

- Грејните тела треба да бидат секогаш отворени кон просторот (да не се покриваат со завеси и мебел) за да се одржува правилна циркулација на воздухот.
- Во грејна сезона, во текот на денот, завесите и ролетните треба да бидат отворени за да се овозможи дневната светлина да навлезе во просторот и да го загрее; да се затворат во текот на ноќта.
- Грејните тела треба често да се чистат, бидејќи прашина го намалува топлинскиот пренос.
- Околу термостатот не треба да има електрични уреди (светилки, ТВ, и др.) кои емитураат топлина, бидејќи сензорот ги регистрира, а тоа предизвикува предвременно исклучување и вклучување на системот за греење.
- Облечете се потопло и во слоеви; повеќе слоеви на облека подобро ја зачувуваат топлината на телото отколку еднослојна дебела облека.
- Кога се вентилира просторот (треба краткотрајно), системот за греење треба да биде исклучен.
- Да се исклучи системот за разладување (клима уредот) во просториите кои не се користат, а воедно да се одржува пониска температура со спуштени завеси и ролетни. Ваквиот пристап важи и во грејна сезона, освен што тогаш е корисно преку ден да навлегува светлина во просторот.

### Заштеда на енергија за затоплување на санитарна вода

- Најдобро е да се користи сончев топлински систем, се разбира доколку за тоа постои можност.



- Одлична практика е сите уреди кои користат топла вода (машина за садови, за перење) да се поврзат на системот за затоплување на санитарна вода.

### Осветлување и електрични апарати

- Да се исклучува осветлувањето кога се напушта просторијата, а во ходниците, галериите, балконите и купатилата, да се постават светилки со сензор за движење.
- Во текот на денот, максимално да се користи дневната светлина, за да се намали потрошувачката на ел.енергија за осветлување. Завесите и ролетните да се отворат (освен во летна сезона кога прозорците се директно осончени).
- Да се користат штедливи светилки (компактни флуоресцентни или ЛЕД).
- Електричните уреди да се исклучуваат кога не се користат, бидејќи трошат енергија за подготвеност. Компјутерите, принтерите, телевизорите, треба да се исклучат од напојувањето.
- Електричните бокали за загревање вода трошат многу енергија, затоа треба да се загрева само потребното количество.
- Уште многу практики, препораки и совети кои се однесуваат на заштеда на енергија со електричните апарати.



Проектот CLEAR-X е финансиран од Програмата за истражување и иновации - Хоризонт 2020 на Европската унија врз основа на договорот за грант бр. 101033682. Содржината на овој документ ги претставува единствено ставовите на авторите и тоа е нивна одговорност. Не ги претставува гледиштата на Европската комисија и/или Европската извршна агенција за клима, инфраструктура и за животна средина (CINEA). Европската комисија и Агенцијата не прифаќаат одговорност за употребата на информациите и содржината што ги содржи оваа публикација.



## ЕФИКАСНО КОРИСТЕЊЕ НА ЕНЕРГИЈАТА



### Што е тоа енергија?

*Енергија е капацитет / способност за вршење на работа.*

Енергијата може да се претвори од една во друга форма. На пример, зачуваната хемиска енергија во јагленот или природниот гас се претвора топлинска енергија, а кинетичката енергија на водниот проток, може да се претвори во електрична енергија.

### Каде се употребува?

Употребата на енергијата се дели на четири економски сектори: станбен, комерцијален, транспортен и индустриски. Загревањето, ладењето и осветлувањето на простори и простории; погонувањето на апарати, уреди и машини; движењето на возила за превоз на патници и товар, производството на продукти, сите се функции на кои секојдневно им е потребна енергија.

## Зошто треба да се штеди енергијата?

Енергијата треба да се штеди/сочува не само за да се намалат трошоците, туку и да се зачуваат ресурсите за подолготрајна употреба.

Енергетскиот сектор е најголемиот загадувач. Денес, најголемиот дел од електричната енергија се произведува од електрани на јаглен. Овие постројки генерираат ел.енергија, но и ја загадуваат животната средина со испуштање штетни гасови во атмосферата. И не само што се штетни за животната средина, туку предизвикуваат и сериозни здравствени проблеми кај луѓето и животните. Секоја година милиони луѓе умираат заради присуството на токсични материји во воздухот кој го дишат. Затоа, загадувањето на воздухот е едно од сериозните еколошки прашања со кои денеска се соочуваме.



Енергетските ресурси кои ни се достапни треба да се користат економично за да се зачуваат за идна употреба бидејќи тие се ограничени и можат да се потрошат. Ресурсите како јаглен, нафта и гас се неодржливи.

Потрошувачката на фосилни горива се одвива со стабилно темпо од минатиот век и придонела за голема деградација на нашата животна средина. Климатските промени, глобалното затоплување, исчезнувањето на повеќе загрозени видови, оштетувањето на озонската обвивка, зголемувањето на загадувањето на воздухот се неколку од ефектите од кои страда нашата животна средина. Иако многу земји превземале чекори за да се придвижат кон чисти и зелени извори на енергија како што се сончевата енергија, енергијата на ветерот и геотермалната енергија, сè уште нè чека долг пат

пред да ги оставиме фосилните горива зад нас и да зависиме од овие природни извори на енергија за нашите секојдневни потреби.

*Како потрошувачот може ефикасно да ја користи енергијата, за да заштеди енергија и придонесе кон намалување на својственото влијание кон животната средина?*

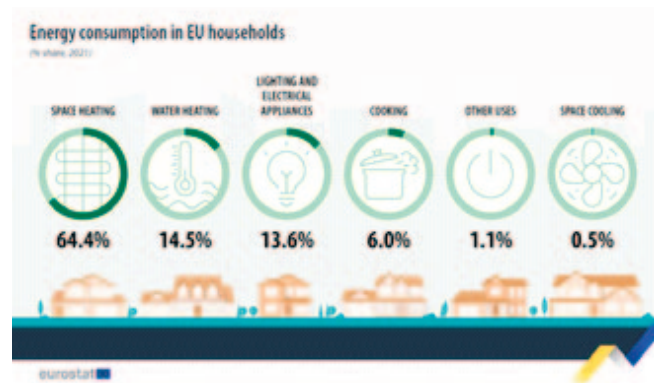
Потрошувачот користи енергија во сопствениот дом, за транспорт, во работната средина, и секаде каде што престојува вон домашната и работната средина.

Одговорот е со свесно и совесно користење на енергијата и со примена на ниско енергетски технологии, односно со ефикасно користење на потребната енергија во секој сектор.

## Енергетска ефикасност во домот

Во домовите користиме енергија за затоплување и разладување на просторот, за затоплување на санитарна вода, за осветлување, за погонување на машини за перење, сушење, миење на садови, како и различни апарати како миксер, фен, тостер, пегла, фрижидер, телевизор итн.

Заклучокот е дека во домот имаме потреба од топлинска и електрична енергија.



Дефинитивно најголем дел од потрошената енергија во едно домаќинство е за затоплување на просторот. Првиот чекор е да се намали потребното количество на енергија за овие потреби, а тоа се постигнува со поставување на соодветна топлинска изолација на сите преградни површини кон надворешната средина (сидови, подови, тавани) и примена на квалитетна столарија (прозорци и врати со низок коефициент на топлински пренос). Изолацијата секогаш се поставува од надворешна страна.

Следен чекор е да се користи соодветен систем за загревање и разладување на просторот, односно да се користат енергетски ефикасни уреди. Се разбира, тука голема улога има и начинот на управување - користење на овие уреди.

*Заштеда на енергија за заголдување/разладување на просторот*

- Да се провери дали прозорците, вратите, каналите, пропуштаат воздух, доколку се забележи провев да се санира/поправи. (до 10% намалување на трошоци за загревање)
- Вентилаторите за вентилација на купатило, кујна да се користат умерено (само во случај на потреба и краткотрајно).
- Термостатите да се постават на пониска температура пред спиење и пред напуштање на домот. Оваа практика ги намалува сметките за енергија без да влијае на комфорот.
- Термостатот да не се поставува на премногу високи или премногу ниски температури со цел да се забрза времето на затоплување или разладување. Ваквата практика го присилува системот да работи понапорно, подолго и да троши повеќе енергија.