



## ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS PADOMI

Brošūras mērķis ir sniegt priekšstatu par iespējamiem enerģijas ietaupījuma pasākumiem darba vietā un mājāsaimniecībā. Lielākā daļa padomu ir vienkārši īstenojami, un tas aizņem dažas sekundes. Atcerieties, ka vislētākā enerģija ir neizmantotā enerģija. Pētījumi liecina, ka, koncentrējoties tikai uz enerģijas lietotāju uzvedības maiņas pasākumiem, ir iespējams panākt enerģijas ietaupījumu līdz pat 15%!

### Pasākumi darba vietā

1. Neizmantojiet kondicionieri ar atvērtu logu;
2. Izejot no telpas, izslēdziet apgaismojumu;
3. Darba dienas beigās izslēdziet visu ofisa tehniku vai nu ar slēdzi vai izraujot spraudni no rozetes, neatstājot "miega" režīmā;
4. Pēc iespējas biežāk izmantojiet dabīgo apgaismojumu gan telpās, gan koridoros;
5. Karstās dienās aizveriet aizkarus vai žalūzijas, lai pēc iespējas mazāk izmantotu kondicionieri;
6. Lai ziemā telpās nodrošinātu pietiekamu vēdināšanu, pietiek 2 vai 3 reizes dienā plaši atvērt logus uz 5 līdz 10 minūtēm. Dienas laikā neatstājiet logus tā saucamajā «vēdināšanas» režīmā.



Ekonomisks apgaismojums - pareizi organizēts apgaismojums. Ekonomisko apgaismojumu atvieglo dienasgaismas un enerģijas taupīšanas spuldžu izmantošana. Viena LED spuldze maksā 2-3 EUR, tās ietaupa 60–70% enerģijas un kalpo daudz ilgāk nekā mums ierastās kvēlspuldzes (7–8 reizes). Kompetenti organizējot apgaismojumu un ietaupot elektroenerģiju, varēs izmantot vietējās lampas, ja nav nepieciešams vispārējs apgaismojums.

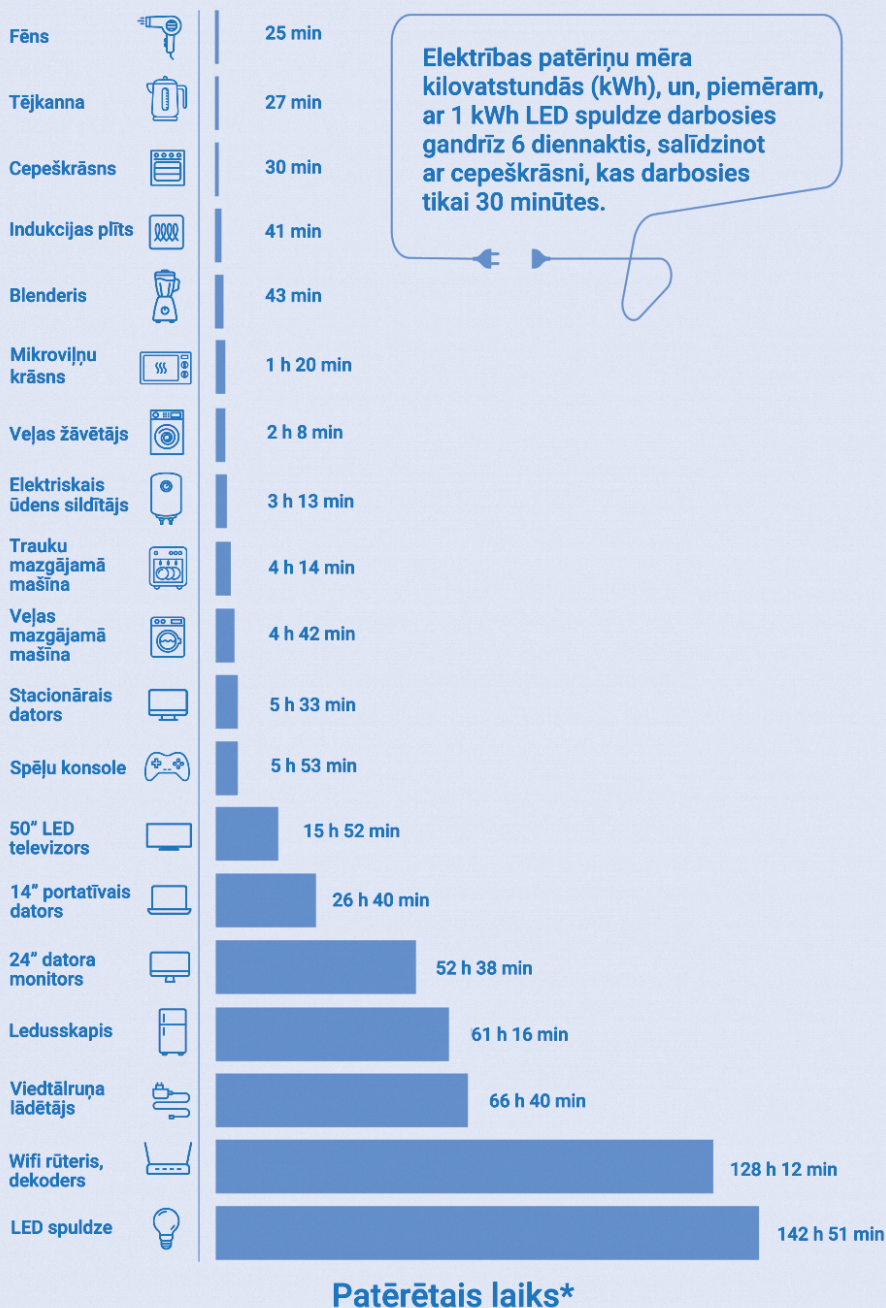
### Gaidīšanas režīms



Daudzām ofisa un sadzīves tehnikas iekārtām ir gaidīšanas režīma poga vai, sliktākajā gadījumā, tikai gaidīšanas režīms. Atstājot elektroierīci gaidīšanas režīmā, tā turpina nelietderīgi patērēt enerģiju. Pieslēgta elektronika, pat ja pati ierīce ir izslēgta, var tērēt pat 10 % no kopējā elektroenerģijas patēriņa.

# Kura ierīce patērē 1 kWh visātrāk?

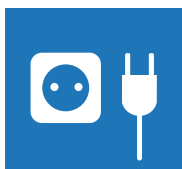
Lai samazinātu elektrības patēriņu un arī ietekmi uz vidi, ir vērtīgi zināt, cik ilgi ierīce darbosies, patērējot 1 kilovatstundu (kWh).



\* Precīzs darbības laiks ir atkarīgs no ierīces jaudas un lietošanas paradumiem.



Spilgts bezjēdzīgas enerģijas izšķērdēšanas piemērs ir moderns izslēgts televizors. Barošanas avotam un dažām televizora elektroniskajām shēmām ir pastāvīgs spriegums, lai nodrošinātu komandu saņemšanu no tālvadības pults, un elektrība šeit tiek patērēta siltuma veidā no barošanas avota. Saskaņā ar ražotāju datiem elektroenerģijas patēriņš "miega" režīmā atkarībā no televizora modeļa un ražošanas gada svārstās no 0,2 līdz 10 vatiem stundā.



Labs ieradums ir ofisa vai sadzīves tehniku pēc tās lietošanas pilnībā atslēgt no strāvas. Tehniku ir iespējams izslēgt vai nu ar fizisko slēdzi vai izraujot spraudni no rozetes. Visvienkāršākais veids, kā to panākt, ir iegādāties daudzkontakta pagarinātāju ar izslēgšanas/ieslēgšanas slēdzi. Un ar vienu slēdzi varēsiet atslēgt visas pievienotās elektroierīces: televizoru, DVD atskaņotāju un telefona lādētāju. Tas ir ērti, vienkārši un izdevīgi.

## Jaunas tehnikas iegāde



Ja esat ieplānojuši nomainīt kādu ofisa vai sadzīves tehnikas ierīci pret jaunāku modeli, tad pievērsiet uzmanību tās enerģijas patēriņam. Energoefektīvu modeļu cenas ir nedaudz augstākas, bet ekspluatācijas izmaksas zemākas. Kā jau tika minēts iepriekš, energomarķējuma skala ir no A+++, kas apzīmē viszemāko enerģijas patēriņu jeb visaugstāko efektivitātes pakāpi, līdz G, kas, savukārt, nozīmē, ka ierīcei ir liels enerģijas patēriņš un tā nav energoefektīva. Ir izveidota Eiropas mājaslapa [www.topten.eu](http://www.topten.eu), kurā valstis ir publicējušas 10 energoefektīvākās ierīces visās sadzīves tehnikas kategorijās.

## Mobilitāte



Kā jau iepriekš minēts, vislētākā un labākā enerģija ir enerģija, kas netiek izmantota. Mūsdienu aktīvajā dzīvesveidā tiek patērēts ļoti daudz enerģijas. Visvairāk cilvēka "ekoloģiskās pēdas" nospiedumu ietekmē individuālo automašīnu izmantošana. Daudzi ir informēti, ka īsus attālumus labāk veikt, ejot kājām vai braucot ar velosipēdu. Regulāras pastaigas un braukšana ar riteni stiprina veselību un uzlabo pašsajūtu. Kā arī ir lielisks veids, kā ietaupīt līdzekļus uz degvielas rēķina un būt videi draudzīgam. Ja regulāri mērojat ceļu uz pilsētas centru un atpakaļ, tad izmantojiet pieejamos sabiedriskā transporta pakalpojumus. Izvēloties sabiedrisko transportu, nokļūsiat galapunktā ātrāk, lētāk un bez nepatīkamiem starpgadījumiem.





## Ēdiena gatavošana



Šie vienkāršie ieteikumi ļaus ietaupīt elektroenerģiju. Uzliekot pannai vāku, ēdiens uzsildīsies ātrāk un samazināsies ēdiena gatavošanas laiks. Tāpat arī gatavojot dārzeņus un pannā pielejot nedaudz ūdens, lai dārzeņi sautējas tvaikos, ir iespējams ietaupīt laiku un samazināt elektroenerģijas patēriņu. Ja izmantojat elektrisko plīti, tad sildelementus var atslēgt 10-15 minūtes pirms ēdiens ir pavisam gatavs, jo riņķi būs uzkaršuši un saglabās ēdiena pagatavošanai pietiekami augstu temperatūru. Lai efektīvāk izmantotu enerģiju, izvēlieties pannas un katlus, kuru diametrs aptuveni atbilst sildriņķa diametram. Svarīgi ir pievērst uzmanību pannu un katlu pamatnēm – tām jābūt plakanām, lai maksimāli izmantotu sildriņķa izdalīto siltumu. Izmantojiet katlam vai pannai piemērotāko sildriņķi: to diametram jābūt apmēram vienādam.



Visvairāk enerģijas patērē elektriskās plītis. To gada elektroenerģijas patēriņš ir 1200-1400 kWh. Lai uzvārītu 1 litru ūdens elektriskajā tējkannā, jums vajag divas reizes mazāk elektrības nekā tad, ja ūdeni vārītu uz elektriskās plīts. Tas ir, pirms ēdiena gatavošanas ir jēga vārīt nepieciešamo ūdens daudzumu elektriskajā tējkannā un pēc tam ūdeni ieliet katlīnā uz plīts. Ieteicams vārīt tikai nepieciešamo ūdens daudzumu, tas uzvārīsies daudz ātrāk un lieki netērēsiet elektrību. Lai tējkanna darbotos maksimāli efektīvi, ir jāveic tās tīrīšana un kaļķakmens nosēdumu likvidēšana.



Nemazgājiet traukus ar rokām, ja jums ir trauku mazgājamā mašīna. Modernas trauku mazgājamās mašīnas patērē mazāk ūdens un elektroenerģijas, un parasti tām ir ekoloģiskais mazgāšanas režīms, bet darbiniet to tikai tad, kad tā ir pilna!

## Veļas mazgāšana un žāvēšana

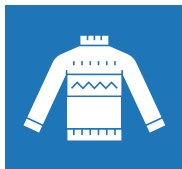
Mūsdienu veļas mazgājamās mašīnas ietver arvien vairāk dažādu programmu, īpašo funkciju, un daudzās ir iebūvēti veļas žāvētāji. Lai gan šie uzlabojumi atvieglo dzīvi, galarezultātā veļas mazgāšanai un žāvēšanai tie nelietderīgi patērē elektroenerģiju. Ja apsverat iespēju iegādāties jaunu mazgājamo mašīnu, tad pievērsiet uzmanību tās energomarkējumam. Uz tās jābūt norādītai vismaz A energoefektivitātes klasei, bet ieteicamākās ir A+, A++ vai pat A+++. Jo lielāks pluszīmju skaits, jo mazāks ir ierīces energopatēriņš. Tā kā modernāki modeļi lietderīgāk izmanto ūdeni un samazina elektroenerģijas izmaksas pat uz pusi, ir vērts iegādāties jaunu elektroierīci, nevis labot veco modeli. Arī veļas pulveri un mazgāšanās šķidrums mūsdienās ir daudz iedarbīgāki, un tas nozīmē, ka gandrīz visu veļu var izmazgāt 30-40°C siltā ūdenī. Vācijas Lietišķās ekoloģijas institūta dati liecina, ka, samazinot paredzēto veļas mazgāšanai ūdens temperatūru no 60 uz 40°C, iespējams ietaupīt līdz 45% no energopatēriņa, turpretim, samazinot no 40 uz 30°C, var ietaupīt papildus 30-40% no enerģijas.

Gludekļa jauda ir diezgan liela - apmēram kilovats. Lai panāktu nelielu ietaupījumu, veļai jābūt nedaudz mitrai: pāržāvētai vai pārāk mitrai, jums ir jāgludina ilgāk, tērējot papildu enerģiju.

## Apkure un ventilācija



Rēķins par apkuri sastāda vienu no lielākajām mājāsaimniecības izdevumu pozīcijām, īpaši valstīs, kurās klimats ir vēsāks, ziemas periods garāks un apkures sezona ilgstošāka. Pareizi izvēlēts apkures un vēdināšanas režīms ļauj nodrošināt patīkamu iekštelpu klimatu un novērst nevēlamus siltuma zudumus, tādā veidā ietaupot līdzekļus un aizsargājot apkārtējo vidi. Ja iespējams, tad temperatūra katrā telpā jāregulē atsevišķi. Telpas, kas ikdienā netiek bieži izmantotas, nav pilnībā jāapsilda – iesakām tajās telpās noregulēt radiatorus uz zemāku temperatūru. Pat ziemā, lai radītu dzīvojamā istabā un virtuvē komfortablu klimatu, pietiek ar 20-21°C gaisa temperatūru. Uz dažiem termostatiem ir norādīts optimālais istabas temperatūras režīms. Lielākajai daļai cilvēku pietiek, ja guļamistabā gaisa temperatūra ir 17-18°C.



Ja jūtat, ka ir vēss, tad no vides un finansiālā viedokļa izdevīgāk ir uzvilkt siltāku džemperu nekā uzgriezt augstāku temperatūru. Jo par katru papildu grādu rēķina pieaugums sastāda 6%. Lai ziemā telpās nodrošinātu pietiekamu vēdināšanu, nepieciešams 2 vai 3 reizes dienā plaši atvērt logus uz 5 līdz 10 minūtēm. Ielieciet dubultstikla logus. Ar dubultstikla logiem siltuma zudums ir par 50–70% mazāks. Liels siltuma zudums ir caurvējā. Enerģiju var ietaupīt, aizlīmējot spraugas ap loga rāmi vai ieliekot durvis, kas nelaiž cauri vēju.



Karstās dienās aizveriet aizkarus vai žalūzijas, lai mājā neieklātu saules gaismu. Izmantojiet ventilatoru, jo tie patērē mazāk elektroenerģijas nekā gaisa kondicionētāji.

## Energoefektivitāte kā domāšanas veids

Pētījumi un pieredze rāda, ka var sasniegt enerģijas ietaupījumu līdz pat 20%, mainot tikai ikdienas enerģijas lietošanas paradumus. Ikviens patērētāja pieņemtais lēmums ietekmē apkārtējo vidi. Jo lielāks cilvēku skaits ievēros šos mazos ieteikumus, kā ietaupīt līdzekļus un energoresursus, jo mazāka būs ietekme uz apkārtējo vidi. Enerģijas taupīšanas paradumi var tikt izkopti visās ikdienas dzīves sfērās. Visvienkāršākie pasākumi ir: televizora izslēgšana, gaismas izslēgšana, izejot ārā no telpas, iešana dušā, nevis vannā, mazāks gaļas patēriņš uzturā, videi nekaitīgāku transporta veidu un retāka avio lidojumu izvēle. Rūpīgi iepazīstieties ar citiem vides aizsardzības, naudas un enerģijas taupīšanas pasākumiem. Jo, ievērojot šos ieteikumus, var panākt lielus rezultātus!

## Resursi

<https://www.elektrum.lv/lv/majai/energoefektivitate/efektivi-ieteikumi/>

[https://ec.europa.eu/info/energy-climate-change-environment/practical-advice\\_lv](https://ec.europa.eu/info/energy-climate-change-environment/practical-advice_lv)

<https://www.eonenergy.com/business/energy-efficiency.html>