

## Πώς να μειώσετε τον λογαριασμό της ΔΕΗ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Αν κάθε φορά που σας έρχεται ο λογαριασμός, φοβάστε να τον ανοίξετε διαβάστε τι συμβουλεύει η ΔΕΗ να κάνετε...**

Ηλεκτρονική εφαρμογή με σκοπό τα νοικοκυριά να μειώσουν τις δαπάνες τους εξοικονομώντας ενέργεια μέσα από μικρές και απλές κινήσεις, δημιούργησε η ΔΕΗ.

Αν λοιπόν κάθε φορά που σας έρχεται ο λογαριασμός, φοβάστε να τον ανοίξετε, κόψτε κάποιες... κακές συνήθειες, όπως συμβουλεύει η ΔΕΗ και κάντε οικονομία.

### **Για τον ηλεκτρονικό υπολογιστή**

- Μείωση της φωτεινότητας της οθόνης. Η επιπλέον φωτεινότητα αυξάνει την κατανάλωση.
- Αναστολή λειτουργίας (hibernation) αντί για κατάσταση αναμονής (stand-by).
- Τακτοποίηση του σκληρού δίσκου. Όσο πιο γρήγορα και σωστά δουλεύει, τόσο λιγότερη ενέργεια καταναλώνει.

### **Για την τηλεόραση και άλλες ηλεκτρικές συσκευές**

- Επιλογή συσκευών υψηλής ενεργειακής απόδοσης (κατηγορίας A ή A+). Μπορεί να εξοικονομηθεί ως και 46% της ενέργειας.
- Σβήσιμο των συσκευών από το διακόπτη και όχι από το τηλεκοντρόλ. Αφήνοντάς τες να λειτουργούν σε κατάσταση αναμονής, συνεχίζουν να καταναλώνουν

ηλεκτρική ενέργεια.

## **Μπάνιο**

- Επιλογή πλυντηρίου ρούχων υψηλής ενεργειακής κατηγορίας (A+, A++, A+++).
- Χρήση σύγχρονων απορρυπαντικών και προγραμμάτων χαμηλότερων θερμοκρασιών.
- Επιλογή του μεγέθους του ηλεκτρικού θερμοσίφωνα ανάλογα με τις ανάγκες. Ρύθμιση της θερμοκρασίας του ζεστού νερού στους 40-50 βαθμούς.
- Προτίμηση ηλιακού θερμοσίφωνα. Η εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας που χρειάζεται για το ζεστό νερό φτάνει το 60% και μπορεί να κάνει οικονομία ως και 9% στο συνολικό λογαριασμό ρεύματος.

## **Κουζίνα**

- Αντικατάσταση της ηλεκτρικής κουζίνας με φούρνο μέσης χωρητικότητας, ενεργειακής κατηγορίας C με αντίστοιχη ενεργειακής κατηγορίας A επιτυγχάνει εξοικονόμηση ενέργειας ως και 27%.
- Όταν η βάση του σκεύους είναι μικρότερη από τη μαγειρική εστία, σπαταλιέται το 20-30% της θερμότητας και της ηλεκτρικής ενέργειας.
- Σβήσιμο της εστίας ή του φούρνου λίγα λεπτά προτού ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.

## **Γενικά**

- Διατήρηση του θερμοστάτη σε σταθερή θερμοκρασία, ως 20 βαθμούς Κελσίου, γιατί οι μεγάλες διακυμάνσεις αυξάνουν την κατανάλωση. Για κάθε επιπλέον βαθμό ξοδεύετε ως και 10% περισσότερη ενέργεια και βέβαια περισσότερα χρήματα.
- Τα θερμομαντικά σώματα δεν πρέπει να καλύπτονται με κουρτίνες ή καλύμματα, γιατί μειώνεται σημαντικά η απόδοσή τους.
- Περιορισμός των θερμικών απωλειών με μόνωση των χαραμάδων σε πόρτες και παράθυρα. Κλείσιμο παντζουριών το βράδυ.
- Χρήση λαμπτήρων LED. Μπορεί να εξοικονομηθεί ως και το 90% της ηλεκτρικής ενέργειας που καταναλώνει ένας κοινός λαμπτήρας πυρακτώσεως.
- Χρήση σύγχρονων κλιματιστικών μονάδων με τεχνολογία inverter. Καταναλώνουν τρεις φορές λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια.
- Ρύθμιση του κλιματιστικού στους 26 βαθμούς Κελσίου το καλοκαίρι και στους 20 βαθμούς το χειμώνα. Κάθε φορά που ένας θερμοστάτης ρυθμίζεται έναν βαθμό πάνω (το καλοκαίρι) ή έναν βαθμό κάτω (το χειμώνα), ο καταναλωτής κάνει οικονομία 7-10%.
- Ο ανεμιστήρας μπορεί να δροσίσει ικανοποιητικά κάθε χώρο.
- Κλείσιμο παραθύρων ενώ η θέρμανση λειτουργεί.

Πηγή: [protothema.gr](http://protothema.gr)