

НА ЈАСНОМ ЈЕЗИКУ

САВЕТИ ЗА УШТЕДУ ЕНЕРГИЈЕ

ВОДИЧ



Захваљујемо члановима удружења
„На пола пута" из Панчева.
Контролу разумљивости водича извршили су:

Даница Максимовић
Лазар Сретеновић
Батул Никачевић Хасци Јаре



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
Више информација можеш пронаћи на линку:
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

На јасном језику значи да је текст разумљив и приступачан свима, без обзира на интелектуалне способности или друге препреке у разумевању.



Како да штедиш на грејању



Грејање може да буде врло скупо.
Када се смањи грејање,
може да се уштеди новац и енергија.



Треба да пазиш на температуру у просторији.
Температуру мериш инструментом
који се зове термометар.



У спаваћој соби довољна температура
је између 16 и 18 степени.
У осталим собама
довољна температура је 19 степени.

Када нема никог у просторији,
грејање треба да се смањи или угаси.

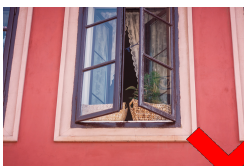


Како да штедиш на грејању



Током зиме, ноћу спусти ролетне или затвори капке на прозорима. Тако ће се прозори и просторија спорије хладити.

Удаљи намештај од радијатора. Тако ће соба бити топлија.



Важно је проветравати просторију. Ако се прозори стално држе отворени, троши се много енергије.



Просторије треба проветравати повремено, отварањем целог прозора до краја.

Сви прозори се отварају на кратко. Довољно је 5 минута.

Стан или кућу треба проветравати сваки дан.



Како да штедиш на прању веша



Одећу треба прати када је то потребно.



Није потребно често прати веш

у веш машини на 60 степени.

Многи комади одеће се перу у веш машини на 30 или 40 степени.

На сваком комаду одеће пише, на колико степени се пере.



Бели веш се пере на 60 степени.

Бели веш су постељине, пешкири, доњи веш, беле мајице, крпе.

Неке машине за веш имају ЕКО програм.

ЕКО значи еколошки.

ЕКО програм често траје дуже.

ЕКО програм троши мање струје и воде.



Најбоље је прати веш на ниској температури и укључивањем ЕКО програма.



Како да штедиш на прању веша



Треба да укључиш веш машину, тек када је пуна прљавог веша. Полупразна машина троши исту количину енергије као и пуна.



Користи већу брзину рада центрифуге за прање веша.

Центрифуга је део који се окреће у веш машини.

Тако опран веш се суши брже.



Машине за сушење веша троше много енергије.

Боље је сушити веш на сушилици за веш.



Сушилицу за веш држи у соби која је топлија.

Када је топло време, веш суши напољу.



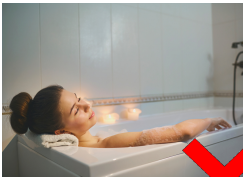
Како да штедиш у купатилу



Ако се дуго тушираш,
трошиш много топле воде и струје.

Најбоље је туширати се брзо.

Не користи превише врелу воду за туширање.



Док се сапуњаш, затвори воду.

Ако се купаш у пуној кади,

троши се велика количина воде
и струје.

Туширање је јефтиније.



Затвори славину док се умиваш
или док переш зубе.

Поправи славине на којима цури вода.

Поправи водокотлић ако из њега цури вода.



Како да штедиш у кухињи

Користи електрично кувало
за загревање воде.

Кувало троши мање струје од шпорета.



На пример када куваш јаја или кафу,
воду загреј прво у кувалу.

Сипај из кувала врелу воду у шерпу
и тек онда укључи шпорет.



Прилагоди величину тигања или шерпе
са количином хране коју желиш да спремиш.

Већа шерпа или тигањ
троше више струје.



Величина шерпе и тигања
треба да одговара
величини рингле на шпорету.
Поклопац треба да одговара
величини шерпе.



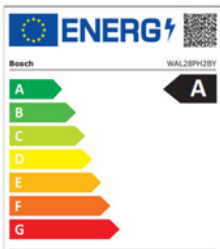
Како да штедиш у кухињи



Искључи рерну 10 минута пре краја печења. Температура у рерни ће остати иста, а храна ће се испећи до краја.



Користи керамичке или стаклене посуде за печење у рерни. Металне посуде брже губе енергију.



Приликом куповине уређаја ако имаш довољно новца купуј уређаје који троше мање струје.

Најмање струје троше уређаји са ознаком А.

Највише струје троше уређаји са ознаком Г.



Како да штедиш у кухињи

Савети за машину за прање судова



Више воде се троши прањем судова ручно.
Мање воде се троши прањем у машини
за прање судова.



Машину укључи тек када је скроз пуна
судовима.

Користи ЕКО програм за штедњу.

ЕКО програм за штедњу троши
мање воде и струје.



Ако ручно переш судове,
напуни чинију или судоперу
са водом за прање.

Славина из које стално тече вода
троши више топле воде и струје.



Како да штедиш у кухињи

Савети за коришћење фрижидера



Фрижидер не треба да стоји поред рерне или шпорета.

Температура у фрижидеру треба да буде 4 степена. На нижим температурама троши се много струје.

Врелу храну не стављај у фрижидер. Тако се троши много струје. Храну прво остави да се охлади.



Фрижидер увек отвори само на кратко. Фрижидер троши више струје ако се врата често отварају.

Очисти вишак леда из фрижидера и замрзивача.



Како да штедиш са храном



Радње често продају намирнице по сниженим ценама.

Распитај се код продавца да ли продају такве намирнице.



Купуј само оно што ти је стварно потребно. Направи списак намирница пре куповине.



На различите начине остаци намирница могу се поново употребити.

На пример, остаци намирница су добри за земљу у којој се гаји цвеће или поврће.



Како да штедиш са електричним уређајима



Телевизори и компјутери
су често подешени
на режим мировања.

Режим мировања значи:
Уређаји нису укључени,
али нису ни потпуно искључени.



У режиму мировања
се беспотребно троши струја.
Боље је у потпуности искључити уређај.



Угасите телевизор или радио
ако га не слушате и не гледате.



Како да штедиш са електричним уређајима



Мобилни телефон пуните
док се не напуни.

Пуњач извади из мобилног телефона
када је телефон пун.

Тако штедите енергију
и не кварите батерију.



Мобилни телефон не треба да стоји
целу ноћ прикључен на пуњач.

Извади пуњач из утичнице након пуњења.



Како да штедиш са светлом



Када год је то могуће,
користи природно светло
уместо вештачког осветљења.

Вештачко осветљење значи
да користите сијалице.



Намести собу да пропушта
природно осветљење кроз прозоре.

Постави огледала да соба буде светлија.

Обичне сијалице
троше више струје од ЛЕД сијалица.



ЛЕД сијалице су скупље.
ЛЕД сијалице дуже трају.

Замени обичне сијалице ЛЕД сијалицама.

Угаси светло када излазиш из просторије.

Водиче на јансом и једноставном језику
можеш пронаћи на:

интернет страници



www.pristupacnost.caritas.rs

или

скенирањем кода





У циљу унапређења рада молимо Вас да издвојите пар минута за оцењивање текста.

То можете урадити скенирањем кода или путем линка:

www.pristupacnost.caritas.rs/evaluacija/



ПРИПРЕМИО: Каритас Србије

www.caritas.rs / +381 11 4099561 / secretariat@caritas.rs

Војводе Степе 78/локал 5,

11 000 Београд, Република Србија