

بإمكانك فعل الكثير لتخفيض تكاليف الطاقة في منزلك و في الوقت نفسه التحكم في استهلاكك للطاقة. جرب هذه النصائح الخاصة بالطاقة، و خفّض ضغطك على البيئة و على المناخ، و وفر أموالك في الوقت نفسه!

1. التدفئة

- خفّض الحرارة داخل المنزل بدرجة واحدة، مما يخفّض تكاليف الطاقة إلى حوالي خمسة بالمئة.
- لا تضع الأثاث أمام وحدات التدفئة، لكي تنتشر الحرارة في الغرفة بشكل أفضل.

2. الماء الساخن

- نقص كل يوم مدة استحمامك في الدوش - من 10 دقائق إلى 5 دقائق و بذلك توفر حوالي 800 كيلو واط ساعي في السنة.
- ضع صنابير للمياه و للدوش التي لا تستهلك الكثير من المياه، و بذلك توفر حوالي 25 بالمئة من طاقة تسخين الماء.
- غير الصنابير إن بدأت تنقط.

3. الأجهزة على وضع الاستعداد

- العديد من الأجهزة التي تقطع بجهاز التحكم عن بعد تظل على وضع الاستعداد و تستهلك طاقة بدون ضرورة.
- اقطع جميع الأجهزة في المنزل بواسطة قابس كهربائي متعدد. و بذلك لا تهدر طاقة بدون ضرورة.
- اقطع شاحن النقال عندما لا تستعمله، مما يبعد كذلك خطر الحريق!

4. الإضاءة

- اللمبة الكهربائية بطل استعمالها و يوجد اليوم العديد من الإمكانيات الأخرى التي لا تستهلك الكثير من الطاقة!
- استعمال لمبات ليد LED عند الإمكان. فهي 80 بالمئة أكثر فعالية مقارنة مع اللمبة الكهربائية.
- استعمال الإضاءة الأوتوماتيكية في الأماكن الملائمة، مثلا فإن الإضاءة التي تشعل عند دخول المرء إلى الغرفة أو وفقا لضوء النهار هي حلول جيدة.
- إن كنت تريد التمتع بالضوء الساخن من اللمبة الكهربائية، فأختر درجة حرارية لونية ب 2700-3000 كلفن. و لا تنسى أنه من الأفضل استعمال دليل ترجيع اللون ب 80 على الأقل. كل المعلومات موجودة على علبة اللمبة الكهربائية.
- أطفئ الضوء عندما تخرج من الغرفة!

5. غسل الصحون و الملابس

- استعمال غسالة الصحون يوفر الطاقة مقارنة مع الغسل باليد- على شرط أن تستعمل الغسالة الماء الباردة عندما تقوم بشطف الصحون. الدهن لا يضر غسالات الصحون - و لذلك بإمكانك فقط إزالة الطعام الباقي على الصحون قبل وضعها في الغسالة. املا الغسالة!
- اغسل الملابس ب 40 درجة على الأكثر، حيث ليست فقط الملابس الوسخة جدا التي تحتاج إلى غسل بأكثر من 60 درجة. املا الغسالة!
- اتبع إرشادات المعايير الموجودة على العلبة. استعمال الكثير من مسحوق الغسيل يؤدي إلى الكثير من الرغوة و عدم شطف الملابس بشكل جيد، مما يمكن أن يؤدي إلى حساسيات. بينما استعمال القليل من المسحوق لا ينظف الملابس.

6. الثلاجة و المجمدة

- الثلاجات و المجمدات تستهلك الكثير من الطاقة لأنها تشتغل طول الوقت. اختر أجهزة تحمل علامات جيدة عن استهلاك الطاقة. توجد اليوم أجهزة تحمل علامات ++A و +++A.
- استعمل الحرارة المناسبة؛ -18 درجة للمجمدة و +5 درجات للثلاجة.
- نظف الغبار بالمكنسة الكهربائية خلف الثلاجة و المجمدة من وقت لآخر. بذلك تستهلك كمية أقل من الطاقة و تبعد خطر الحريق.
- لا تنس أن تزيل الثلج من المجمدة بشكل منتظم!

7. طبخ الطعام

- تسخين الماء في الغلاية يوفر الطاقة. كما أن الطبخ بالتحريض يوفر الكثير من الطاقة عند طبخ الطعام.
- ضع غطاء على القدر لتوفير حوالي 30 بالمئة من الطاقة مقارنة مع تسخين الماء بدون غطاء.
- تذويب الأكل المجمد في الثلاجة يؤدي إلى استهلاك الثلاجة لكمية أقل من الطاقة.
- استغل الحرارة الباقية على الموقد بعد استعماله، بإمكانك مثلا قطعه و ترك البطاطا تتطبخ بواسطة الحرارة الباقية.

8. فاتورة الكهرباء

- إنتاج الكهرباء له غالبا تأثيرات سلبية على البيئة و على المناخ. خذ قرارا مفيدا و اختر إنتاج كهرباء من مصادر الطاقة المتجددة. راجع عقد اشترائك بالكهرباء و غير مورد الكهرباء، بذلك تنقص تكاليفك و تأثيرك على البيئة. اختر كهرباء فيها علامة Bra Miljöval (اختيار جيد للبيئة) و بذلك تستعمل كهرباء مجددة و تساهم في المحافظة على بيئة أفضل.

9. بدّل نظام التدفئة

- إن كنت تسكن في منزل تستعمل فيه الزيت أو الكهرباء للتدفئة، فمن الأفضل التفكير في تغييره لنظام تدفئة آخر و أفضل للبيئة. استفسر إن بإمكانك إيصال منزلك بالتدفئة المركزية، بمسخن بالوقود الحيوي أو بنوع آخر من المضخة الحرارية. و لكن قبل تغيير النظام، استفسر أولا إن بإمكانك تقليل الحاجة الطاقية مثلا عبر عزل النوافذ أو تغييرها.

10. التنقل

- اختر سيارة بيئية عندما تشتري سيارة جديدة. بفضل السياقة البيئية و ضغط جيد في العجلات و سيارة بيئية جيدة فبإمكانك تنقيص استهلاكك للوقود بحوالي 20 بالمئة.
- اختر عجلات فيها علامة الطاقة A عندما تشتري عجلات جديدة. و لا تنس أن تتأكد من ضغط العجلات.
- استعمل الدراجة أكثر! إن أحسن الكيلومترات تُساق في مسار الدراجات!
- اركب السيارة سويا مع آخرين للذهاب إلى العمل، أو استعمل النقل الجماعي! فهذا اختيار مسرّ لك و جيد للبيئة.