Energoefektīvs dzīvesveids

KĻŪST ARVIEN POPULĀRĀKS

ZANE KĀRKLA

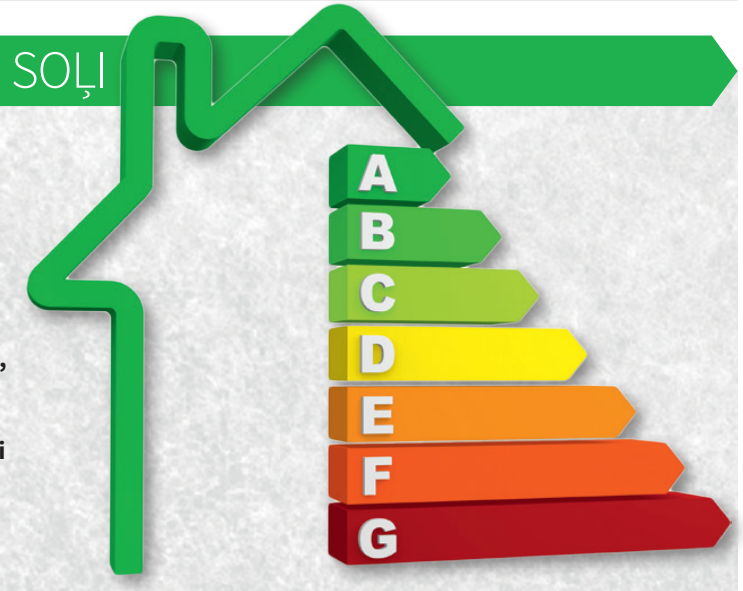
Ikviens no mums, nedaudz koriģējot savus ikdienas energoresursu lietošanas paradumus, var samazināt elektrības rēķina summu. Veicamie soļi ir pavisam vienkārši, bet ieguvums būs redzams ilgtermiņā: ir pierādījies, ka, tikai uzlabojot paradumus, mājokļa kopējo elektrības patēriņu ir iespējams samazināt vismaz par 10%. Turklāt energoefektīva saimniekošana ir draudzīga ne tikai naudas maciņam, bet arī videi. Plašāk par to, kā gudri lietot elektrību un saimniekot videi draudzīgi, stāsta *Elektrum* Energoefektivitātes centrs.

Centrs jau kopš 1997. gada veido sabiedrībā izpratni par energoefektīvām un videi draudzīgām elektroenerģijas lietotāju iemaņām. Un arvien vairāk cilvēku par šiem jautājumiem sāk aizdomāties un atbilstoši rīkoties.

«Būtiskākais dzinulis energoefektivitātes praktizēšanai mājsaimniecībās ir tieši finansiālais ietaupījums – patērējot mazāk elektroenerģijas, siltumenerģijas vai ūdens, saņemsim mazāku rēķinu. Energoefektīva dzīvesveida ieviešana ikdienā ne tikai samazina izdevumus, bet arī palīdz ierobežot klimata pārmaiņas. Zinātnieki uzskata, ka viens no klimata pārmaiņu cēloņiem ir cilvēku rīcība, kas ievērojami palielina oglekļa dioksīda jeb CO_2 un citu siltumnīcefekta gāzu emisijas atmosfērā. Un viens no šo emisiju rašanās cēloņiem pasaulē ir siltumenerģijas un elektroenerģijas ražošana, izmantojot fosilos kurināmos, piemēram, ogles, naftu, gāzi. Līdz ar to, kļūstot energoefektīvākam un samazinot pieprasījumu pēc enerģijas, patērētājs samazina arī sevis radīto vides piesārņojumu,» norāda *Elektrum* Energoefektivitātes centra speciāliste Rūta Liepniece.

Elektrum Energoefektivitātes centra mērķauditorija ir visaptveroša, no bērniem un jauniešiem līdz pat senioriem. «Bērnus un jauniešus lielākoties izglītojam klātienē gan Energoefektivitātes centra ekskursijās, gan izbraukuma pasākumos. Bet principā Energoefektivitātes centrā ikviens var konsultēties par sadzīves elektroierīču efektīvu lietošanu, jaunākajām elektroierīcēm un to izvēles kritērijiem, telpu apsildes risinājumiem, atjaunīgo energoresursu izmantošanu, viediem energoefektivitātes risinājumiem. Uzkrātās zināšanas par energoresursu efektīvu izmantošanu esam arī izvietojuši interneta vietnē *www.EsmuEfektivs.lv*,» informē R. Liepniece.

PIRMIE VEICAMIE SOĻI



Kuri ir pirmie elementārie soļi, kas veicami, domājot, kā saimniekot videi un maciņam draudzīgāk? «Pirmais solis ceļā uz energoefektīvu dzīvesveidu ir paskatīties uz energoresursu patēriņu kā iespēju ietaupīt un gūt pozitīvu pienesumu. Otrkārt, jāizvērtē, vai mājoklī neatrodas nevajadzīgi elektroenerģijas patērētāji – ierīces, kas konstanti ir iespraustas kontaktligzdā, bet ikdienā netiek lietotas, piemēram, radio, kuram pastāvīgi mirgo lampiņa gaidīšanas režīmā. Šīs ierīces vajadzētu izslēgt un atvienot no tīkla. Nākamais solis ceļā uz enerģijas patēriņa samazināšanu ir pārbaudīt mājoklī esošo elektroierīču stāvokli, piemēram, vai tām regulāri tiek veikta apkope, lai nodrošinātu maksimālo veiktspēju, piemēram, putekļsūcēja konteiners vai maisiņš tiek regulāri iztīrīts un filtrs tiek mainīts,» atgādina R. Liepniece.

Foto: *depositphotos.com*

Tālāk beidzot var ķerties klāt saviem ikdienas paradumiem:

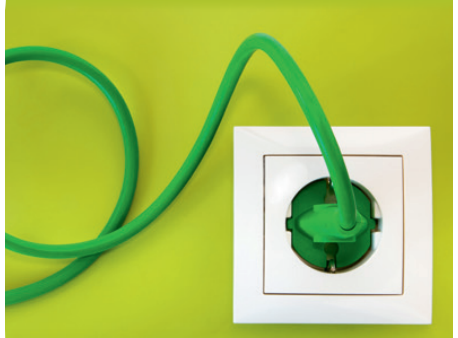
- **Pārlūkot tos, apzināti sekojot līdzi savai rīcībai, nevis darbības veicot automātiski.** Piemēram, piefiksēt, cik daudz ūdens ielej tējkannā, vai ūdens jaucējkrānu aizver ciet, kad mazgā piedegušo katliņu, vai ledusskapja durvis nevirina pārlieku bieži utt.
- **Izvērtēt, kurus no šiem paradumiem ir nepieciešams mainīt,** lai samazinātu gan elektrības, gan ūdens, gan siltumenerģijas patēriņu.
- **Sākt apzināti un regulāri praktizēt efektīvu rīcību.** Neilgā laikā tā pārtaps par jaunajiem paradumiem, kas ilgtermiņā sniegs ievērojamu ietaupījumu.
- **Ja nepieciešams, izvietot nelielus atgādinājumus,** kas neļaus piemirst efektīvo rīcību.

Lielākie elektrības «ēdāji»

ELEKTRISKĀ APSILDE. Jo augstāku temperatūru telpā iestatīsiet, jo vairāk elektroenerģijas patērēsiet. Vēlamā temperatūra, kad uzturaties mājoklī, dienā ir no +20 °C līdz +22 °C un naktī par 3 °C līdz 4 °C zemāka, bet pārējā laikā, kad neesat mājās, no +16 °C līdz +18 °C. Katrs paaugstinātais grāds apkures izmaksas palielina vidēji par 5%. Savukārt guļamistabā ieteicams nepārtraukti uzturēt zemāku temperatūru – ap 18 °C. Kādēļ tā? Cilvēka ķermeņa temperatūra nakts laikā pazeminās, tāpēc arī gaisa temperatūrai jābūt atbilstoši pielāgotai, lai pilnvērtīgāk izgulētos.

ELEKTRISKAIS ŪDENS SILDĪTĀJS. Lai samazinātu elektrisko ūdens sildītāju patēriņu, būtiski ir samazināt karstā ūdens patēriņu: efektīvi un ātri mazgāties dušā, nevis vannā; aiztaisīt ūdens jaucējkrānu, kad ūdens nav nepieciešams; mazgāt traukus efektīvi – aiztaisīt ūdens jaucējkrānu, kamēr berzē piedegušo katliņu, vai lietot trauku mazgājamo mašīnu. Ja mājoklī ir tilpuma ūdens sildītājs jeb boilers, tad tā elektroenerģijas patēriņu iespējams samazināt, iestatot optimālo ūdens uzsildīšanas temperatūru robežās no 55 līdz 59 °C un reizi gadā veicot tā tehnisko apkopi.

LEDUSSKAPIS. *Elektrum* Energoefektivitātes centrs iesaka ledusskapi novietot atstatus no siltuma avotiem – apsildes radiatora un ierīcēm, kas darbojoties izdala siltumu, piemēram, cepeškrāsns, trauku mazgājamā mašīna, kā arī 5–10 cm attālumā no sienas, lai gaiss var piekļūt dzesēšanas elementam ledusskapja aizmugurē. Ledusskapī iestatīt +5 °C temperatūru, savukārt saldētavā -18 °C, jo katrs lieki pazeminātais grāds var palielināt ledusskapja elektroenerģijas patēriņu par 5%. Ledusskapī ieteicams likt tikai atdzisušus un iesaiņotus produktus, un to lietot lietderīgi – piepildīt ar produktiem vismaz 60% no tā tilpuma, bet arī ne maksimāli pilnu, lai gaiss spēj cirkulēt.



Bez jau pieminētājiem lielajiem elektrības patērētājiem katram mājās ir arī televizors, dators, ūdens vārāmā kanna, gāzes/elektriskā plīts, dažādas apgaismojuma ierīces. Un arī tās var sākt lietot energoefektīvāk.

Foto: depositphotos.com

Vienkārši īstenojami ieteikumi

TELEVIZORS, DATORS. Ir lietderīgi televizoru un datoru izslēgt un atvienot no tīkla, kad to nelieto. Ja salīdzinām portatīvā datora patēriņu, tad ieslēgtā stāvoklī tas patērē aptuveni 3 reizes vairāk nekā izslēgtā stāvoklī – ieslēgts tas patērē 0,030 kWh; miega režīmā – 0,016 kWh; bet izslēgtā stāvoklī 0,009 kWh. Ieslēgta datora vai televizora elektroenerģijas patēriņu var nedaudz samazināt, ja pazemina tā ekrāna spilgtumu.

ELEKTRISKĀ ŪDENS VĀRĀMĀ KANNA. Tās elektroenerģijas patēriņu tieši ietekmē tējkannā ielietā ūdens daudzums – jo vairāk ūdens ielej, jo vairāk elektroenerģijas tā patērē. Tāpēc, vārot ūdeni, būtiski ir liet tikai tik daudz ūdens, cik nepieciešams dzēriena malkošanai šajā reizē. Ja salīdzina elektroenerģijas patēriņu, vārot vienu krūzi ūdens vai pilnu tējkannu, tad, vārot pilnu tējkannu, patēriņš būs 3–4 reizes lielāks.

Publicitātes foto

GĀZES/ELEKTRISKĀ PLĪTS. Enerģijas patēriņu ēdiena gatavošanā uz plīts var samazināt, pēc nepieciešamības pielāgojot gāzes degļa liesmu vai elektriskās plīts sildīšanas intensitāti – lai uzvārītu ūdeni, lietot lielāku intensitāti, bet lai to uzturētu vārīšanās temperatūrā un gatavotu produktus, samazināt intensitāti, nevis noņemt vāciņu. Katliem un pannām ieteicams uzlikt vāku, pretējā gadījumā siltums iztvaiko gaisā un enerģijas patēriņš var palielināties par aptuveni 30%. Vēlams lietot tieši stikla vāku, lai to nevajadzētu bieži noņemt un pārbaudīt, vai ēdiens turpina gatavoties. Ja gatavo uz elektriskās plīts virsmas, jāizvēlas sildriņķa diametram atbilstoša vai lielāka izmēra katls vai panna ar biezu pamatni, kas darbosies kā siltuma akumulators. Ieteicams arī pārbaudīt, vai katla pamatne nav kļuvusi nelīdzena un grubuļaina. Nelīdzenai pamatnei ir mazāks saskares laukums ar elektriskās plīts virsmu, līdz ar to elektrības patēriņš ēdiena pagatavošanai var palielināties.

APGAISMOJUMA IERĪCES. Runājot par mājokļa apgaismojumu, būtiski ir pārbaudīt, kāda veida spuldzes tiek lietotas mājokļa izgaismošanai – vēsturiskās kvēlspuldzes, halogēnspuldzes, kompaktās luminiscences spuldzes vai LED spuldzes. Vismazāk elektroenerģijas patērē tieši gaismas diožu jeb LED spuldzes. To patēriņš ir par aptuveni 90% mazāks nekā kvēlspuldzēm un par 80% mazāks nekā halogēnspuldzēm. Spuldžu nomaiņu ieteicams sākt ar tām telpām, kurās biežāk uzturas, piemēram, viesistabu, virtuvi, tādējādi tās atmaksāsies ātrāk.

Publicitātes foto

Iegādājoties jaunu LED spuldzi, būtiski ir izvēlēties pazīstamus ražotājus un izpētīt uz tās iepakojuma norādītos spuldzes parametrus, īpašu uzmanību pievēršot gaismas plūsmas daudzumam jeb lūmeniem (lm), kas norāda spuldzes izstarotās gaismas intensitāti – jo vairāk lūmenu, jo spožāka spuldze, un gaismas krāsas temperatūrai jeb Kelvina grādiem (K) – mājoklī ieteicams izvēlēties silti baltu jeb dzeltenīgu gaismu ar aptuveni 3000 K grādiem.