

Προς το Χρήστη...

Θέλω να σταματήσουμε, εμείς τα κτίρια, να είμαστε οι πιο σημαντικοί καταναλωτές ενέργειας και να ευθυνόμαστε σε μεγάλο βαθμό για το φαινόμενο του θερμοκηπίου και την κλιματική αλλαγή, προκαλώντας σοβαρή περιβαλλοντική επιβάρυνση...

Στόχος μου είναι να μπορέσω να κάνω τη ζωή σου πιο άνετη, να προστατεύσουμε μαζί το περιβάλλον και την υγεία σου και να βελτιώσω την ποιότητα διαβίωσής σου. Αλλά πρέπει να ξέρεις ότι εσύ, ως χρήστης, επηρεάζεις σημαντικά την ενεργειακή μου συμπεριφορά. Κάνε την εξοικονόμηση ενέργειας συνήθεια, αλλά και μεράκι! Η έρευνα μας έχει βελτιώσει και η τεχνολογία μας έχει στηρίξει...Ενημερώσου!

Κάθε ενέργεια, ακόμα και η πιο απλή, μπορεί να έχει ενεργειακό όφελος για εμένα, για εσένα και για το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Ο ρόλος σου είναι καθοριστικός...και σε νοιάζει γιατί η ενέργεια που καταναλώνεις κοστίζει. Αξίζει λοιπόν να προσπαθήσουμε μαζί!



**ΚΑΠΕ
CRES**

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ
ΚΑΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

19ο χλμ. Λεωφ. Μαραθώνος
190 09 Πικέρμι
Τηλ. 210 6603300, Fax: 210 6603301-2
<http://www.cres.gr>, email: cres@cres.gr



Το παρόν έντυπο έχει τυπωθεί σε οικολογικό χαρτί Valnet Gard

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΚΤΙΡΙΟ...

ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ξέρεις ότι είμαι ζωντανός οργανισμός;

Βλέπω, ακούω, αναπνέω, ζεσταίνομαι, κρυώνω, γερνώ, αλλά και ξανανιώνω.

Βλέπω τον ήλιο που μπαίνει μέσα από τα παράθυρά μου, βλέπω τη θέα και το γύρω χώρο και καταλαβαίνω τη μέρα και τη νύχτα. Ακούω τους ήχους της πόλης ή της εξοχής.

Το χειμώνα για να μην κρυώνω χρειάζομαι σόμπα, καλοριφέρ ή κλιματιστικό, αλλά και ο ήλιος μπορεί να με ζεστάνει.

Το καλοκαίρι, αν δεν έχω σκιά υποφέρω από τον ήλιο. Χρειάζομαι αέρα για να αναπνέω, αλλά και για να με δροσίζει.

Το κέλυφός μου είναι το ρούχο που με προστατεύει και για να είμαι καλά πρέπει να ανταλλάσσω θερμότητα με το περιβάλλον με τέτοιο τρόπο ώστε να μην σπαταλώ πολύτιμη ενέργεια και καταστρέφω το περιβάλλον μου.

Για να είμαι σε καλή κατάσταση χρειάζομαι φροντίδα και ενδιαφέρον.

Χρειάζομαι τη βοήθειά σου και θα σε ανταμείψω με σημαντική εξοικονόμηση ενέργειας που θα ωφελήσει την τσέπη σου και θα βελτιώσει τη ζωή σου.



**ΚΑΠΕ
CRES**



Το κέλυφός μου

Ξέρεις τι είναι ο βιοκλιματικός σχεδιασμός, ο οποίος αξιοποιεί το κλίμα για να παρέχει σε σένα και σε μένα καλές συνθήκες για τη ζωή μας;

Έχεις ακούσει για τα παθητικά ηλιακά συστήματα στα κτίρια; Είναι αυτά τα οποία εκμεταλλεύονται την ηλιακή ενέργεια για θέρμανση των χώρων το χειμώνα, καθώς και για παροχή φυσικού φωτισμού.

Το συνηθέστερο παθητικό ηλιακό σύστημα βασίζεται στην αξιοποίηση των παραθύρων κατάλληλου προσανατολισμού, σε συνδυασμό με τα κατάλληλα υλικά... Έτσι, έχω μεγάλα ανοίγματα στο νότο για να αξιοποιώ τον ήλιο το χειμώνα! Με την είσοδο της ηλιακής ακτινοβολίας στον εσωτερικό μου χώρο, εγκλωβίζω την προκύπτουσα θερμότητα και την αποδίδω σταδιακά στο χώρο αργότερα. Στο φαινόμενο αυτό συμβάλλουν σημαντικά και τα υλικά τα οποία επιλέγονται για την κατασκευή μου, αποτελώντας τον «ρυθμιστή» της θερμοκρασίας μου, τόσο το χειμώνα, όσο και το καλοκαίρι....!

Μην ξεχνάς το χειμώνα, να προσφέρεις νυκτερινή προστασία στα ανοίγματά μου με κινητά θερμομονωτικά πατζούρια, ρολά ή κουρτίνες για να περιορίζονται οι θερμικές απώλειες και να μπορώ να κρατάω τη ζέστη μέσα μου.

Θερμομόνωση...δε λειτουργώ σωστά χωρίς θερμομόνωση γιατί δεν ελέγχω τη μεταφορά θερμότητας από το εσωτερικό μου προς το εξωτερικό περιβάλλον και αντίστροφα..! Σε όλα τα εξωτερικά δομικά μου στοιχεία (τοιχοποιία, οροφή, δάπεδα, ρίλιotis) και στα στοιχεία στα οποία δημιουργούνται θερμογέφυρες (υποστυλώματα, δοκούς, τοιχία κ.λπ.) θα πρέπει να τοποθετείς θερμομόνωση...

Επίσης, δεν αντέχω να χάνω θερμότητα από διάφορες χαραμάδες και ρωγμές που υπάρχουν στο κέλυφός μου (κουφώματα, τοιχοποιία, κ.λπ.)! Θέλω να φροντίζεις την αεροστεγάνωσή του! Η αντικατάσταση των παλιών ανοιγμάτων (πλαίσια, υαλοπίνακες) με νέα ενεργειακά αποδοτικά με διπλά τζάμια, αν και έχει κάποιο κόστος, μπορεί να ανατρέψει κατά ένα μεγάλο ποσοστό την κακή ενεργειακή απόδοσή μου. Σκέψου το...

Η ηλιοπροστασία

Το καλοκαίρι θέλω όμως να με προστατεύεις από την έντονη ηλιακή ακτινοβολία, η οποία και αποτελεί τη μεγαλύτερη πηγή θερμότητας...Η απαιτούμενη ηλιοπροστασία για την αποφυγή υπερθέρμανσης εξασφαλίζεται με τη σωστή σκίαση των ανοιγμάτων μου (με έμφαση στο νότιο και δυτικό προσανατολισμό).

Υπάρχει πληθώρα σκιάστρων για να επιλέξεις για μένα, με γνώμονα τη θερμική και οπτική απόδοσή τους ανάλογα με τον προσανατολισμό του κάθε ανοίγματος! Να ξέρεις ότι θέλω οριζόντια σκίαστρα για τα νότια ανοίγματά μου και σκίαστρα κατακόρυφου τύπου για τα ανατολικά και τα δυτικά ανοίγματα (και μην ξεχνάς να συντηρείς τα συστήματα αυτά, δε ζουν για πάντα...).

Α! Μπορείς να τοποθετήσεις και βλάστηση σε οριζόντια ή/και κατακόρυφη διάταξη για σκίαση (η φυλλοβόλα βλάστηση είναι ιδανική για τη νότια όψη μου!), αλλά και για τη δημιουργία συνθηκών μικροκλίματος...θα μπορείς έτσι να απολαμβάνεις την παραμονή σου στους εξωτερικούς χώρους (βεράντες, κ.λπ.), σε ένα περιβάλλον ευχάριστο και δροσερό.

Ο φυσικός αερισμός

Ο φυσικός δροσισμός είναι βασικός παράγοντας εξοικονόμησης ενέργειας, έχοντας όχι μόνο ενεργειακά, οικονομικά και περιβαλλοντικά οφέλη, αλλά και αποτελώντας μια διαφορετική προσέγγιση με στόχο την δική σου άνεση και ευεξία.

Η κατάλληλη τοποθέτηση και διαστασιολόγηση των ανοιγμάτων στο κέλυφός μου ανάλογα με τον προσανατολισμό, σε συνδυασμό με τη διάταξη των επίπλων και των εσωτερικών χωρισμάτων, καθορίζουν την ομαλή λειτουργία του φυσικού αερισμού, απομακρύνοντας τη συσσωρευμένη στο εσωτερικό μου θερμότητα, ιδιαίτερα την καλοκαιρινή περίοδο...ουφ....

Στο σημείο αυτό θα σου επισημάνω ότι ο νυχτερινός διαμπερής αερισμός είναι πολύ αποτελεσματικός κατά τη διάρκεια της θερινής περιόδου, ιδιαίτερα τις θερμές ημέρες, κατά τις οποίες ο ημερήσιος αερισμός δεν ενδείκνυται. Να έχεις βέβαια υπόψη σου ότι αν το χειμώνα με αερίζεις υπερβολικά, θα απαιτώ πολύ περισσότερη ενέργεια για να θερμανθώ...Και βέβαια, μη με αερίζεις όταν οι συσκευές θέρμανσης ή ψύξης είναι σε λειτουργία γιατί χάνουμε άσκοπα ενέργεια!

Τέλος, η χρήση ανεμιστήρων, ιδιαίτερα ανεμιστήρων οροφής, ενισχύει το φαινόμενο του φυσικού αερισμού, με ελάχιστη κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας. Οπότε, μπορούμε μαζί να περιορίσουμε τη χρήση των κλιματιστικών (air condition), τα οποία και επιβαρύνουν θερμικά τον περιβάλλοντα χώρο τους.

Ο φυσικός φωτισμός

Ο φυσικός φωτισμός...Έχω ανάγκη να βλέπω το φως του ήλιου και το φως του ουρανού! Να σου παρέχω συνθήκες οπτικής άνεσης!

Μπορείς να κάνεις πολλά για το φυσικό φωτισμό!

Μέσω κατάλληλων συστημάτων και τεχνικών μπορείς να εξασφαλίσεις στους εσωτερικούς μου χώρους επαρκή φωτισμό, αλλά και ομαλή κατανομή (με κατάλληλα τζάμια, ανακλαστικά ράφια, στόρια, φεγγίτες, κ.α.), αποφεύγοντας και προβλήματα «θάμβωσης»...

Ακόμη και ο χρωματισμός των εσωτερικών τοίχων – ναι, προτιμώ τα φωτεινά χρώματα – αλλά και η τοποθέτηση των επίπλων μέσα στο χώρο – μη μου βάζεις εμπόδια μπροστά από τα ανοίγματα! – μπορούν να συμβάλλουν στη βέλτιστη αξιοποίηση του φυσικού φωτισμού...Και να ξέρεις ότι τα ανοίγματα στο βορρά εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα φωτισμού στο χώρο γιατί δέχονται μόνο διάχυτο φως και όχι άμεση ηλιακή ακτινοβολία.

Αξιοποίησε λοιπόν το φυσικό φως και μην καταφεύγεις στην άσκοπη λειτουργία του ηλεκτροφωτισμού.



Ο περιβάλλον χώρος

Ο βιοκλιματικός σχεδιασμός επεκτείνεται και στους εξωτερικούς χώρους! Μην κοιτάς μόνο το σπίτι σου, πρέπει να νοιάζεσαι και για τον εξωτερικό χώρο...άμεσα ή έμμεσα σε επηρεάζει πολύ! Το ευνοϊκό μικροκλίμα, η σύσταση, η υφή και ο χρωματισμός των υλικών επίστρωσης και ο εξοπλισμός των εξωτερικών χώρων, επηρεάζουν σημαντικά και εμάς τα κτίρια και μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της ενεργειακής μας κατανάλωσης για θέρμανση και ψύξη. Η χρήση βλάστησης, η τοποθέτηση στοιχείων νερού και η ορθή επιλογή υλικών είναι μια καλή αρχή....δε νομίζεις;

Οι ηλεκτρικές συσκευές, τα φώτα και άλλα

Όσο και αν εγώ προσπαθώ να βελτιώσω τη θερμική άνεση στον εσωτερικό μου χώρο, αλλά και να συμβάλλω στην εξοικονόμηση ενέργειας και χρημάτων, αν εσύ χρησιμοποιείς αλόγιστα τις ηλεκτρικές συσκευές, τα κλιματιστικά και τον ηλεκτροφωτισμό, τότε θα υπερκαταναλώνεις ηλεκτρική ενέργεια, με όλες τις οικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες...

Είναι σημαντικό λοιπόν να περιορίζεις τα θερμικά και ηλεκτρικά φορτία με απλούς τρόπους όπως: η χρήση φωτιστικών-λαμπτήρων χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης, η χρήση ενεργειακά αποδοτικών ηλεκτρικών συσκευών, η αξιοποίηση του φυσικού φωτισμού και ο σωστός σχεδιασμός και ρύθμιση των εγκαταστάσεων τεχνητού φωτισμού και βεβαίως.....η ορθολογική χρήση των ηλεκτρικών συσκευών! Δε θέλω να με επιβαρύνουν οι ηλεκτρικές συσκευές, είτε όταν λειτουργούν άσκοπα, είτε όταν είναι λανθασμένα τοποθετημένες στο χώρο (π.χ. το ψυγείο δίπλα στο καλοριφέρ, την ηλεκτρική κουζίνα, το παράθυρο, κ.λπ.) Τέλος, ο περιοδικός καθαρισμός, ο έλεγχος και η συντήρηση των λαμπτήρων και των φωτιστικών σωμάτων, αλλά και όλων των ηλεκτρικών συσκευών και εγκαταστάσεων, καλό είναι να σου γίνει συνήθεια...όπως και το να κλείνεις τα φώτα, τις βρύσες, το θερμοσίφωνα και όλες τις ηλεκτρικές συσκευές όταν δε χρειάζονται...