

## Πώς αντιμετωπίζουμε την Κλιματική Αλλαγή στο σπίτι μας



Η κλιματική αλλαγή

είναι ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση των καιρών μας. Αυτές τις μέρες διεξάγεται στο Παρίσι η **21η Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για το Κλίμα (COP21)** με στόχο τη συγκράτηση της παγκόσμιας υπερθέρμανσης στους δύο βαθμούς Κελσίου πάνω από τα επίπεδα της Προβιομηχανικής Εποχής.

Η κλιματική αλλαγή είναι όμως και υπόθεση που θα πρέπει να μας αφορά στην καθημερινότητά μας.

Με ορισμένες μικρές κινήσεις, μπορεί κανείς να εξοικονομήσει ενέργεια και χρήματα, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην προστασία του περιβάλλοντος.

### —Θέρμανση

Το **70% της ενέργειας** που καταναλώνουν τα ευρωπαϊκά νοικοκυριά δαπανάται για τη θέρμανση των κατοικιών και το 14% για ζεστό νερό.

- Χαμηλώστε τη θερμοκρασία. Μειώνοντας τη θερμοκρασία κατά 1°C μπορείτε να περιορίσετε κατά 5-10% τις οικογενειακές ενεργειακές σας δαπάνες, και να αποφύγετε εκπομπές CO<sub>2</sub> ίσες με εκείνες που προκαλούνται από οδικό ταξίδι 1.600 km.

- Προγραμματίστε τον **θερμοστάτη** σας. Επιλέξτε χαμηλότερη θερμοκρασία για

τη νύχτα και για τις ώρες που απουσιάζετε από το σπίτι. Έτσι μπορείτε να περιορίσετε το κόστος θέρμανσης κατά 7-15%.

- Μην υπερθερμαίνετε το νερό. Δεν χρειάζεται να ρυθμίσετε τον λέβητα θερμού νερού σε θερμοκρασία άνω των 60 °C.

### —Μόνωση

Η **απώλεια θερμότητας από τους τοίχους**, την οροφή και το δάπεδο ανέρχεται συνήθως στο 50% και πλέον των συνολικών απωλειών θερμότητας ενός χώρου.

- Τοποθετήστε διπλά τζάμια στα παράθυρα. Αυτό μπορεί να μειώσει τη θερμική ενέργεια που χάνεται από τα παράθυρα κατά 50-70%.

- Μονώστε το σπίτι σας. Μονώστε τις δεξαμενές θερμού νερού, τους σωλήνες κεντρικής θέρμανσης και τις κοιλότητες των τοίχων. Τοποθετήστε φύλλα αλουμινίου στον τοίχο πίσω από τα θερμαντικά σώματα.

### —Ενεργειακή απόδοση

- Αγοράστε **συσσκευές υψηλής ενεργειακής απόδοσης**. Επιλέξτε ψυγείο, πλυντήριο ρούχων ή άλλη οικιακή συσκευή με το σήμα A+++ . Δύο συσκευές A+++ μπορούν, ωστόσο, να έχουν διαφορετική κατανάλωση ενέργειας, γι' αυτό μην ξεχνάτε να τις συγκρίνετε.

- Χρησιμοποιείτε **ανεμιστήρες** για δροσιά. Οι ανεμιστήρες καταναλώνουν πολύ λιγότερη ενέργεια από τα κλιματιστικά.

### —Κλείνετε τους διακόπτες, βγάζετε τις πρίζες

- Σβήνετε τα φώτα. Σβήνοντας 5 λαμπτήρες στα δωμάτια του σπιτιού σας, όταν δεν τους χρειάζεστε, μπορείτε να εξοικονομήσετε 60 ευρώ και να αποφύγετε 400kg εκπομπών CO<sub>2</sub>.

- Κλείνετε τους **διακόπτες** των συσκευών. Χρησιμοποιείτε τον διακόπτη «ενεργοποίησης/απενεργοποίησης» της ίδιας της συσκευής.

Το **40% περίπου της συνολικής ενέργειας** που καταναλώνει μια συσκευή τηλεόρασης που λειτουργεί 3 ώρες την ημέρα και παραμένει σε κατάσταση αναμονής τις υπόλοιπες 21 ώρες, καταναλώνεται στην κατάσταση αναμονής.

- Χρησιμοποιείτε ένα **καλώδιο με πολλαπλές πρίζες** για τις ηλεκτρονικές σας συσκευές. Όταν δεν τις χρησιμοποιείτε, σβήνετε τον διακόπτη του καλωδίου ώστε να εξοικονομείτε το 10% της ενέργειας.
- Βγάλτε από την πρίζα τον **φορτιστή του κινητού σας**. Ακόμη και αν δεν είναι συνδεδεμένος με το τηλέφωνο, καταναλώνει ηλεκτρική ενέργεια.
- Βγάλτε όλες τις συσκευές από τις πρίζες προτού φύγετε για διακοπές. Όσο παραμένουν στην πρίζα, οι συσκευές εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια — ακόμη και αν τις έχετε κλείσει.

### —Στην κουζίνα

- Μην τοποθετείτε το ψυγείο ή τον καταψύκτη κοντά στον λέβητα θερμού νερού. Όταν βρίσκονται δίπλα σε μια πηγή θερμότητας καταναλώνουν πολύ περισσότερη ενέργεια.
- Κάνετε **συχνά απόψυξη παλιών ψυγείων και καταψυκτών** ή φροντίστε για την αντικατάστασή τους από καινούργια μοντέλα, τα οποία διαθέτουν αυτόματη λειτουργία απόψυξης.
- **Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του ψυγείου σας μεταξύ 1-4 °C**. Ο καταψύκτης πρέπει να ρυθμίζεται σε θερμοκρασία -18 °C. Η μείωσή της θερμοκρασίας κατά έναν βαθμό, αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας κατά 5% περίπου — χωρίς καμία διαφορά ως προς τη διατήρηση των τροφίμων.
- **Ξεσκονίζετε το ψυγείο σας**. Τα σκονισμένα καλώδια στο πίσω μέρος του ψυγείου καταναλώνουν μέχρι και 30% επιπλέον ηλεκτρική ενέργεια.
- Μην βάζετε ζεστά τρόφιμα στο ψυγείο. Εξοικονομείτε ενέργεια αν τα αφήσετε πρώτα να κρυώσουν.
- Γεμίζετε τον καταψύκτη σας. Απαιτείται λιγότερη ενέργεια για την ψύξη ενός γεμάτου καταψύκτη παρά ενός άδειου. Εάν δεν είναι γεμάτος, προσθέστε ορισμένες πλαστικές φιάλες αφού τις γεμίσετε με νερό ή ακόμη και παλιές εφημερίδες.
- Ψήστε όλα τα φαγητά μαζί. Χρησιμοποιήστε στο έπακρο έναν ζεστό φούρνο. Ψήνετε μια τυρόπιτα; Γιατί να μην ψήσετε και μια μηλόπιτα μαζί; Θα μειώσετε στο μισό την κατανάλωση αερίου ή ηλεκτρικής ενέργειας.
- Σκεπάζετε τις κατσαρόλες όταν μαγειρεύετε για να καταναλώνετε λιγότερη

ενέργεια.

- Κόβετε τα **λαχανικά σε μικρά κομμάτια**. Έτσι θα μειώνετε τον χρόνο του μαγειρέματος.
- Βράζετε **πρώτα το νερό στον βραστήρα** και μετά χρησιμοποιείτε το για να βράζετε τα λαχανικά αντί να βράζετε το νερό στο μάτι της κουζίνας.

### —Στο λουτρό

Κλείνετε τη βρύση όταν βουρτσίζετε τα **δόντια** σας. Έτσι μπορείτε να εξοικονομήσετε πολλά λίτρα νερού.

Κάντε ντους **αντί για μπάνιο σε μπανιέρα**. Έτσι ξοδεύετε μέχρι και **4 φορές λιγότερη ενέργεια**. Για να μεγιστοποιηθεί η εξοικονόμηση ενέργειας, χρησιμοποιείτε κεφαλή ντους χαμηλής ροής.

Ελέγχετε την **τουαλέτα** σας για διαρροές. Με μια διαρροή στην τουαλέτα μπορούν να χαθούν 200 λίτρα νερού την ημέρα – όσα χάνονται αν τραβήξετε 50 φορές το καζανάκι.

### —Φερθείτε έξυπνα στο πλύσιμο

- Γεμίζετε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων. Αν θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε για τις μισές ποσότητες ρούχων ή πιάτων, χρησιμοποιείτε το οικονομικό πρόγραμμα ή το πρόγραμμα για μισό πλυντήριο.
- Επιλέγετε χαμηλή θερμοκρασία. Σήμερα, τα απορρυπαντικά είναι τόσο αποτελεσματικά ώστε τα ρούχα και τα πιάτα σας καθαρίζουν σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Αποφεύγετε την **πρόπλυση**. Τα σύγχρονα πλυντήρια σας επιτρέπουν να παρακάμψετε αυτόν τον κύκλο, μειώνοντας την κατανάλωση ενέργειας κατά 15%.
- Αποφεύγετε το **στεγνωτήριο**. Κάθε στέγνωμα παράγει πάνω από 3 kg εκπομπές CO<sub>2</sub>. Το φυσικό στέγνωμα των ρούχων σας δεν είναι μόνο ευεργετικό για το περιβάλλον, αλλά συμβάλλει και στη διατήρησή τους για περισσότερο καιρό.
- **Σιδερώνετε** τα ρούχα σας όλα μαζί. Εξοικονομείτε έτσι την ενέργεια που απαιτείται για τη θέρμανση του σίδηρου κάθε φορά που θέλετε να το χρησιμοποιήσετε.

### —Και για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα

- Επιλέξτε την πράσινη ηλεκτρική ενέργεια. Δηλαδή την ενέργεια από τον άνεμο, το νερό, το ξύλο, το βιοαέριο και τον ήλιο, που παράγει λιγότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Εξετάστε επίσης το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε ηλιακούς συλλέκτες στη στέγη του σπιτιού σας.

- **Φυτέψτε ένα δέντρο.** Κάθε δέντρο μεσαίου μεγέθους απορροφά περίπου 6 kg CO<sub>2</sub> τον χρόνο. Έτσι σε 40 χρόνια δεσμεύει περίπου 250 kg CO<sub>2</sub>.

- Φτιάξτε **λίπασμα**. Δημιουργήστε έναν χώρο λιπασματοποίησης για τα οργανικά σας απόβλητα και καλέστε τους γείτονές σας να κάνουν το ίδιο. Θα παρασκευάσετε έτσι ένα φυσικό λίπασμα και μπορεί να αυξήσετε την ικανότητα του εδάφους να συγκρατεί το νερό και τον αέρα.

- **Αφαιρέστε το όνομά σας από καταλόγους διευθύνσεων** που χρησιμοποιούνται για την αποστολή διαφημίσεων. Θα βοηθήσετε έτσι στη διάσωση πολλών δέντρων και στην εξοικονόμηση μεγάλων ποσοτήτων νερού κάθε χρόνο.

Μπορείτε επίσης να κολλήσετε την ετικέτα «**Όχι διαφημίσεις**» στο **γραμματοκιβώτιό σας**.

- **Πληρώνετε τους λογαριασμούς σας από το διαδίκτυο.** Έτσι κάνετε οικονομία στο χαρτί και στην ενέργεια που απαιτείται για την ταχυδρομική αποστολή των λογαριασμών.

- Στέλνετε **ηλεκτρονικά τις φωτογραφίες** σας αντί να τις τυπώνετε. Αποθηκεύετε τις ψηφιακές φωτογραφίες σας στον υπολογιστή σας και χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα για την κοινοποίησή τους.

**Πηγές:** [Ευρωπαϊκή Επιτροπή- econews.gr](http://Ευρωπαϊκή Επιτροπή- econews.gr)