

Экономьте энергию у себя дома

HOME ENERGY SCOTLAND

Кухня

Всегда используйте кастрюлю подходящего размера для готовки и подходящую конфорку для каждой кастрюли.

Дайте теплым продуктам остыть, прежде чем ставить их в холодильник.

Держите дверцу духовки максимально закрытой и убедитесь, что стеклянная дверца чистая, чтобы вы могли видеть, что происходит внутри.



Ванная

Быстрый прием душа требует меньше энергии, чем принятие ванны.

Убедитесь, что ваш вентилятор настроен только на время, необходимое для удаления конденсата и запахов из ванной комнаты.

Купите таймер для душа, чтобы следить за тем, сколько времени вы проводите в душе — при более коротком приеме душа расходуется меньше энергии!

Не оставляйте краны постоянно включенными, пока вы чистите зубы, бреетесь или умываетесь — наполните раковину или просто открывайте краны, когда они вам нужны.



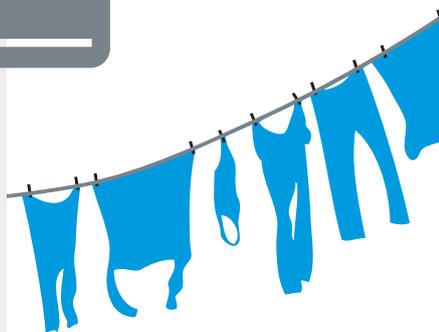
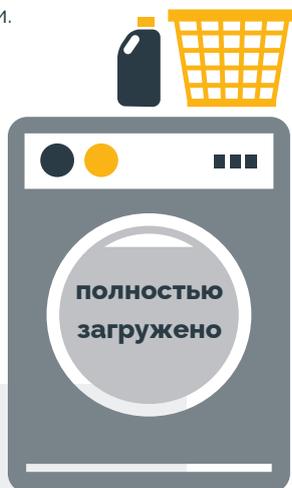
Советы по стирке

Перед тем, как поместить одежду в сушильную машину, прокрутите ее на самой высокой скорости отжима в стиральной машине.

Стирка одежды при температуре 30 градусов, а не при более высоких температурах, позволит сэкономить около 40% энергии за год. Современные стиральные порошки и моющие средства действуют одинаково эффективно при любой температуре.

Прежде, чем приступить к стирке, дождитесь, пока не наберется полная загрузка.

Постарайтесь свести к минимуму ненужную стирку, развешивая одежду для проветривания после ее использования. Таким образом вы сможете получить максимальную пользу от каждого предмета одежды перед тем, как его постирать.



Дополнительные советы по использованию горячей воды

Душ с сильным напором воды может легко использовать столько же воды, сколько и при принятии ванны — подумайте о том, чтобы установить аэрированную насадку для душа или насадку с низким расходом воды, чтобы сократить расход воды.

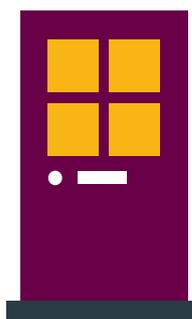
Если у вас есть бак с горячей водой, постарайтесь настроить программатор так, чтобы он лучше всего соответствовал времени дня, когда вы используете горячую воду, чтобы вода не нагревалась впустую.

Прихожая

Установите ограничители сквозняков вокруг входной двери, а также над почтовым ящиком и замочной скважиной.

Занавеска на входной двери помогает защитить помещение от сквозняков.

Возьмите за привычку закрывать все двери, чтобы сохранить тепло в каждой комнате.



HOMEENERGYSCOTLAND.ORG
0808 808 2282
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

energy saving trust

Net Zero Scotland
Scottish Government

LET'S DO NET ZERO



Гостиная

Не оставляйте устройства включенными или в режиме ожидания, когда они не используются.

Возьмите за привычку выключать телевизор из розетки и не оставлять его в режиме ожидания. Можно купить сетевые контроллеры, которые делают это с помощью пульта дистанционного управления.

Задерживайте шторы в сумерках, чтобы сохранить тепло.

Столовая

Если вы не часто пользуетесь столовой, убедитесь, что ваш радиатор установлен на самую низкую температуру.

Не забывайте, что комната будет нагреваться, если к вам придут гости.

Не готовьте впрок: испорченная пища значительно увеличивает выбросы CO₂ и стоит вам денег!



Совет по освещению

Замена всех лампочек в доме на светодиодные **сократит расходы на освещение на 50% [в год]**.



Спальня

Тщательно вытирайте волосы полотенцем, чтобы сократить использование фена.

Чтобы согреть постель, используйте грелку, а не электрическое одеяло.

Не оставляйте телефон заряжаться на всю ночь — на это требуется всего пара часов.

Зимой выключайте отопление за некоторое время до того, как ляжете спать, чтобы оно не оставалось включенным без необходимости, когда вы укрылись.

Настройте отопление так, чтобы оно включалось незадолго до того, как вы проснетесь, но рассчитывайте время, чтобы оно снова выключилось перед вашим уходом.



Кабинет и игровая комната

Обслуживание телевизора, ноутбука и игровой приставки стоит сотни фунтов каждый год, особенно если они всегда остаются включенными, когда они не используются.

Поощряйте своих детей выключать оборудование из розетки, облегчая доступ к выключателю.

Если вашим детям нужен ночник, убедитесь, что это лампочка с низким энергопотреблением — самой низкой мощности должно быть достаточно.

Если вы думаете о покупке нового компьютера, рассмотрите вариант ноутбука или планшета. Ноутбуки потребляют на 83% меньше электроэнергии в течение года, чем настольные компьютеры. Планшеты потребляют в среднем на 75% меньше энергии, чем ноутбуки.



Мы здесь, чтобы помочь

Home Energy Scotland финансируется правительством Шотландии и управляется Energy Saving Trust, чтобы предоставлять бесплатные и беспристрастные консультации по использованию энергии.

Чтобы получить дополнительные советы по энергосбережению и помощь в сохранении тепла, позвоните нам по телефону **0808 808 2282** или посетите **homeenergyscotland.org**

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-014-0123 Russian © January 2023

Energy Saving Trust Limited.
Зарегистрировано в Англии и Уэльсе под номером 02622374.

* На основе замены лампы накаливания мощностью 50 Вт.

Исходя из средней стандартной цены на электроэнергию в размере 34,0 пенсов/кВтч. Верно на октябрь 2022 года.

Эта информация доступна по запросу крупным шрифтом, шрифтом Брайля или на других языках.