



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

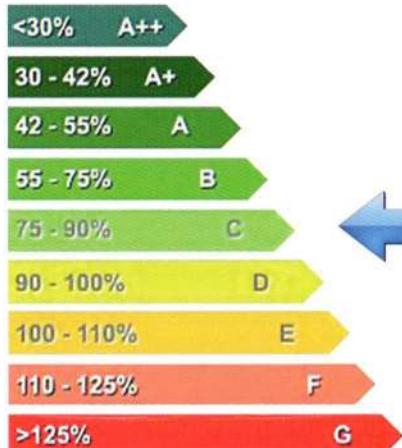
## ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ



ПРАКТИЧЕСКИЕ  
СОВЕТЫ



## 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.



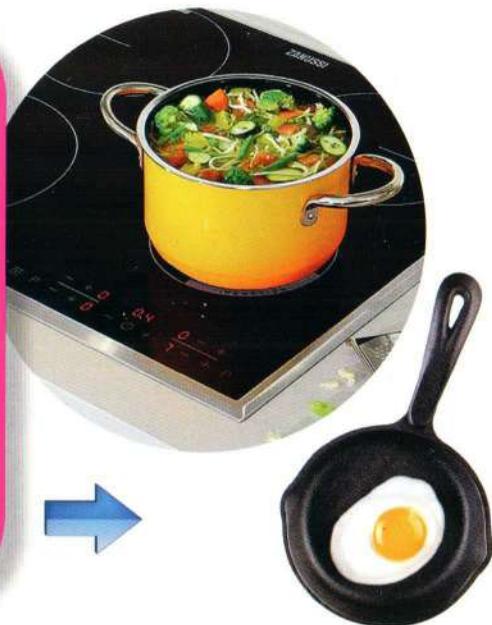
При приготовлении пищи закрывайте кастрюлю крышкой. Быстрое испарение воды удлиняет время готовки **на 20-30%.**

В целях экономии электроэнергии 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%.**

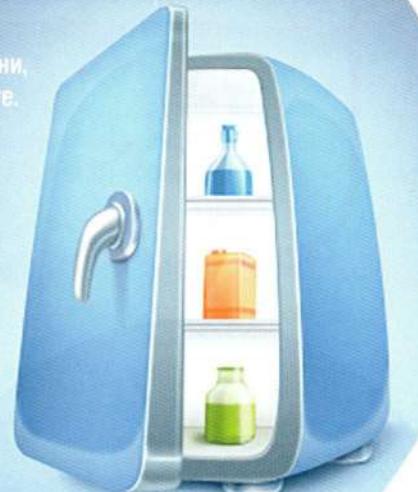


Не тратьте газ просто так. Пламя горелки не должно выходить за пределы дна кастрюли, сковороды или чайника. В этом случае вы просто греете воздух в квартире. Посуда, в которой готовится пища, должна быть чистой и непригоревшей (загрязнённая посуда требует в 4-6 раз больше газа). Самые энергосберегающие изделия — из нержавеющей стали с полированым 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  
300С, 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 про-  
точной 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,  
данний 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



Сортируйте бельё перед стиркой.

При слабой или средней загрязнённости целесообразно отказаться от предварительной стирки.



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

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

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 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.**

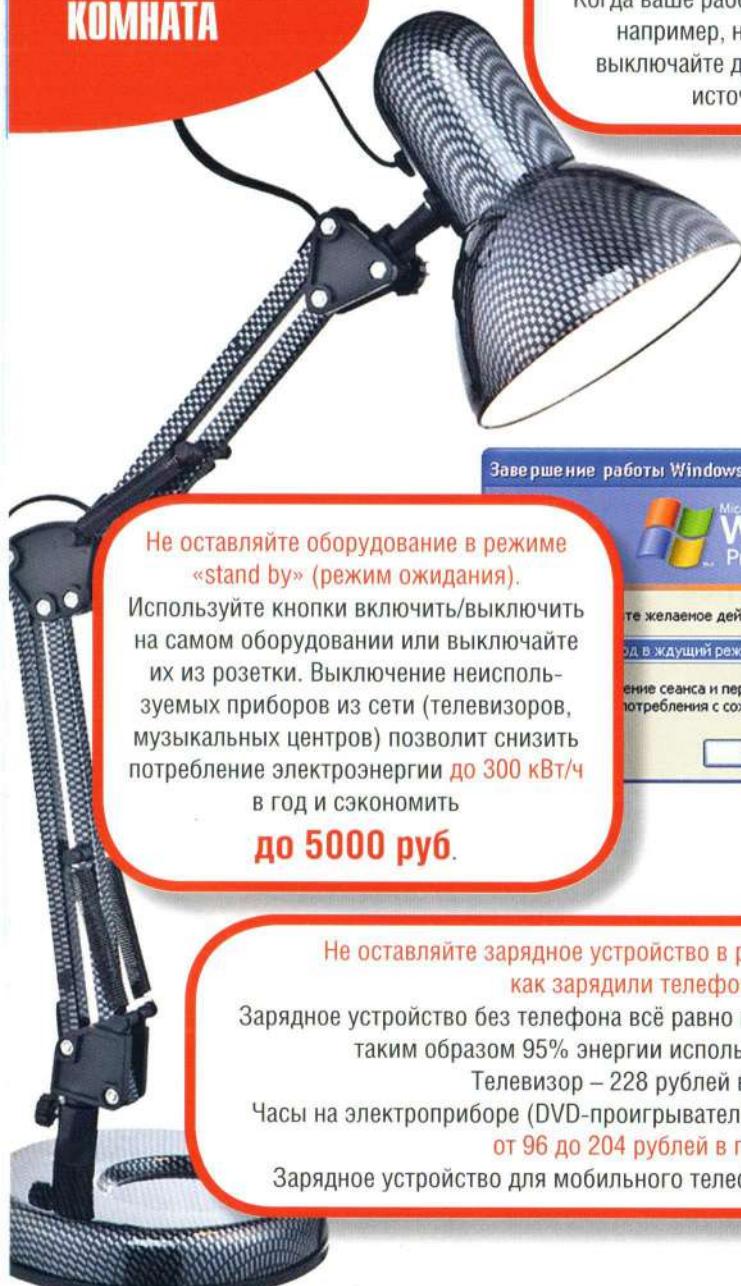


Используйте рычажевые смесители.

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.**

Используйте стабилизаторы напряжения.

Оснастив 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

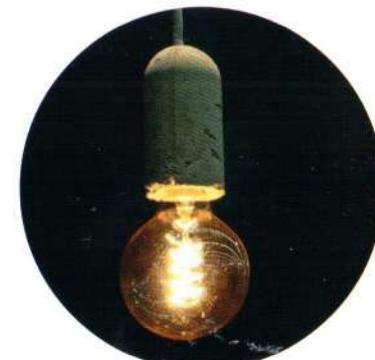
Наиболее эффективна замена ламп накаливания на энергосберегающие компактные люминесцентные лампы в тех местах, где свет горит постоянно.



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.

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.



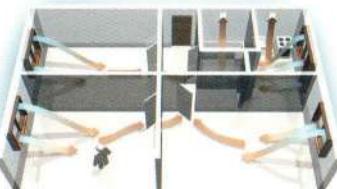
При неправильном подборе осветительных приборов и использовании устаревшей электробытовой техники перерасход электроэнергии – 50%.

# ОКНА, ДВЕРИ, БАТАРЕИ

В большинстве домов тепловые потери превышают норму **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.

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



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.

## Утеплите окна!



## Проветривайте эффективно!

### Используйте теплоотражающую пленку.

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

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

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 снижает 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, теплонакопители. Последние позволяют использовать выгоду низкого, «ночного», тарифа на электроэнергию, так как именно во время действия этого тарифа происходит аккумулирование тепла. Днём они отдают тепло строго в соответствии с выставленной температурой.