

Hogyan takarékoskodhatsz az energiával?

Hangos ismeretterjesztő cikk

(A hanganyag itt található: <https://varazsbetu.hu/mesetar/energia>)

Mindenki segíthet, hogy óvjuk környezetünket. Első lépésben érdemes körülnézni, mit tehetünk a saját víz-, villany-, gázzámlánk csökkentéséért. A tudatos spórolással mindenki jól jár. Összeállítottunk néhány energiatakarékossági tippet.



Nézzünk szét a szobában

A legtöbb családi költségvetés biztosítékát a fűtésszámla veri ki, pedig nagyon egyszerű csökkenteni az energiafelhasználást és ezzel a számlát is. Nem kell rögtön napelemekkel felszerelni a házat, sokszor elég, ha a fűtést a helyiségnek és napszaknak megfelelően szabályozzák a lakók. A nappaliban lehet melegebb, de alváshoz a hűvösebb klíma is

megfelel, hiszen sokkal pihentetőbb az alvás, ha nem kell közben megküzdeni a szervezetnek a meleggel is. Ha süt a nap télen, ne húzd be a függönyöket, hanem engedd be a fényt! A fény a lakásnak ugyanúgy jót tesz, ahogy neked is. A téli napsütéstől a jókedved is feljebb szökik!

A lakásban mindenképp kell szellőztetni. Ám ennek is van energiatudatos módja, méghozzá az, ha csupán néhány másodperc alatt jut be a friss levegő a helyiségbe. Szellőztetéshez kapcsold le a fűtést, és tárd ki az ablakot rövid időre. Cserépkályhánál befűtés előtt szellőztess ki. Ezalatt az idő alatt a levegő kicserélődik, viszont a fűtőtest és a falak nem hűlnek le. Legjobb, ha erre a rövid időre keresztuzatot csinálsz.

Világíts okosan

Érdemes lecserélni a mennyezeti és falilámpák égőit energiatakarékosra. Ezek sokkal hosszabb élettartamúak, mint a hagyományos izzók. Bár az energiatakarékos égők beszereléskor többbe kerülnek, de körülbelül ötödannyi energiát fogyasztanak, mint a hagyományos izzók, így a befektetés hamar megtérül. Ráadásul élettartamuk tízszer hosszabb.

A feleslegesen kivilágított szobák, helyiségeken a takarékos izzó sem segít. Figyelj arra, hogy ha hosszabb időre kimész egy helyiségből, a villanyt kapcsold le magad után. Ez érvényes a televízióra, CD lejátszóra is. Persze a sűrű ki-be kapcsolgatás sem tesz jót a készülékeknek, sem pedig a fogyasztásnak. Íme egy érdekes adat: a hagyományos izzók energiafelhasználásából mindössze 2% hasznosul világításként, a fennmaradó 98% felesleges hő formájában távozik.

Használd a napot

Ha az íróasztalodat az ablak alá teszed, akkor – bár télen nem sokáig – tovább tanulhatsz természetes fénynél, anélkül, hogy lámpát kéne kapcsolnod.

Az elektromos gépek, mint a televízió, a hifi-torony, számítógép vagy Playstation sok áramot fogyasztanak még a Standby állapotban is. Emiatt érdemes a csatlakozót kihúzni a hálózathoz használat után, hogy ezzel is értékes energiát takarítsunk meg.

Fontos szempontok a konyhában

Sokat spórolhatunk azzal, ha funkciójuknak megfelelően használjuk a konyhai gépeket. Vagyis vizet vízforralóban érdemes forralni, ha van tojásfőző, akkor a tojást abban

elkészíteni és a kávé is az elektromos kávéfőzőben, s nem a tűzhelyen. Ezeket a készülékeket ugyanis erre tervezték, így sokkal kevesebb energiát fogyasztanak, mintha a reggeli a gázon készülne.

Elég az is, ha a zöldség párolva készül és nem főzve, a párolt ételekben több ásványi anyag és vitamin marad. Minden esetben használjunk fedőt, és a kisebb főzőlapon, illetve takaréklángon melegítsünk. Ha pedig a konyhában a főzéssel amúgy is meleg lesz, nem kell a fűtést is felcsavarni mellé.

Az ételmaradékot ne rakd be azonnal a hűtőszekrénybe, várd meg míg kihűl, így a hűtőszekrénynek is könnyebb.

Rakj rendet a hűtőben!

Ha a mélyhűtőben rend van, könnyebb megtalálni bármit is, tehát nem kell hosszú percekig nyitva hagyni az ajtót és kiengedni a hideget. Nyáron az állandó ajtónyitogatás miatt a hűtő sokszor nem tud visszahűlni, és ez rendszeren felpörgeti a villanyórát.

Válaszd a megfelelő méretű főzőlapot. A főzőedény ne legyen nagyobb, de kisebb sem, mint a főzőlap. Kapcsold le időben a villanytűzhelyt és a sütőt, és használd ki, hogy kikapcsolás után még sokáig melegen tart.

Irány a fürdőszoba!

Minden mosási menet nagyjából ugyanannyi áramot használ el. Ezért ügyeljünk arra, hogy ne félig megrakva menjenek ezek a gépek.

Egy teli kádfürdő kb. 150 liter vizet, egy zuhanyzás az idő függvényében 30-50 liter vizet fogyaszt el. Ezért a mindennapi kádfürdő helyett érdemesebb a zuhanyzást választani, ami egyébként jobban fel is frissít. Miközben szappanozod magad, vagy a fogad mosod, a csapot zárd el, ezzel sok meleg vizet és energiát spórolhatsz meg.

Szelektív hulladékgyűjtés

A szemetelés fő szabálya: „minél kevesebb, annál jobb”. Emellett persze fontos a papír, a vissza nem váltható üvegek és a szerves hulladék valamint az egyéb hulladék (pl. elemek) szétválasztása.

Takarékoskodj a papírral és használj újrahasznosított papírt. Nem kell mindent

kinyomtatni, és a nem hivatalos papíroknál nyugodtan használd fel a lap mindkét oldalát.

Használj uzsonnás dobozt alufólia helyett. Jelentősen kevesebb szemeted lesz a suliban.

Válassz olyan üdítőket, amelyek betétdíjas, visszaváltható üvegben vannak, hogy elkerüld az aludobozos és eldobható műanyagflakonokat.

(A hanganyag itt található: <https://varazsbetu.hu/mesetar/energia>)