



كتيب توفير
الطاقة

e.on

توفير الكهرباء سهل، عليك فقط معرفة الطريقة

ثمة طرق متعددة لتخفيض استهلاك الطاقة؛ إذ توجد تدابير بسيطة لأدّخار الكثير على مستوى البيئة وميزانية الأسرة على حد سواء.

يمكنك من خلال هذا الكتيب أن تتطّلع على كمية الطاقة التي يتم استهلاكها في مختلف أجزاء المنزل، وأن تكشف الأماكن التي يتواجد فيها لصوص الطاقة عادة. إضافة إلى ذلك، ستتعرف على حيلة تساعدك بشكل يومي على استخدام كيلواطات الساعية في الأماكن الضرورية حقاً دون المساومة على راحتك.

هل تعلم أن تغيير العادات اليومية يستغرق ثلاثة أسابيع فقط؟
فلماذا لا تخطو خطوتك الأولى اليوم!

دورة كاملة حول الشمس

حقائق عن معدل استهلاكنا للطاقة في أقل من 365 يومًا:

تسمّى الحرارة الصادرة عنك وعن عائلتك بالحرارة الشخصية، ويمكن أن تساهم بمقدار 2000 كيلوواط - ساعي / السنة. أي بما يعادل 3000 كرونة!

تعمل مبرّدات التلاجات والمجمّدت قديمة الطراز مدة 8500 ساعة في سنة واحدة؛ بكلفة إجمالية تبلغ 2300 كرونة. فيما تعمل المبرّدات الحديثة مدة 5000 ساعة تكلف 850 كرونة.

تستهلك الأجهزة في وضعية الجاهزية ما يعادل 2 بالمئة من إجمالي الاستهلاك السنوي للطاقة في كافة أنحاء البلاد.

تقوم كل أسرة بالغسيل 200 مرة سنويًا بشكل وسطي؛ ما يكلف قرابة 300 كرونة.

يستهلك المصباح الكهربائي المتوهج بقوة 40 واط والمضاء على مدار العام 350 كيلوواط ساعي، أي ما يعادل قيمة 525 كرونة.

فيما يستهلك المصباح الكهربائي منخفض الطاقة بقوة 6 واط والمضاء على مدار العام 53 كيلوواط ساعي أي ما يعادل 79 كرونة.

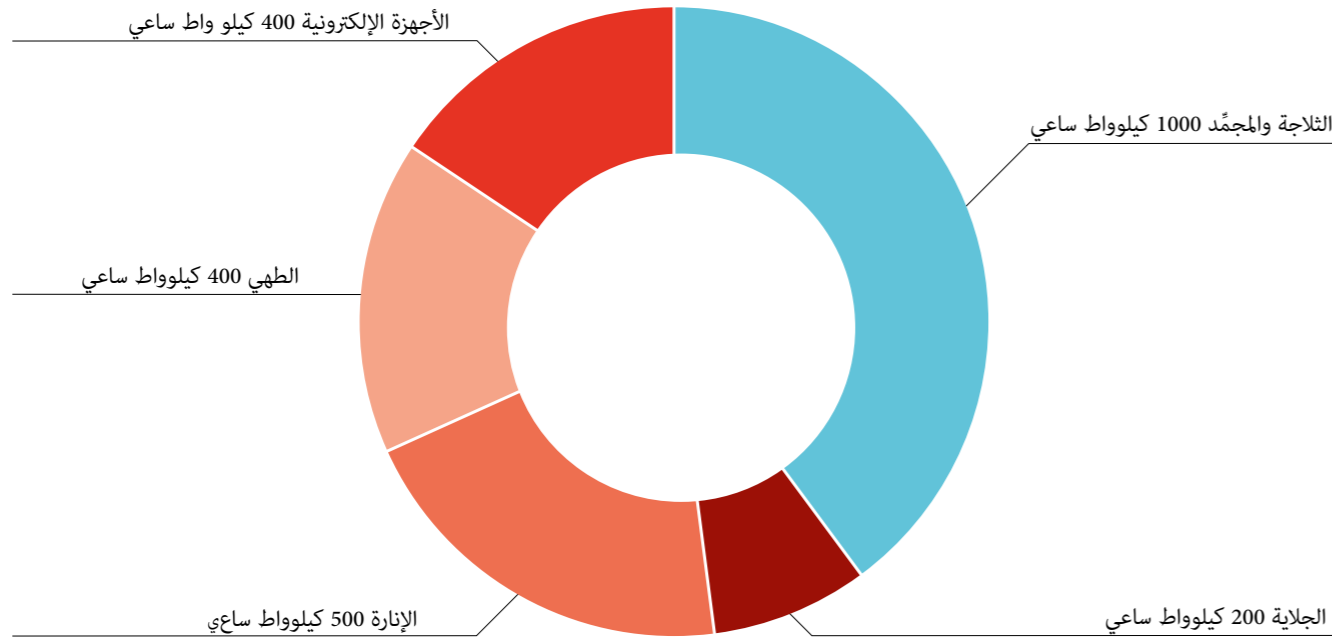
يستخدم كل شخص 32000 لتر من المياه الساخنة سنويًا بشكل وسطي. وتبلغ تكلفة تسخين المياه حتى 40 درجة قرابة 1670 كرونة.



ما هي كمية الطاقة التي يتم استهلاكها في منزل واحد؟

يصل استهلاك الطاقة في شقة سكنية متوسطة الاستهلاك إلى قرابة 2500 كيلو واط ساعي سنوياً؛ ما يعادل قرابة 313 كرونة شهرياً*. سترى فيما يلي كيف يتم توزيع استخدام الكهرباء بين مختلف الاستخدامات المنزلية. يتم إضافة قرابة 500 كيلو واط ساعي سنوياً (حوالي 60 كرونة شهرياً) إلى معدل استهلاك الشقق السكنية التي تتضمن غسالة ومجفف.

لقد قمنا بتقسيم نصائح ترشيد الطاقة الواردة في هذا كتيب حسب كل استخدام على حدة. ما هي النصيحة التي تتوق إلى تنفيذها أول؟

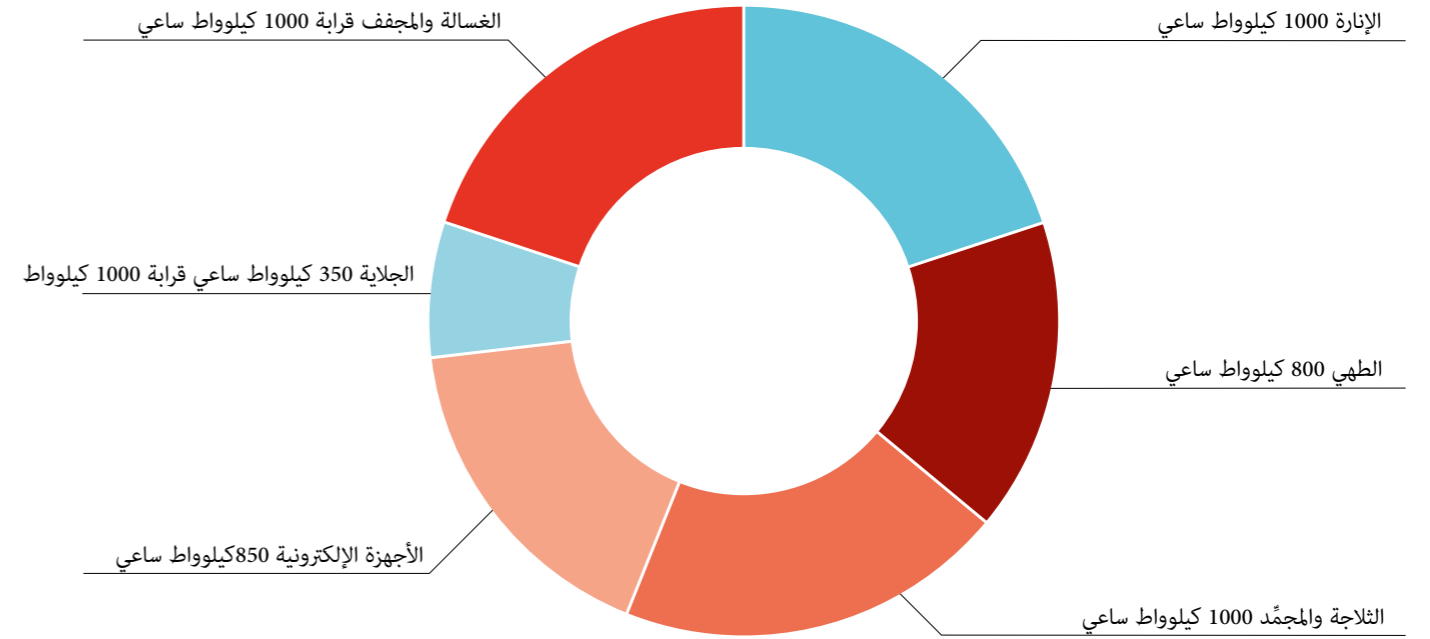


* لقد تم حساب هذه التكاليف على أساس 1.50 كرونة / كيلوواط ساعي؛ السعر الذي يعادل القيمة المتغيرة من سعر الكهرباء.

ما هي كمية الطاقة التي يتم استهلاكها في منزل واحد؟

يصل استهلاك الطاقة في منزل متوسط الاستهلاك إحدى الفيلات أو البيوت المتلاصقة) في السويد، حينما يتم تسخين المياه باستخدام الكهرباء، إلى قرابة 25000 كيلو واط ساعي سنوياً؛ ما يعادل قيمة 3125 كرونة تقريباً شهرياً*.

سترى فيما يلي كيف يتم توزيع استخدام الكهرباء بين مختلف الاستخدامات المنزلية كافة (باستثناء التدفئة). لقد قمنا بتقسيم نصائح ترشيد الطاقة الواردة في هذا كتيب حسب كل استخدام على حدة.



* لقد تم حساب هذه التكاليف على أساس 1.50 كرونة / كيلوواط ساعي؛ السعر الذي يعادل القيمة المتغيرة من سعر الكهرباء.

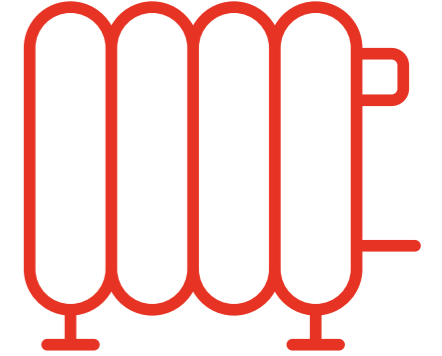
المياه الساخنة

تشكّل المياه الساخنة قرابة 20 بالمئة من استهلاك الطاقة في المنزل. إن حرارة وكمية المياه التي تستخدمها هما العنصران اللذان يمكنك التحكم بهما سواء عبر تغيير عادات الاستهلاك أو من خلال استبدال قطع معدات السباكة



التدفئة

تشكّل التدفئة نسبة 55 بالمئة من استهلاك الطاقة في المنزل الواحد؛ ما يعني وجود فرصة كبيرة لتقنين الطاقة وخاصة خلال الأشهر الباردة من العام. يمكنك أن توفر الكثير من الطاقة دون أن تشعر بالبرد من خلال الطرق التالية:



قم بتهوية المنزل بفعالية ولمدة قصيرة

يعتبر خلق تيار هوائي قصير أكثر فاعلية من ترك النافذة مفتوحة بشكل جزئي.

لا تضع شيئاً أمام المدفأة

وإلا ستعيق انتشار الدفء في الغرفة. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي وجود المفروشات أمام المدفأة إلى خداع ضابط الحرارة، إذ تبدو الغرفة أكثر دفئًا مما هي عليه في الحقيقة فيتم إطفاء المدفأة. رغم أن ذلك يقلل من استهلاك الطاقة في الواقع، إلا أن الغرفة ستكون باردة.

أخفض درجة الحرارة قليلاً داخل المنزل

يقلل تخفيض الحرارة داخل المنزل بدرجة واحدة فقط استهلاك الطاقة بنسبة 5 بالمئة تقريباً ؛ تعادل هذه النسبة ما يزيد عن الألف كرونة سنويًا في منزل متوسط الاستهلاك.

قم بالقياس والعزل والإغلاق

قس درجة الحرارة عبر وضع موازين لقياس الحرارة في مختلف أنحاء المنزل، وأحكم عزل النوافذ والأبواب الخارجية التي تسرّب البرودة إلى الداخل، وأغلق أبواب الغرف الباردة.

ألاغتسال باستخدام الدش أم الاستحمام في البانيو؟

تعادل كمية المياه الساخنة المستهلكة أثناء الاغتسال باستخدام الدوش لمدة 12.5 دقيقة نفس الكمية اللازمة للاستحمام في البانيو. فإذا كنت تستخدم الدش لمدة أطول من ذلك، فإن الاستحمام في البانيو هو في الواقع أكثر اقتصادا للطاقة.

لا تستخدم الدش طويلًا

أغلق الدوش عندما تفرك جسمك بالصابون.

استبدل رأس الدش بآخر يحدّ من تدفق المياه

ستتمكن بهذه الطريقة من تقليص كل من استهلاك المياه وتكلفة التسخين إلى النصف.

استبدل الحشوات التالفة على الفور

يمكن أن يهدر صنوبر المياه الساخنة الذي يسرّب الماء 500 كيلواط ساعي 750 كرونة* (سنويًا. فأدّخر المال والطاقة لأشياء أكثر متعة من ذلك.)

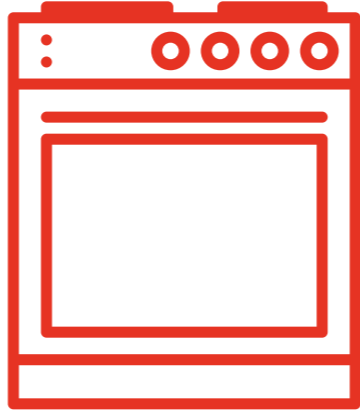
استخدم سدادةً أو وعاءً أثناء غسل الصحون

ستتجنب بذلك الهدر غير الضروري للمياه الساخنة.

* لقد تم حساب هذه التكاليف على أساس 1.50 كرونة / كيلواط ساعي؛ السعر الذي يعادل القيمة المتغيرة من سعر الكهرباء.

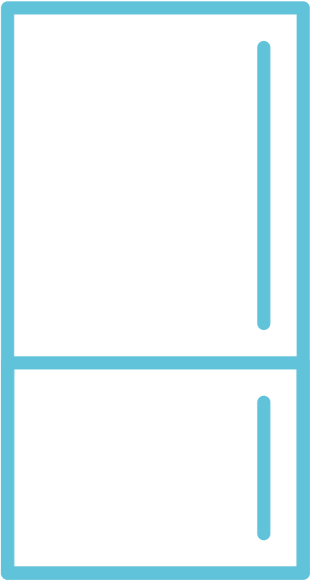
طهي الطعام

يشغل الطهي حوالي 16 ٪ من الاستهلاك المنزلي للكهرباء ، يتم توفير الطاقة في هذه الحالة باستخدام الأدوات المناسبة وإجراء تغييرات صغيرة في العادات .



الجلابية البراد الفريزر

يتم هدر كمية معتبرة من الطاقة في المطبخ ، حيث من المربح استبدال الأجهزة المنزلية الكهربائية القديمة بأخرى جديدة في المدى القريب كالبراد والفريزر. هذه المجموعة تعمل طوال الوقت وتستهلك الكثير من الطاقة بدون ضرورة .ولكن من الممكن التقليل من استهلاك الطاقة دون الحاجة لشراء اجهزة جديدة، هناك عدة اشياء ممكن أن نأخذها بعين الاعتبار.



حافظ على درجة حرارة صحيحة في البراد والفريزر.

حيث يكفي +6 في البراد و -18 في الفريزرعندئذ تحصل على تخزين جيد للطعام واستخدام فعال للطاقة الكهربائية .

تنظيف الجهة الخلفية من المبراد

المكثف المليء بالغبار يزيد من استهلاك الطاقة بمقدار 25 ٪

اجلي فقط الصحون المتسخة

اختر كم يستغرق فعليًا من الوقت برنامج الجلي الذي تحتاجها. عندئذ لا تقوم بجلي الأطباق النظيفة دون داع.

تأكد ما إذا كان العازل المطاطي للبراد بحاجة للاستبدال

أغلق باب البراد بوجود ورقة رقيقة بينهما واسحبها بهدوء للخارج في حال لم تلاحظ صعوبة في سحبها فقد حان الوقت لاستبدال العازل المطاطي، هذه أسهل وأسرع طريقة لزيادة فعالية الطاقة لبراد قديم .

ضع غطاء فوق وعاء الطهي دائماً.

يقلل ذلك من استهلاك الطاقة عند غلي الماء حتى 30 ٪ .

لا تستخدم وعاء طهي بأرضية غير مستوية.

يزيد ذلك من استهلاك الطاقة %25.

استخدم وعاء طهي بحجم سطح الطهي.

إذا كان قطر وعاء الطهي أقل بمقدار 1 سم من سطح الطهي، يزيد ذلك من استهلاك الطاقة حتى %20 .

أذب الطعام المتجمد في البراد.

يستهلك هذا طاقة أقل من استخدام الميكرويف، إلا أن الميكرويف طريقة بديلة جيدة لطهي وتسخين كميات صغيرة من الطعام .

مروحة سحب الهواء في المطبخ .

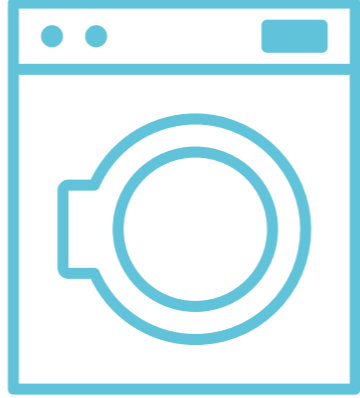
لا تستخدم طويلاً مروحة سحب الهواء بغير ضرورة، هذا يؤدي الى سحب كميات كبيرة من الهواء الساخن الداخلي الى الخارج .

دع الطعام الساخن يبرد .

يجبر الطعام الساخن الموضوع في البراد مجموعة التبريد على العمل دون ضرورة، دع الطعام يبرد الى درجة حرارة الغرفة قبل وضعه في البراد أو الفريزر.

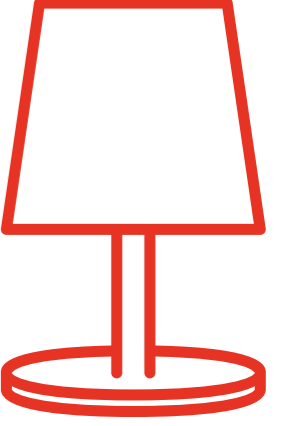
الغسيل والتجفيف

يمكن بالقليل من الخدع البسيطة تقليل الاستهلاك الكهربائي والحصول على غسيل نظيف.



الإضاءة وأجهزة الإنارة

لدينا العديد من الأجهزة الكهربائية والمصابيح في منازلنا هذه الأيام أكثر مما مضى وحتى نتفادى الاستهلاك غير الضروري للطاقة يمكن أن يستبدل بعضها بسهولة بأخرى اقتصادية وأكثر فعالية .



استبدل مصابيح طاقة فعالة.

أفضل البدائل ليد، هالوجين، وتوفير الطاقة. ولهم تأثير كبير في توفير استهلاك الطاقة الكهربائية، مصباح الليد يستهلك فقط 20 % من استهلاك اللمبة الإضاءة الذهبية الذي تحتاجه.

إطفاء المصابيح.

دع الإنارة تعمل فقط في الغرف التي تحتاجها الإنارة.

تجنب وضعية الجاهزية للأجهزة الكهربائية.

ممکن توفير حتى 500 كيلوواط ساعي (750 كرونة) في السنة من خلال إطفاء الأجهزة تمامًا. أفضل طريقة لإطفاء الأجهزة تمامًا بإيصال هذه الأجهزة إلى كبل فرعي مع قاطع.

انزع الشواحن من المقابس.

يستمر الشاحن في استهلاك الكهرباء طوال وجوده في مأخذ الكهرباء. هذا يخص كل الشواحن: شاحن الموبايل، فرشاة الأسنان ... إلخ. تعمل الشواحن على التسبب في خطر الحريق.

الغسيل بغسالة ممتلئة وبدرجة حرارة صحيحة .

أن تغسل بغسالة ممتلئة هذا طبيعي ولكن جرب أيضًا إنقاص درجة الحرارة، في معظم الأحيان تصبح الملابس بنظافة الغسيل بدرجات حرارة 30 أو 40. هناك مواد تنظيف خاصة تناسب درجات الحرارة المنخفضة.

استبدل الغسالات والمجففات القديمة .

تستهلك الغسالة الجديدة طاقة كهربائية وماء أقل. وتستهلك المجففة 4 مرات من الطاقة التي تستهلكها الغسالة ولكن الأنواع الجديدة أكثر فعالية من الأنواع القديمة.

نشر الغسيل

قم بتنشيف الغسيل قدر المستطاع في الغسالة واستخدم منشر الغسيل حيث تستطيع النشر حتى في الشتاء، فعندما تغسل 200 مرة في الغسالة تستطيع توفير بهذه العملية 1500 كرونة سنويًا.

استخدم دائمًا برنامج التوفير.

اعلم أن جهازك عندئذ يستهلك طاقة بشكل فعال عندما يعمل.

تم حساب الأمثلة بناءً على الافتراضات التالية:
مشاهدة التلفاز عبر شاشة 40 بوصة (أل سي دي) بقوة 40 واط
في وضع الاستعداد.

ميكرويف بقوة 1200 واط مع تحديد مدة الطهو بحسب
التعليمات الواردة على العبوة.

اللعب باستخدام حاسوب محمول بقوة 50 واط.

الطهو في فرن منزلي بقوة 1200 واط.

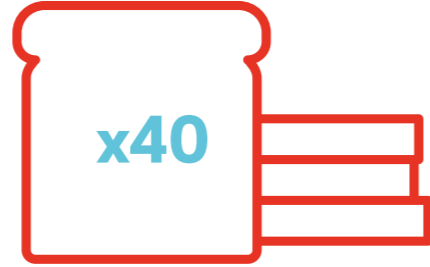
غلي القهوة باستخدام سخان بقوة 800 واط مدة
7 دقائق لإعداد 8 أكواب متوسطة الحجم.

تحميص شريحتين من الخبز الفرنسي في آلة تحميص بقوة 1000 واط
مدة 90 ثانية تقريباً.

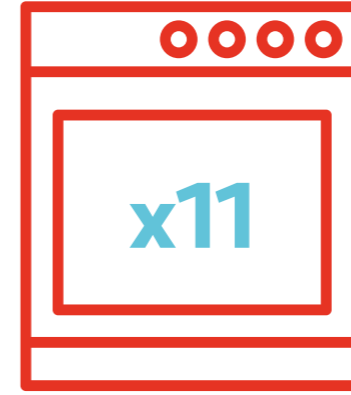
تجفيف الشعر باستخدام مجفف بقوة 2000 واط.

الاستحمام في حوض جاكوزي بقوة 1500 واط.

تستطيع أن تصنع بكيلوواط ساعي التالي



تحميص عدد 40 قطعة توست.



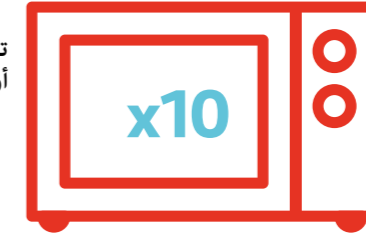
عمل 11 قالباً صغيراً من الكعكة المحشوة
بالبوظة الفرنسية.



مشاهدة 25 حلقة من صراع العروش



لعب ميني كرافت بالحاسب
المحمول لمدة 20 ساعة.



تسخين 10 وجبات جاهزة من
أوستشيزل في الميكروويف .



غلي 88 كوب قهوة متساوي الحجم .



الاستحمام بالبانيو والصابون لمدة 40 دقيقة.



تجفيف الشعر بمجفف الشعر
لمدة 30 دقيقة .

هل تريد معرفة المزيد؟

نرحب باتصالك بنا على الرقم 0771 22 24 24 كما يمكنك إرسال رسالة إلى البريد الإلكتروني kundservice@eon.se.
يمكنك أيضاً الدردشة مع أحد مستشاري خدمة العملاء عبر [eon.se](https://www.facebook.com/eonsverige) أو [facebook.com/eonsverige](https://www.facebook.com/eonsverige).
حتى في أوقات المساء وأيام العطل.