

شما خیلی کارها می توانید در خانه انجام دهید تا هم مصرف انرژی خود را کاهش دهید هم تأثیرات زیان آور برای حیاط زمین و محیط زیست را کاهش دهید و هم به کیف پولتان خدمتی کرده باشید. این توصیه های مصرف انرژی را بکار ببرید تا خدمتی به خود، آیندگان و زمین کرده باشید:

1. گرما

- دمای داخلی خانه را یک درجه کاهش دهید تا پنج درصد از هزینه های انرژی را کم کنید.
- از قراردادن میلمان جلوی رادیاتورها خودداری کنید، در اینصورت گرما بهتر به اتاق می رسد.
- فقط باقیمانده غذا را از بشقابها پاک کنید و ماشین را پُر کنید!
- لباسها را با درجه حرارت حداکثر 40 درجه بشویید، فقط لباسهای فوق العاده کثیف لازم است با حرارت 60 درجه شسته شوند.
- همیشه مقدار مصرف ماده لباسشویی را که روی بسته بندی آن توصیه شده رعایت کنید. استفاده بیش از اندازه ماده لباسشویی کف زیادی ایجاد می کند و لباسها کاملاً آبشویی نخواهند شد که می تواند از جمله باعث بروز حساسیت/ آلرژی شود. اگر ماده لباسشویی کم باشد لباسها تمیز نمی شوند.

2. آب گرم

- هر روز مدت دوش گرفتن خود را کوتاهتر کنید - مدت را از 10 دقیقه به 5 دقیقه کاهش دهید تا هر سال حدود 800 کیلووات صرفه جوئی شود. شیرهای آب و سر دوش خود را از نوع کم مصرف انتخاب کنید و حدود 25 درصد از انرژی آبگرم را کاهش دهید.
- وقتی شیر شروع به چکه کردن کرد، واشر آنرا تعویض کنید.

3. دستگاههای در حالت "انتظار" "standby"

- بسیاری از دستگاههایی که با کنترل از راه دور خاموش می شوند در حالت انتظار قرار داده شده و انرژی غیرضروری استفاده می کنند.
- همه دستگاههای خانه را با یک پریز چند شاخه خاموش کنید تا از اسراف انرژی بیهوده جلوگیری شود.
- سیم شارژ تلفن موبیل را وقتی استفاده نمی کنید از برق بکشید تا از خطر آتشسوزی و اسراف انرژی بیهوده جلوگیری شود.

4. روشنایی

- لامپهای پر مصرف از رده خارج می شوند و جای آنها را بسیاری لامپهای خوب و موثر کم مصرف از لحاظ انرژی می گیرند.
- در جایی که امکان دارد از لامپهای دیودی "LED" استفاده کنید.
- لامپهای دیودی تقریباً 80 درصد انرژی کمتری استفاده کرده و عمر آنها تا 15 برابر لامپهای معمولی می باشد.

در صورت امکان از سیستم کنترل نور خودکار استفاده کنید. این سیستمها انواع گوناگون دارند. بعضی از این سیستمها با نور بیرون به کار افتاده و دسته ای دیگر حسگر برای تشخیص مسکون بودن اتاق دارند.

- اگر می خواهید نور گرم لامپ های معمولی را داشته باشید، دمای رنگ بین 2700 تا 3000 کلوین (K) را انتخاب کنید. شاخص بازتاب رنگ (Ra) را هم در نظر بگیرید که بایستی حداقل 80 باشد. این اطلاعات روی بسته بندی لامپ نوشته شده است.
- هنگام خروج از محل چراغ را خاموش کنید!

5. ماشین ظرفشویی و لباسشویی

- اگر بجای ظرفشویی با دست از ماشین ظرفشویی استفاده کنید در مصرف انرژی صرفه جویی خواهید کرد مشروط بر آنکه ظرفها را قبل از گذاردن در ماشین ظرفشویی، با آب سرد آبشویی کنید. ماشینهای ظرفشویی جدید ظرفهای نیمه چرب را نیز به خوبی میشویند

6. یخچال و فریزر

یخچالها و فریزرها انرژی زیادی مصرف می کنند چون همیشه روشن هستند. موصولاتی را انتخاب کنید که دارای علائم انرژی مرغوبی باشند. امروزه تولیداتی وجود دارند که دارای علائم A+++ و A++ هستند.

- دمای صحیحی انتخاب کنید؛ دمای 18- درجه برای فریزر و تقریباً 5+ درجه برای یخچال.
- به صورت منظم پشت یخچال و فریزر را با جاروبرقی گردگیری کنید. با اینکار مصرف انرژی کمتر شده و خطر آتشسوزی کاهش می یابد.
- فریزر را به صورت منظم از یخ پاکسازی کنید

7. غذا پختن

گرم کردن آب در کتری برقی باعث صرفه جویی در انرژی می شود. اگر اجاق خوراکیزی القائی (induktionsspis) داشته باشید اجاق شما سریعتر گرم شده و همزمان انرژی کمتری مصرف خواهید کرد.

- در قابلمه را بگذارید تا در حدود 30 درصد انرژی در مقایسه با گرم کردن و پختن غذا با قابلمه بدون در صرفه جویی کنید.

آب کردن یخ غذای فریزری در یخچال باعث می شود یخچال به انرژی کمتری نیاز داشته باشد.

از گرمای اجاق خوراکیزی پس از آشپزی کردن استفاده کنید، مثلاً می توانید اجاق را خاموش کنید و بگذارید سبب زمینی ها با گرمای باقی مانده اجاق کاملاً پخته شوند.

8. صورتحساب برق

تولید برق در بسیاری موارد تأثیرات منفی بر محیط زیست و "آب و هوا" می گذارد. با یک انتخاب مناسب، برق تولید شده از منابع انرژی قابل تجدید را انتخاب کنید. قرارداد برق خود را بازبینی کنید و با تعویض شرکت تولید برق هم هزینه های خود و هم تأثیرات بر روی محیط زیست را کاهش دهید. با انتخاب برق دارای علامت "Bra Miljöval" برق قابل تجدید دریافت کرده و به یک محیط زیست بهتر کمک خواهید کرد.



9. سیستم گرمایش را تعویض کنید

اگر در خانه ای زندگی می کنید که برای گرمایش از نفت، گاز و نیل یا موادی از این دسته یا برق مستقیم استفاده می وقت آن رسیده که به تعویض آن به یک سیستم گرمایش دیگر و مناسبتر از نظر زیست محیطی و آلودگی فکر کنید. بررسی کنید آیا امکان دارد خانه خود را به حرارت مرکزی یا نوعی پمپ گرمایشی متصل کنید یا نه. قبل از تعویض سیستم ابتدا بررسی کنید آیا امکان کاهش نیاز به انرژی مثلاً با درزگیری پنجره ها، عایق مکمل ایزوله کنند روی نمای ساختمان یا تعویض پنجره ها وجود دارد یا نه.

10. رفت و آمد

هنگام خریداری اتومبیل جدید یک ماشین مناسب از نظر آلودگی انتخاب کنید. با صرفه جویی در رانندگی، داشتن فشار باد صحیح در تایرها و یک ماشین خوب با ساختار زیست محیطی می تواند مصرف سوخت را 20 درصد کاهش دهد.

- وقتی لاستیک تایر جدید خریداری می کنید لاستیکهای دارای علامت انرژی A را انتخاب کنید. فشار باد تایرها را فراموش نکنید.

بیشتر دوچرخه سواری کنید بهترین مسیر برای محیط زیست مسیریست که شما با دوچرخه طی کنید!

از ماشین برای رفتن به محل کار به صورت مشترک و چند نفره استفاده کنید و یا از وسایل حمل و نقل همگانی استفاده کنید. هم خوش می گذرد و هم برای محیط زیست خوب است.