



Hot συμβουλές για δροσιά το καλοκαίρι!



1. Προτιμάμε ανεμιστήρες οροφής.

Ξοδεύουμε το 1/10 της ηλεκτρικής ενέργειας σε σχέση με τα κλιματιστικά και πετυχαίνουμε εξαιρετικά αποτελέσματα σε θερμοκρασίες έως 36-37ο βαθμούς Κελσίου.

2. Αν υπάρχουν στην οικογένεια μωρά ή ηλικιωμένοι και θεωρούμε ότι ο ανεμιστήρας δεν αρκεί, φροντίζουμε να επιλέξουμε κλιματιστικά με υψηλή ενεργειακή απόδοση (τουλάχιστον A++). Επίσης, παρεμβαίνουμε για περιορισμό της χρήσης του κλιματιστικού και βελτίωση της απόδοσής του:

- Ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη του κλιματιστικού **πάντα πάνω από τους 26-27 βαθμούς Κελσίου**. Είναι ανώφελο, ενεργοβόρο και ανθυγιεινό να προσπαθούμε να επιτύχουμε θερμοκρασίες βόρειου πόλου τους καλοκαιρινούς μήνες.
- **Προβαίνουμε σε πλήρη συντήρηση των κλιματιστικών μας, συμπεριλαμβανομένης και της εξωτερικής μονάδας κάθε χρόνο**. Αυτό αφορά όχι μόνο την κατανάλωση ενέργειας, αλλά πρωτίστως την υγεία μας!
- **Καθαρίζουμε μία φορά το μήνα τα φίλτρα του αέρα των συστημάτων κλιματιστικού σε κρύο νερό και ξύδι για μία ώρα**, επειδή μαζεύουν σκόνη, ακάρεα και βακτηρίδια.
- **Ρυθμίζουμε την κατεύθυνση του αέρα στα κλιματιστικά προς τα κάτω**, αφού ο ζεστός αέρας είναι ελαφρύτερος και κινείται με φυσικό τρόπο προς τα πάνω.
- **Δεν τοποθετούμε πηγές θερμότητας κοντά στο κλιματιστικό**, διότι το επηρεάζουν με αποτέλεσμα να δουλεύει περισσότερο του κανονικού.
- **Προσέχουμε ο ήλιος να μη χτυπάει την εξωτερική μονάδα γιατί έτσι το κλιματιστικό καταναλώνει περισσότερη ενέργεια χωρίς εμείς να ωφελούμαστε**.

3. **Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε την κουζίνα τις μεσημεριανές ώρες ή/και όταν λειτουργεί το κλιματιστικό**. Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού προτιμάμε να μαγειρεύουμε νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

4. **Το καλοκαίρι, αερίζουμε τους χώρους του σπιτιού τις πρώτες πρωινές ώρες, όχι το μεσημέρι.** Αν έχουμε παράθυρα που βλέπουν βορρά, προτιμάμε να ανοίγουμε αυτά. Όταν αερίζουμε τον χώρο εννοείται ότι θα πρέπει να έχουμε θέσει εκτός λειτουργίας το κλιματιστικό.

5. **Το μεσημέρι είναι καλό να κλείνουμε τα παντζούρια** ειδικά στα σημεία που χτυπάει ο ήλιος και μαζί με τα παντζούρια και τα παράθυρα.

6. **Κατεβάζουμε τις τέντες όταν βγαίνει ο ήλιος και φροντίζουμε να τις ανεβάζουμε το βραδάκι** για να μπορέσει να μπει στο σπίτι η δροσερή αύρα.

7. **Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας ή ακόμα καλύτερα, λαμπτήρες led.** Εκτός του ότι εξοικονομούν ενέργεια, εκπέμπουν λιγότερη θερμότητα στο σπίτι.

8. **Αν έχουμε ζεσταθεί αρκετά, προτιμάμε να κάνουμε ένα σύντομο ντουζ.** Είναι καλύτερο από ένα κλιματιστικό που λειτουργεί ασταμάτητα!

9. Αν δεν το έχουμε πράξει ήδη, φυτεύουμε **φυλλοβόλα δέντρα στο σπίτι ή άλλα αναρριχόμενα φυτά.** Τα φυλλοβόλα δέντρα εξασφαλίζουν σκίαση το καλοκαίρι, ενώ το χειμώνα επιτρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία να εισέρχεται στο σπίτι και βελτιώνουν το μικροκλίμα του κτιρίου.

10. Τις **ημέρες με καύσωνα** αποφεύγουμε τις άσκοπες μετακινήσεις και κάνουμε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα τις εξωτερικές μας εργασίες. Πίνουμε πολύ νερό, ντυνόμαστε ελαφρά, κάνουμε συχνότερα ντους, φοράμε καπέλο ή χρησιμοποιούμε ομπρέλινο για τον ήλιο. Προσέχουμε ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ανθρώπους με αναπνευστικά προβλήματα, φροντίζοντας κυρίως να μείνουν σπίτι, λαμβάνοντας τα μέτρα που αναφέραμε παραπάνω.