

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРGETИКИ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ



ПРАКТИЧЕСКИЕ  
СОВЕТЫ

Энергосбережение, рациональное использование энергоресурсов выгодно не только государству, но и каждому его жителю. Простое соблюдение нескольких незамысловатых правил позволит существенно сэкономить потребление энергоресурсов и плату за них. А небольшие инвестиции снизят эти показатели в разы. В брошюре вы найдёте полезные советы, которые помогут вам добиваться существенной экономии электроэнергии в каждой комнате вашей квартиры или дома, заботясь при этом об окружающей среде.

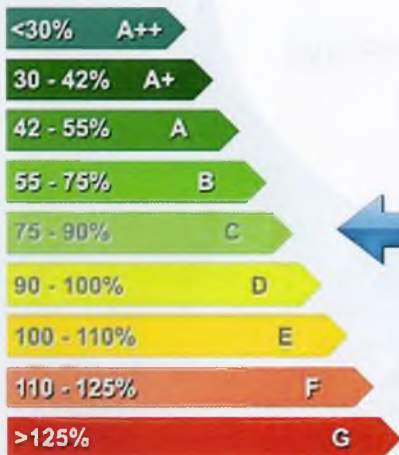
## КУХНЯ

Содержите в чистоте лампы и плафоны.

Грязь и пыль, скапливающиеся на них, снижают эффективность осветительного прибора

**на 10-30%.**

Наиболее часто загрязняются светильники и лампы на кухнях с газовыми плитами.



Обратите внимание на класс бытовой техники. Бытовая техника класса А и А+ – самая экономичная с точки зрения затрат.

**Электроплита** – наиболее расточительный из бытовых электроприборов. Если телевизор расходует за год около 300 кВт/ч, холодильник примерно 450 кВт/ч, то электроплита – больше 1000 кВт/ч.

При приготовлении пищи закрывайте кастрюлю крышкой. Быстрое испарение воды удлинит время готовки

**на 20-30%.**

В целях экономии электричества сразу после закипания пищи перейдите на низкотемпературный режим готовки.



Подбирайте посуду, соответствующую размерам электроплиты.

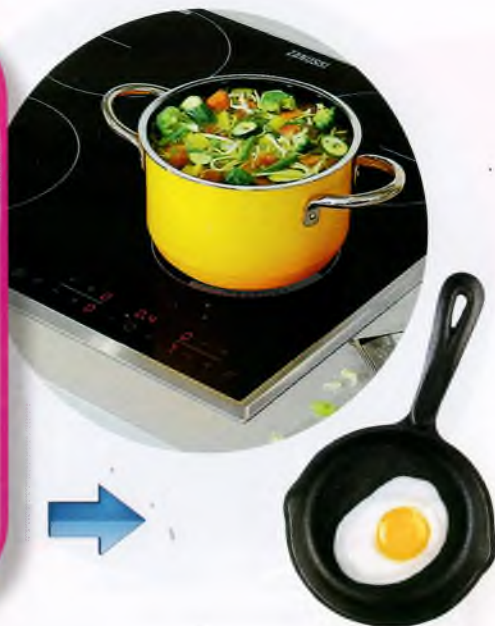
Для экономии электроэнергии на электроплитах нужно применять посуду с дном, которое равно диаметру конфорки или чуть его превосходит.

При выборе посуды, которая не соответствует размерам электроплиты, теряется

**5-10%**

энергии. Посуда с искривлённым дном может приводить к перерасходу электроэнергии

**до 40-60%.**



Не тратьте газ просто так.

Пламя горелки не должно выходить за пределы дна кастрюли, сковороды или чайника. В этом случае вы просто греете воздух в квартире.

Посуда, в которой готовится пища, должна быть чистой и непригоревшей (загрязнённая посуда требует в 4-6 раз больше газа).

Самые энергосберегающие изделия — из нержавеющей стали с полированным дном, особенно со слоем меди или алюминия.

Своевременно удаляйте накипь из электрочайника.

Накипь образуется в результате многократного нагревания и кипячения воды и обладает малой теплопроводностью, поэтому вода в посуде с накипью нагревается медленно.



## КУХНЯ

Самое лучшее место для холодильника – возле наружной стены кухни, в самом прохладном месте.

Не ставьте холодильник рядом с плитой.

Если вы поставите холодильник на место, где температура достигает 30°C, потребление энергии удвоится.



### Экономьте холод.

Открывать холодильник нужно как можно реже. Перед тем как положить тёплые продукты в холодильник, им следует дать остыть до комнатной температуры.



Размораживайте морозильную камеру при образовании в ней льда. Толстый слой льда ухудшает охлаждение продуктов и увеличивает потребление электроэнергии.

Не мойте овощи и фрукты под проточной водой.

Используйте для мытья продуктов миску. Этот способ позволяет эффективно очищать плоды от песка и грязи. Для наполнения одной миски вам понадобится всего 3 литра воды, в то время как мытьё фруктов из водопроводного крана требует ежеминутно

**15 л**  
воды.



Не размораживайте продукты под струёй воды.

Помимо нецелевого расхода воды, данный способ ухудшает свойства продуктов. Лучше заранее переложить продукты из морозилки в холодильник.

При мытье посуды не держите кран постоянно открытым.

Использование проточной воды увеличивает не только её расход, но и расход моющих средств. Если между ополаскиваниями тарелок закрывать кран, потребление воды снизится в несколько раз.



## ВАННАЯ

Не превышайте нормы максимальной загрузки белья в стиральных машинах. Избегайте также и неполной загрузки стиральной машины: перерасход электроэнергии в этом случае составляет **10-15%**.

Сортируйте бельё перед стиркой. При слабой или средней загрязнённости целесообразно отказаться от предварительной стирки.

При выборе неправильной программы стирки перерасход электроэнергии достигает **30%**.

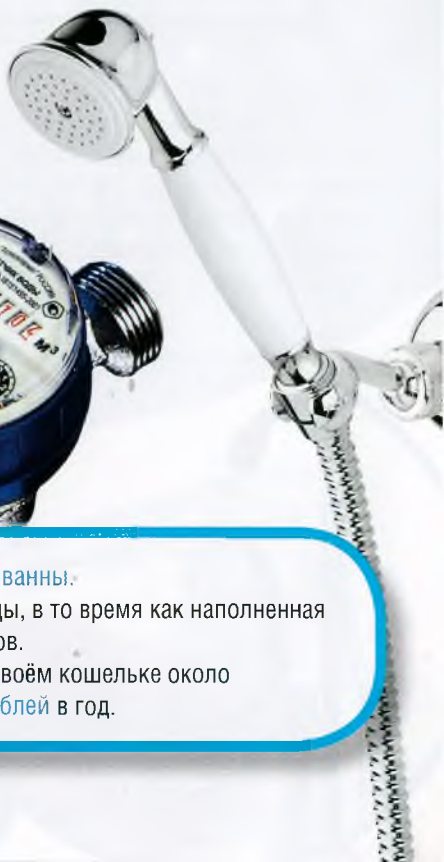




Чтобы немного сэкономить на глажении,  
не пересушивайте бельё.



Установите счётчики горячего и  
холодного водоснабжения.



Предпочитайте душ приёму ванны.

Принимая душ, вы расходуете около 100 литров воды, в то время как наполненная ванна требует 200 литров.

Сделав правильный выбор, вы оставите в своём кошельке около  
150 рублей в месяц или 1800 рублей в год.

## ВАННАЯ

Почините или замените неисправную сантехнику.  
Протекающий унитаз – это почти 72000 литров в год напрасно потраченной воды. Потери в денежном исчислении составят около **2000 рублей в год.**



Закрывайте кран, когда чистите зубы.

Для того чтобы прополоскать рот, наберите стакан воды. Так вы сэкономите до 45 литров воды – именно столько уходит в канализацию через открытый кран за 3 минуты.



Почините или замените все протекающие краны.  
Из капающего крана вытекает 24 литра воды в сутки и 720 литров в месяц, что составляет **8640 литров год.**





Всегда плотно закрывайте кран.

Вода может капать и из исправного крана, если за ним не следить. Если из крана течёт горячая вода струйкой не толще спички, за год теряется тепло, которого было бы достаточно для отопления одной квартиры в течение двух месяцев. Средний расход открытого водопроводного крана за 10 минут –

**150 литров.**



Используйте рычаговые смесители.

Они быстрее смешивают воду, чем смесители с двумя кранами, а значит, при подборе оптимальной температуры меньше воды уходит впустую.

## ЖИЛАЯ КОМНАТА

Старайтесь обеспечивать более низкий уровень общего освещения, когда вы используете местное освещение. Когда ваше рабочее место освещается, например, настольной лампой, выключайте другие искусственные источники света.

Не оставляйте оборудование в режиме «stand by» (режим ожидания). Используйте кнопки включить/выключить на самом оборудовании или выключайте их из розетки. Выключение неиспользуемых приборов из сети (телевизоров, музыкальных центров) позволит снизить потребление электроэнергии **до 300 кВт/ч** в год и сэкономить **до 5000 руб.**

Не оставляйте зарядное устройство в розетке после того, как зарядили телефон. Зарядное устройство без телефона всё равно потребляет электричество, таким образом 95% энергии используется впустую.

Телевизор – 228 рублей в год.  
Часы на электроприборе (DVD-проигрыватель, микроволновая печь) – от 96 до 204 рублей в год.  
Зарядное устройство для мобильного телефона – 144 рубля в год.

Завершение работы Windows



Выполните желаемое действие.  
Переход в режим ожидания

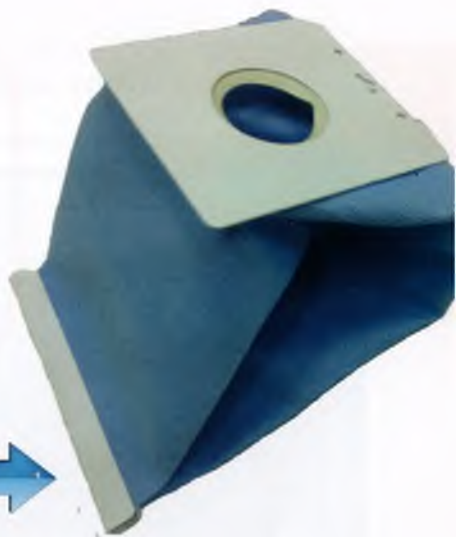
ОК



Используйте стабилизаторы напряжения.  
Оснатив телевизор стабилизаторами,  
можно добиться сокращения энергопотребления  
**в 2–2,3 раза.**

Следите за наполненностью  
мешка в пылесосе.

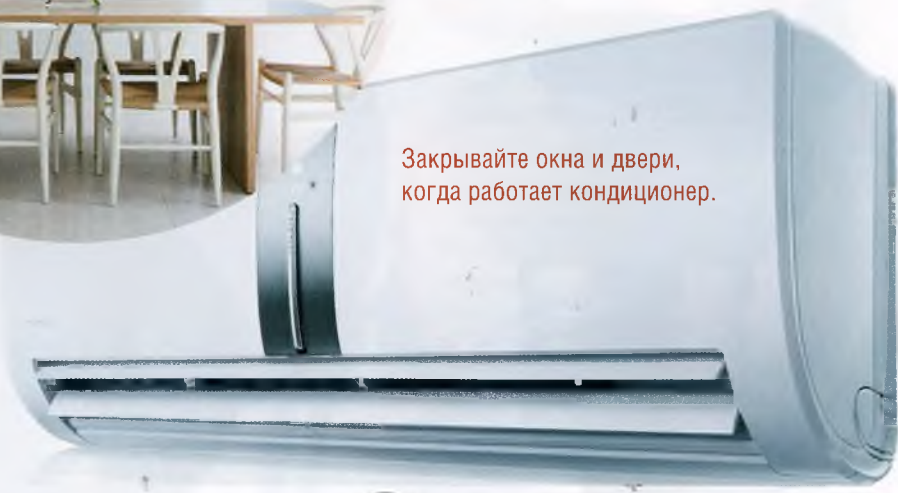
На треть заполненный мешок для  
сбора пыли ухудшает всасывание  
пылесоса на **40%**, соответственно  
на эту же величину возрастает расход  
потребления электроэнергии.



Отдавайте предпочтение светлым тонам  
для отделки стен и потолка.  
Это особенно актуально для помещений,  
куда попадает мало солнечного света.  
Светлые стены отражают **70–80%** света,  
тёмные – лишь **10–15%**.



Закрывайте окна и двери,  
когда работает кондиционер.





## ОСВЕЩЕНИЕ

Замените простую лампу накаливания на компактную люминесцентную лампу (КЛЛ). Люминесцентное освещение экономичнее освещения ламп накаливания примерно **в 4–5 раз**. А за счёт имеющихся в лампах устройств плавного пуска срок службы энергосберегающих ламп примерно в 3 раза выше, чем в лампах накаливания.

Наиболее эффективна замена ламп накаливания на энергосберегающие компактные люминесцентные лампы в тех местах, где свет горит постоянно.



Замена ламп накаливания на современные энергосберегающие лампы в среднем может снизить потребление электроэнергии в квартире в 2 раза. Затраты окупаются менее чем за год.

Современная энергосберегающая лампа служит 10 тысяч часов, в то время как лампа накаливания в среднем 1,5 тысячи часов, то есть **в 6–7 раз меньше**.



Компактная люминесцентная лампа мощностью 11 Вт заменяет лампу накаливания мощностью в 60 Вт. Затраты окупаются менее чем за год, а служит она 3–4 года.

Оборудуйте дом осветительными приборами со светорегуляторами. Они позволяют регулировать уровень освещённости, чтобы сделать его оптимальным в любое время суток.



Разработайте схему электроснабжения, учитывая возможность включения освещения группами.

Тогда свет можно будет включать лишь в той части комнаты, где он нужен в это время, и отключать в этой же комнате там, где в нём нет необходимости.



Не используйте излишне интенсивное освещение тех помещений, где вы находитесь нечасто и не выполняете никакой работы, требующей яркого света: коридор, туалет, ванная комната, подсобное помещение.

При неправильном подборе осветительных приборов и использовании устаревшей электробытовой техники перерасход электроэнергии — **50%**

## ОКНА, ДВЕРИ, БАТАРЕИ

В большинстве домов тепловые потери превышают норму **в 3–5 раз.**

Около 40% тепла уходит через окна. Правильное утепление окон, дверей, стен и пола позволит свести к минимуму использование обогревателей, а значит, снизить электропотребление.

Утепление окон или замена их на стеклопакеты может повысить температуру в помещении на 4–5°C и позволит отказаться от электрообогревателя, который за сезон может потреблять до 4000 кВт/ч на одну квартиру.

Следите за чистотой окон.

Грязные окна «крадут» естественный свет, из-за чего приходится прибегать к помощи искусственных источников. Запылённые окна снижают естественную освещённость помещения до 30%.

Не мешайте проникновению естественного света в помещение. Не закрывайте без необходимости шторы днём, не заставляйте подоконник большими растениями, следите за чистотой окон.



## Утеплите окна!



## Проветривайте эффективно!

Используйте теплоотражающую плёнку.

Это оптически-прозрачный материал со специальным многослойным покрытием, который устанавливается на внутреннюю поверхность наружной оконной рамы.

Плёнка пропускает 80% видимого света, а внутри квартиры отражает около 90% теплового излучения, что позволяет сохранить тепло в помещении зимой и прохладу летом.



Постоянно открытая форточка остужает, но не проветривает. А вот если на короткое время широко открыть окна, воздух успеет смениться, но при этом не «выстудит» комнату – поверхности в помещении останутся тёплыми.



Если вы решили сменить окна, не забудьте про проветриватели в их конструкции. Температура в помещении становится более стабильной. Как зимой, так и летом воздух становится более свежим и отпадает необходимость в открытии окна. Проветриватели приводят к повышению температуры воздуха в помещении на 2–5 градусов, а также снижают уровень уличного шума.



**Утеплите входную дверь!**  
Действенный способ сохранить тепло, уходящее через входную дверь — установить вторую дверь, создав теплоизолирующий тамбур, что снизит также уровень внешнего шума и загазованности.



**Не препятствуйте теплу.**

Если за батареями установить теплоотражающие экраны, не закрывать их плотными шторами и мебелью, отопление будет более эффективным, помещение будет лучше отапливаться.

Используйте современные технологии отопления: длинноволновые обогреватели, тёплые полы, теплоаккумуляторы. Последние позволяют использовать выгоду низкого, «ночного», тарифа на электроэнергию, так как именно во время действия этого тарифа происходит аккумуляция тепла. Днём они отдают тепло строго в соответствии с выставленной температурой.