

# Економте електроенергію у себе вдома

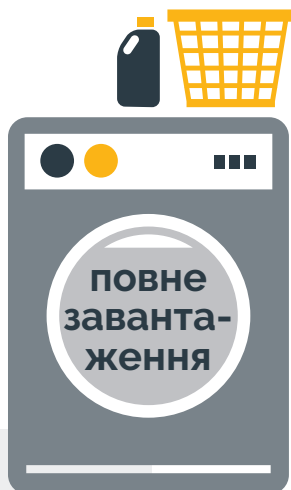


## Кухня

Завжди використовуйте каструлю правильного розміру та відповідну конфорку для кожної каструлі.

Дайте теплим стравам охолонути, перш ніж поставити їх у холодильник.

Тримайте дверцята духової шафи зачиненими, наскільки це можливо, і переконайтеся, що скляні дверцята чисті, щоб ви могли бачити, що відбувається всередині.



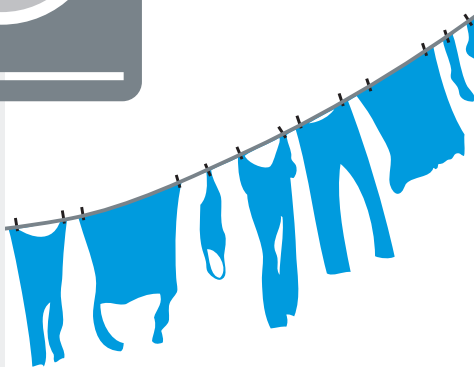
## Поради щодо прання

Перед тим, як покласти одяг у сушильну машину, віджміть його на найвищому циклі в пральній машині.

Прання білизни при 30 градусах, а не при вищих температурах, заощадить близько 40% споживаної електроенергії щороку. Сучасні пральні порошки й засоби так само ефективно діють і при більш низьких температурах.

Перш ніж прати, дочекайтеся повного завантаження.

Спробуйте звести до мінімуму непотрібне прання, вивішуючи одяг провітрюватися після використання. Таким чином ви зможете одягнути річ максимальну кількість разів, перш ніж її потрібно буде прати.



## Ванна кімната

Швидкий душ споживає менше електроенергії, ніж прийняття ванни.

Переконайтеся, що ваш вентилятор увімкнений лише на час, необхідний для видалення конденсату й запахів із ванної кімнати.

Придбайте таймер, щоб дізнатися, скільки часу ви проводите в душі – що менше часу ви приймаєте душ, то менше споживаєте електроенергії!

Не залишайте крани відкритими безперервно, поки ви чистите зуби, голитесь чи вмиваєтеся – наповнюйте раковину або просто відкривайте крани, коли вам це потрібно.



## Додаткові поради щодо гарячої води

Приймаючи душ із сильним напором води, ви можете легко використовувати стільки ж води, скільки й у ванній – подумайте про встановлення душової насадки з аерацією або малого потоку, щоб зменшити використання води.

Якщо у вас є резервуар для гарячої води, спробуйте налаштувати програматор так, щоб він найкраще відповідав часу доби, коли ви користуєтеся гарячою водою. Таким чином ви зменшите ймовірність нагрівання води, коли в цьому немає потреби.

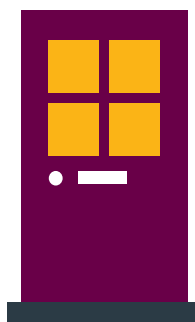


## Передпокій

Встановіть запобіжники протягу навколо вхідних дверей, над поштовою скринькою та замковою щілиною.

Завіса на вхідних дверях теж допоможе уникнути протягів.

Візьміть за правило зачиняти всі двері, щоб зберегти тепло в кожній кімнаті.





## Вітальня

Не залишайте пристрої увімкненими або в режимі очікування, коли вони не використовуються.

Візьміть за звичку вимикати телевізор із розетки й не залишати його в режимі очікування. Ви можете придбати мережеві контролери, щоб робити це за допомогою дистанційного керування.

Засувайте штори з настанням сутінків, щоб зберегти тепло.

## Їдальня

Якщо ви не часто відвідуєте їдальню, переконайтеся, що ваш радіатор встановлено на найнижчу потужність.

Не забувайте, що кімната буде нагріватися, якщо до вас завітають гості.

Не перестарайтеся з кількістю їжі: викинута їжа робить значний внесок у викиди CO<sub>2</sub> і коштує вам грошей!



## Порада щодо освітлення

Заміна всіх ламп у вашому домі на світлодіодні еквіваленти скоротить ваші витрати на освітлення на 50% [на рік].



## Спальня

Ретельно витирайте волосся рушником, щоб зменшити використання фена.

Щоб зігріти ліжко, використовуйте грілку, а не електричну ковдру.

Не залишайте телефон заряджатися на всю ніч – достатньо кількох годин.

Взимку вимикайте опалення за деякий час до того, як ляжете спати – так воно не буде працювати без потреби.

Налаштуйте опалення, щоб воно вмикалося за деякий час до того, як ви прокинетесь, але так, щоб воно знову вимкнулося, перш ніж ви підете.



## Офіс та ігрова кімната

Щорічне використання телевізора, ноутбука й ігрової консолі коштує сотні фунтів стерлінгів, особливо якщо вони постійно залишаються увімкненими, навіть коли не використовуються.

Заохочуйте своїх дітей вимикати пристрої з розетки, створивши легкий доступ до вимикача.

Якщо вашим дітям потрібен нічник, переконайтеся, що це лампочка з низьким енергоспоживанням – достатньо найменшої потужності.

Якщо ви думаєте про покупку нового комп'ютера, розгляньте ноутбук або планшет. Ноутбуки споживають на 83% менше електроенергії протягом року, ніж настільні ПК. Планшети споживають в середньому на 75% менше електроенергії, ніж ноутбуки.



## Ми тут, щоб допомогти

Home Energy Scotland фінансується урядом Шотландії та управляється Energy Saving Trust, щоб надавати безкоштовні, неупереджені консультації з питань споживання енергії.

Щоб отримати більше порад і допомогу щодо енергозбереження та збереження тепла, зателефонуйте нам за номером **0808 808 2282** або відвідайте **homeenergyscotland.org**

 Home Energy Scotland  @HomeEnergyScot  @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

\*На підставі заміни лампи розжарювання потужністю 50 Вт.

На основі середньої стандартної ціни на електроенергію 34,0 пенс/кВт-год. Правильно станом на жовтень 2022 року.

Ця інформація доступна великим шрифтом, шрифтом Брайля або іншими мовами за запитом.

BLE016-018-0223 Ukrainian © February 2023

Energy Saving Trust Limited.  
Зареєстрована в Англії та Уельсі за номером No.02622374