

PRAKTIČNE PREPORUKE ZA UŠTEDU ENERGIJE

Male promjene u svakodnevnim navikama mogu pomoći u smanjenju potrošnje i troškova energije te poboljšanju unutarne klime i udobnosti. Preporuke u nastavku mogu se primijeniti u većini zgrada.

► Grijanje, ventilacija i unutarinja klima

☐ Snizite temperaturu u prostoriji i izbjegnite pregrijavanje

Ako sustav grijanja dopušta podešavanje, čak i malo smanjenje temperature u prostoriji može pomoći u smanjenju troškova grijanja (otprilike 5-10% po stupnju). Termostati mogu pomoći u održavanju stabilne i ugodne unutarnje temperature.

☐ Ne zaklanjajte radijatore

Namještaj, zavjese ili poklopci radijatora mogu ograničiti cirkulaciju topline i smanjiti učinkovitost grijanja.

☐ Redovito čistite ventilaciju ili filtere toplinskih pumpi

Čisti filteri poboljšavaju ventilacijske performanse i pomažu opremi da radi učinkovitije, smanjujući potrošnju energije.

☐ Postavite odgovarajuću temperaturu bojlera

Za električne bojlere preporučuje se temperatura od 55-60 °C. To pomaže ograničiti potrošnju energije i nakupljanje kamenca, dok smanjuje rizik od rasta legionelle.

☐ Redovito održavajte električne bojlere

Redovito održavanje pomaže osigurati učinkovit rad i može produžiti vijek trajanja bojlera.

☐ Prozračite kratko, ali učinkovito kada je potrebno.

Prilikom provjetravanja prostorije, učinkovitije je potpuno otvoriti prozore na kratko vrijeme nego ih ostaviti malo otvorenima. U većini slučajeva, 5-10 minuta je dovoljno za osvježanje zraka u zatvorenom prostoru bez značajnog hlađenja zidova i namještaja. U zgradama s ispravno funkcionalnom mehaničkom ventilacijom, dodatno prozračivanje otvaranjem prozora ne bi trebalo biti potrebno.

☐ Koristite zavjese i sjenu za regulaciju unutarne temperature

Zavjese mogu pomoći u zadržavanju topline tijekom zime i smanjenju pregrijavanja ljeti. Rješenja u obliku vanjskih sjenila posebno su učinkovita. Tijekom vrućeg vremena, prozračujte tijekom hladnijih večernjih i noćnih sati.

► Električni uređaji i potrošnja električne energije

☐ Pregledajte svoje ugovore o opskrbi električnom energijom

Uvjeti vaših ugovora o opskrbi električnom energijom i mrežnih ugovora mogu utjecati na vaš račun za električnu energiju čak i ako vaša potrošnja električne energije ostane nepromijenjena. Vrijedi povremeno pregledati dostupne opcije.

☐ Pametno rasporedite korištenje električne energije

Korištenje uređaja s visokom potrošnjom energije tijekom razdoblja nižih tarifa može pomoći u smanjenju troškova električne energije, ovisno o vašoj tarifi za električnu energiju i mrežnom ugovoru.

☐ Birajte energetske učinkovite uređaje i rasvjetu

Energetski učinkoviti uređaji troše manje električne energije. Prilikom kupnje novog uređaja, provjerite energetska oznaku. LED rasvjeta troši manje električne energije i traje dulje.

☐ Isključite uređaje i rasvjetu kada se ne koriste

Potpuno isključivanje uređaja, umjesto da ih ostavite u stanju pripravnosti, može pomoći u smanjenju potrošnje električne energije. To je posebno važno za starije uređaje, koji mogu trošiti više električne energije u stanju pripravnosti. Rasvjeta bi trebala biti ugašena u praznim sobama. Produžni kablovi s prekidačima za uključivanje/isključivanje mogu to olakšati.

☐ Koristite kontrole svjetline zaslona i postavke uštede energije

Smanjenje svjetline zaslona i uključivanje načina štednje energije može pomoći u smanjenju potrošnje električne energije. Veći ekrani obično troše više energije od manjih.

► Kuhinja i kuhanje

☐ Perilicu posuđa upalite samo kad je potpuno napunjena

Korištenje pune perilice posuđa i korištenje programa za niže temperature može pomoći u smanjenju potrošnje vode i energije.

☐ Koristite posuđe i poklopce odgovarajuće veličine

Lonci i tave koji odgovaraju veličini zone za kuhanje, zajedno s poklopcima, pomažu da se hrana brže kuha i smanjuje potrošnja energije.

☐ **Kuhajte samo onoliko vode koliko vam treba – po mogućnosti u kuhalu**

Električni čajnici obično su energetske učinkovitiji od štednjaka. Kuhajte samo onoliko vode koliko vam treba. Voda ne mora uvijek biti dovedena do ključanja. Ako kupujete novi čajnik, razmislite o opciji s kontrolom temperature.

☐ **Iskoristite preostalu toplinu tijekom kuhanja**

Za neka jela isključite pećnicu neposredno prije kraja pečenja i iskoristite preostalu toplinu.

► **Hladnjak i zamrzivač**

☐ **Postavite hladnjak na preporučenu temperaturu**

Preporučena temperatura hladnjaka je oko 4-5 °C. Postavljanje temperature niže nego što je potrebno povećava potrošnju energije.

☐ **Držite hladnjak podalje od izvora topline**

Hladnjaci rade učinkovitije kada su smješteni dalje od pećnica, štednjaka i izravne sunčeve svjetlosti. Izloženost izvorima topline povećava količinu energije potrebne za hlađenje.

☐ **Odmrznite hladnjak i zamrzivač po potrebi**

Nakupljanje leda smanjuje učinkovitost i povećava potrošnju energije. Uređaji opremljeni No Frost tehnologijom automatski se odmrzavaju i ne zahtijevaju ručno odmrzavanje.

☐ **Pustite da se topla hrana ohladi prije nego što je stavite u hladnjak**

Stavljanje tople hrane izravno u hladnjak podiže unutarnju temperaturu i povećava potrošnju energije.

☐ **Otvorajte vrata hladnjaka samo kada je to nužno**

Kratko i rijetko otvaranje vrata pomaže u održavanju stabilne temperature i smanjuje potrošnju energije.

► **Pranje i sušenje**

☐ **Pranje rublja na nižim temperaturama**

U većini slučajeva pranje na 30-40 °C je dovoljno. Niže temperature smanjuju potrošnju energije i mogu pomoći u ograničavanju nakupljanja kamenca. Priručnici za uređaje često pružaju informacije o potrošnji energije različitih programa.

☐ **Pokrenite perilicu rublja s punim opterećenjem**

Dovoljno puna perilica koristi i vodu i energiju učinkovitije.

☐ **Koristite eko ili kratke programe kad god je prikladno**

Ti programi su osmišljeni za smanjenje potrošnje energije i vode.

☐ **Sušenje rublja na zraku kad god je moguće**

Sušenje rublja na užetu ili stalku za sušenje ne zahtijeva dodatnu energiju. Prilikom sušenja rublja u zatvorenom, osigurajte adekvatnu ventilaciju kako biste spriječili prekomjernu vlagu i kondenzaciju.

☐ **Pravilno održavajte i koristite sušilice**

Redovito čišćenje filtera i pridržavanje uputa proizvođača može pomoći u smanjenju vremena sušenja i potrošnje energije.

► **Korištenje vode**

☐ **Smanjite potrošnju vode tijekom pranja i tuširanja**

Tuševi troše manje vode i energije nego kupke. Smanjenje vremena provedenog pod tušem može pomoći u uštedi vode i energije potrebne za grijanje. Potrošnja vode može premašiti 10 litara u minuti, povećavajući i troškove vode i energije.

☐ **Spriječite curenje i kapanje slavina**

Kapajuća slavina ili WC školjka mogu s vremenom potrošiti značajne količine vode i energije.

☐ **Zatvorite slavine kada voda nije potrebna**

Zatvaranje slavine tijekom pranja zubi ili tijekom drugih aktivnosti kada voda nije potrebna, može značajno smanjiti potrošnju vode. Tekuća slavina može potrošiti do 20 litara vode u samo dvije minute.

☐ **Koristite slavine i perlatore koji štede vodu**

Slavine i perlatori pomažu smanjiti potrošnju vode bez vidljivog narušavanja udobnosti ili praktičnosti.

☐ **Podesite količinu vode prilikom ispiranja WC-a**

Mnogi WC-i omogućuju podešavanje volumena ispiranja. Smanjenje količine vode po ispiranju može pomoći u uštedi vode. Tipične postavke su oko 6 litara za potpuno ispiranje i 3 litre za smanjeno ispiranje.

☐ **Pravilno koristite sustave s dvostrukim ispiranjem**

Toaleti s dvostrukim ispiranjem nude različite opcije ispiranja za različite potrebe. Korištenje manjeg ispiranja kad god je prikladno može značajno smanjiti potrošnju vode.

Izrađeno u sklopu projekta CEESEN-BENDER. WWW.CEESEN.ORG



Projekt CEESEN-BENDER dobio je sredstva iz Programa Europske unije za okoliš i klimatske aktivnosti (LIFE 2021.-2027.) prema Ugovoru o dodjeli bespovratnih sredstava br. LIFE 101120994. Informacije i stavovi izneseni u ovom materijalu pripadaju autoru(ima) i ne odražavaju nužno službeno mišljenje Europske unije ili CINEA-e. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu.