55–60 °C. Acest lucru ajută la limitarea consumului de energie și a acumulării de calcar, reducând în același timp riscul de creștere a Legionellei.

☐ **Întrețineți încălzitoarele electrice de apă în mod regulat.**

Întreținerea regulată ajută la asigurarea funcționării eficiente și poate prelungi durata de viață a încălzitorului de apă.

☐ **Ventilați scurt, dar eficient, atunci când este nevoie.**

Atunci când aerisiți o cameră, este mai eficient să deschideți complet ferestrele pentru o perioadă scurtă de timp decât să le lăsați ușor deschise pentru o perioadă lungă de timp. În majoritatea cazurilor, 5-10 minute sunt suficiente pentru a reîmprospăta aerul din interior fără a răci semnificativ pereții și mobilierul. În clădirile cu ventilație mecanică funcțională, aerisirea suplimentară a ferestrelor nu ar trebui să fie necesară.

☐ **Folosiți perdele și umbriri pentru a ajuta la reglarea temperaturii interioare.**

Perdelele pot ajuta la reținerea căldurii în timpul iernii și la reducerea supraîncălzirii în timpul verii. Soluțiile de umbrire exterioară sunt deosebit de eficiente. În timpul vremii caniculare, ventilați în timpul orelor mai reci de seară și de noapte.

► Aparat electrice și consumul de energie electrică

☐ **Revizuiți-vă contractele de furnizare a energiei electrice și de rețea**

Termenii contractelor de furnizare a energiei electrice și de rețea vă pot afecta factura de energie electrică chiar dacă consumul de energie electrică rămâne neschimbat. Merită să revizuiți opțiunile disponibile din când în când.

☐ **Programați cu înțelepciune consumul de energie electrică** Utilizarea aparatelor cu consum ridicat de energie în perioadele cu costuri mai mici poate ajuta la reducerea costurilor cu energia electrică, în funcție de tariful dumneavoastră la energie electrică și de contractele de rețea.

☐ **Alegeți electrocasnice și iluminat eficiente energetic.**

Electrocasnicele eficiente energetic consumă mai puțină energie electrică. Când achiziționați un electrocasnic nou, verificați eticheta energetică. Iluminatul cu LED consumă mai puțină energie electrică și durează mai mult.

☐ **Opriti aparatele și iluminatul atunci când nu le utilizați.**

Oprirea completă a aparatelor, în loc să le lăsați în modul standby, poate ajuta la reducerea consumului de energie electrică. Acest lucru este important în special pentru aparatele mai vechi, care pot consuma mai multă energie electrică în modul standby. Iluminatul trebuie oprit în camerele neocupate. Prelungitoarele cu întrerupătoare pornit/oprit pot facilita acest proces.

☐ **Folosiți controalele de luminozitate a ecranului și setările de economisire a energiei.**

Reducerea luminozității ecranului și activarea modurilor de economisire a energiei pot contribui la reducerea consumului de energie electrică. Ecranele mai mari consumă de obicei mai multă energie decât cele mai mici.

► Bucătărie și gătit

☐ **Pornirea mașinii de spălat vase numai atunci când este complet încărcată.**

Pornirea mașinii de spălat vase pline și utilizarea programelor la temperatură mai scăzută pot ajuta la reducerea consumului de apă și energie.

☐ **Folosiți vase și capace de dimensiunea potrivită.**

Oalele și tigăile care se potrivesc dimensiunii zonei de gătit, împreună cu capacele, ajută la gătirea mai rapidă a alimentelor și reduc consumul de energie.

☐ **Fierbeți doar cantitatea de apă de care aveți nevoie – de preferință într-un ibric.**

Fierbătoarele electrice sunt de obicei mai eficiente din punct de vedere energetic decât aragazul. Fierbeți doar cantitatea de apă de care aveți nevoie. Apa nu trebuie întotdeauna adusă la fierbere. Dacă cumpărați un ibric nou, luați în considerare unul cu control al temperaturii.

☐ **Folosiți căldura reziduală la gătire.**

Pentru anumite preparate, opriți cuptorul cu puțin timp înainte de terminarea gătirii și folosiți căldura rămasă.

► **Frigider și congelator**

☐ **Setați frigiderul la temperatura recomandată.**

Temperatura recomandată a frigiderului este de aproximativ 4–5 °C. Setarea unei temperaturi mai mici decât este necesar crește consumul de energie.

☐ **Plasați frigiderul departe de sursele de căldură.**

Frigiderele funcționează mai eficient atunci când sunt amplasate departe de cuptoare, aragazuri și lumina directă a soarelui. Expunerea la surse de căldură crește cantitatea de energie necesară pentru răcire.

☐ **Dezghețați frigiderul și congelatorul atunci când este necesar.**

Acumularea de gheață reduce eficiența și crește consumul de energie. Aparatele echipate cu tehnologia No Frost se dezgheată automat și nu necesită dezghețare manuală.

☐ **Lăsați alimentele fierbinți să se răcească înainte de a le pune în frigider.**

Plasarea alimentelor fierbinți direct în frigider crește temperatura internă și consumul de energie.

☐ **Deschideți ușile frigiderului doar atunci când este necesar.**

Menținerea unor deschideri scurte și rare ale ușilor ajută la menținerea unei temperaturi stabile și reduce consumul de energie.

► **Spălare și uscare**

☐ **Spălați rufe la temperaturi mai scăzute.**

În majoritatea cazurilor, spălarea la 30–40 °C este suficientă. Temperaturile mai scăzute reduc consumul de energie și pot ajuta la limitarea acumulării de calcar. Manualele aparatelor oferă adesea informații despre consumul de energie al diferitelor programe.

☐ **Porniți mașina de spălat cu o încărcătură completă.**

O mașină de spălat destul de plină utilizează atât apă, cât și energia mai eficient.

☐ **Folosiți programe eco sau scurte ori de câte ori este posibil.**

Aceste programe sunt concepute pentru a reduce consumul de energie și apă.

☐ **Uscați rufe la aer ori de câte ori este posibil.**

Uscarea rufelor pe o sfoară sau pe un suport de uscare nu necesită energie suplimentară. Când uscați rufe în interior, asigurați o ventilație adecvată pentru a preveni excesul de umiditate și condens.

☐ **Întreținerea și utilizarea corectă a uscătoarelor de rufe.**

Curățarea regulată a filtrelor și respectarea instrucțiunilor producătorului pot ajuta la reducerea timpilor de uscare și a consumului de energie.

► **Utilizarea apei**

☐ **Reduceți consumul de apă în timpul spălării și dușului.**

Dușurile consumă mai puțină apă și energie decât băile. Reducerea timpului petrecut la duș poate ajuta la economisirea atât a apei, cât și a energiei necesare pentru încălzirea acesteia. Consumul de apă poate depăși 10 litri pe minut, crescând atât costurile cu apa, cât și cele cu energia.

☐ **Preveniți scurgerile și robinetele care picură**

Un robinet care picură sau o toaletă care are scurgeri poate irosi cantități semnificative de apă și energie în timp.

☐ **Închideți robinetele când nu aveți nevoie de apă**

Închiderea robinetului în timp ce vă spălați pe dinți sau în timpul altor activități când nu aveți nevoie în mod activ de apă poate reduce semnificativ consumul de apă. Un robinet deschis poate folosi până la 20 de litri de apă în doar două minute.

☐ **Folosiți robinete și aeratoare care economisesc apa.**

Robinetele și aeratoarele care economisesc apa ajută la reducerea consumului de apă fără a afecta vizibil confortul sau comoditatea.

☐ **Reglați debitul apei din toaletă**

Multe toalete permit reglarea debitului apei din toaletă. Reducerea cantității de apă utilizată per spălare poate ajuta la economisirea apei. Setările tipice sunt de aproximativ 6 litri pentru o spălare completă și 3 litri pentru o spălare redusă.

☐ **Utilizați corect sistemele cu dublă spălare**

Toaletele cu dublă spălare oferă diferite opțiuni de spălare pentru nevoi diferite. Utilizarea sistemului de spălare cu debit mai mic ori de câte ori este cazul poate reduce semnificativ consumul de apă.

Elaborat în cadrul proiectului CEESEN-BENDER. WWW.CEESEN.ORG



Proiectul CEESEN-BENDER a primit finanțare prin Programul LIFE (2021–2027) al Uniunii Europene în cadrul Acordului de grant nr. 101120994.

Opiniile și opiniile exprimate în acest material aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale CINEA. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.