

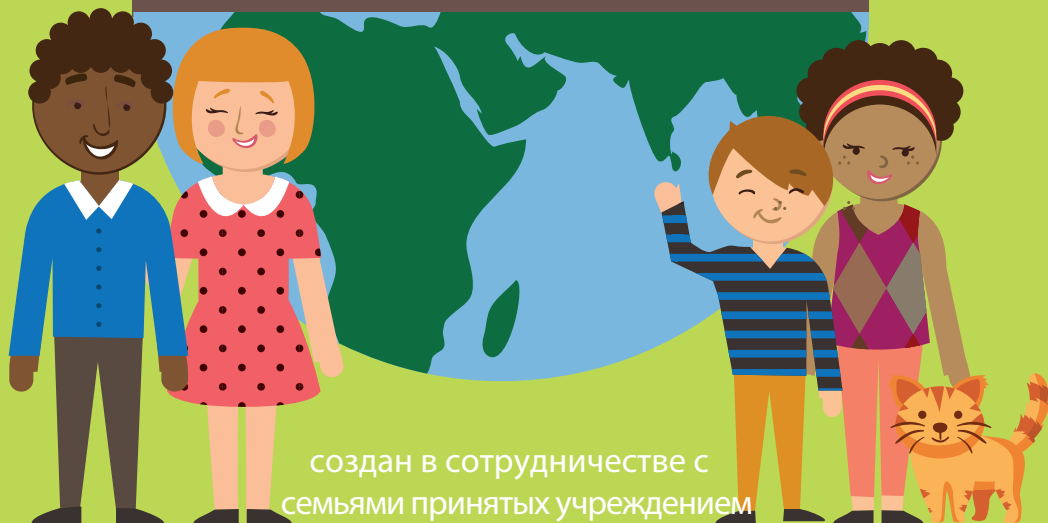
Эко- жесты

или как сберечь энергию?



FRANCE HORIZON

Une place pour tous,
une chance pour chacun.



создан в сотрудничестве с
семьями принятых учреждением
France Horizon Toulouse.

Статья



Поскольку экология и энергосбережение касается всех и каждого, а также с учетом возрастной потребности семейств в услугах учреждения France Horizon, институт предложил проинформировать всех по этой теме посредством регулярных семинаров.

Это предупредительная работа, связанная с защитой окружающей среды, позволила некоторым семьям осознать экологические проблемы и снизить свои электроэнергетические затраты, при этом следуя эко-жестам. Для более широкого распространения этой полезной информации среди других жителей а также для создания письменного подтверждения, некоторые семьи нашли интересную идею работать над составлением практического буклета посвященного этой теме.

Таким образом, при технической поддержке Espace Info Energie Toulouse Métropole и с поддержкой дизайнера Jeanne Cailleaud, семьи заинтересованные этим проектом создали этот буклет про эко-жесты. Эта брошюра завершение коллективного и совместного труда.

Предложенная в виде практического справочника на каждый день, это брошюра описывает как выполнять сбережения и уменьшить энергопотребление.

Мы выражаем благодарность семьям которые принимали участие в осуществлении этого проекта.



Elsa Bellot и Olivia Tissier- социальные работники
- CHRS France Horizon.

Отопление



Хорошо когда тепло, но не слишком.

Отопление это примерно около 65 % моего счета за электроэнергию.

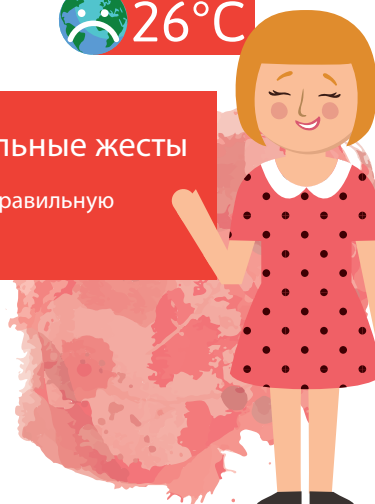
Если я выставляю отопление на 20°C вместо 19°C тогда мой счет за электричество

Комнаты	Я присутствую	Я отсутствую на несколько часов или на целый день	Я отсутствую на несколько дней
гостиная, бюро, кухня, ванная	19° до 20°C	16° до 17°C	8°Свне мороза
Комната	16° до 17°C		
Нежилые комнаты	Я закрываю кран термостата и дверь		



Правильные жесты

- Я выставляю правильную температуру



Отопление

Маленькое оборудование

Для того чтобы качественно отрегулировать температуру моего дома я устанавливаю комнатный термостат и термостатические краны.

Энергобережение от 10 до 15 %.

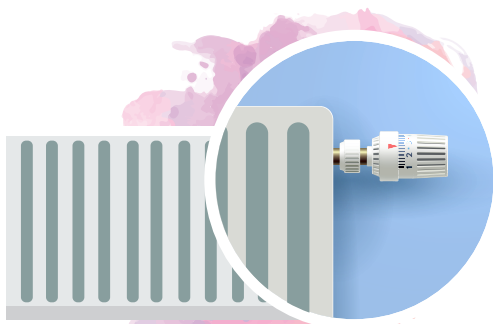


Комнатный термостат подключенный к котлу

- Он находится чаще всего в гостиной, на высоте 1,50 метра от пола
- Он позволяет мне регулировать автоматически температуру всего дома.

Термостатические краны

- Они находятся на батареях. Я могу регулировать вручную температуру каждой комнаты.



Керосиновый обогреватель

- Я не использую керосиновый обогреватель потому что помимо риска интоксикации, я трачу больше денег.

Вода и горячая вода



Я экономлю воду!

Я нахожу утечки!

Я записываю вечером, потом утром когда просыпаюсь показания счетчика воды. Если цифры не совпадают, значит есть утечка воды.

Типы водяных утечек	Литров/ час	М3/ год	Стоимость €/год
капельная утечка	4	35	128 €
тонкая струя воды	16	140	515 €
неисправный водоспуск в туалете	25	219	805 €
большая утечка	63	552	2031 €

Стоимость воды варьируется в зависимости от региона. 3,68 М3 средняя стоимость в Базен Адур-Гарон в 2013 году



Правильные жесты

- Я не оставляю воду течь когда я чищу зубы или мою руки.
- Я предпочитаю душ вместо ванны потому что я использую в 4 раза меньше воды если я не остаюсь очень долго!
От 5 до 10 минут максимум.



Вода и горячая вода

Маленькие оборудование

Они уменьшают наполовину подачу воды сохраняя при этом тот же самый комфорт в использовании.



Туалет

Эко-мешок или одноразовая бутылка воды объемом от 1л до 1.5 л.

- Только если у меня стандартный бачок унитаза, без двойного смыва.
10 литров/смыв.

Двойной смыв

- 3 или 6 литров на смыв.



**Аэратор или пенообразователь :
краны на кухне и в ванной**

- Стандартный кран

Ограничитель: шланг для душа

- La începutul sau la capătul furtunului.
Duş standard: 15 litri/min



**Душевая гарнитура:
душевая головка**

- Я использую либо ограничитель,
либо экономичную насадку.



Электричество: спящий режим



Обратите внимание на скрытое энергопотребление приборов находящихся в пящем режиме!

Небольшой светодиод показывает мне если устройство находится в спящем режиме. Общий объем потребления энергий в спящем режиме достигает 70 евро в год.

Отключение приборов от электросети продлевает их срок службы.



Удлинитель с выключателем



Небольшой светодиод



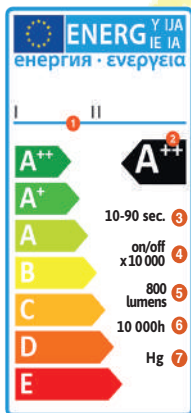
Правильные жесты

- Я отключаю мое устройство или я перевожу выключатель удлинителя где мое устройство подключено в положение выкл.
- Я не превышаю время зарядки моего телефона и я вытаскиваю зарядку из розетки.
- Я выключаю мой компьютер если я не использую его в течение пятнадцать минут, (за исключением случаев, когда моему устройству более 10 лет).



Электричество

Небольшие приборы



Когда я покупаю оборудование

- Я изучаю информацию которая написана на энергетической этикетке, я обращаю внимание особенно на энергоэффективность, которая может достигать A+++ Специфические лейблы которые не вредят окружающей среде: “NF Environnement” или европейский Эко-лейбл.
- Я посещаю интернет страницу TopTen которая классифицирует электрооборудования и указывает среднюю цену при покупке и при использовании. <http://guidetopten.com>

Охлаждающая техника: холодильники и морозильники

- Я размещаю их подальше от источников тепла (духовка, батарея, прямой солнечный свет) и 10 см от стены чтобы задняя черная решетка должным образом выпускала тепло без излишнего энергопотребления (30% до 50% больше энергии)
- Я очищаю эту решетку от пыли два раза в год по той же причине.
- Я выставляю правильную температуру: +5°C в холодильнике и -18°C в морозильнике Разница в 1°C потребляет на 5% больше энергии.



Стиральная машина

- Я выполняю одну стирку с наполненной стиральной машиной вместо двух стирок с наполовину наполненной стиральной машиной.
- Я стираю белье без предварительной стирки, с помощью короткого цикла и пониженной температурой воды в 30 °C.
- Я мою посуду в режиме “Эко” или при 50°C температуре.
- Я использую при каждой стирке средство для удаления накипи. Белый уксус выполняет очень хорошо эту работу. Осадки накипи на трубчатом электронагревателе удваивает необходимое время для нагревания



Электричество

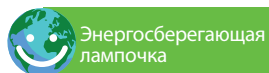


Освещение

Я предпочитаю энергосберегающие лампочки, например светодиодные лампочки.

Количество света измеряется в люменах (лм) Чем больше люменов, тем ярче свет.

Виды ламп	Световая отдача люмены/ватты	Срок службы в часах
1 Светодиодная лампа	В пределах 40 и 110	20 000 до 40 000
2 Лб лампа	В пределах 50 и 70	6000 до 7000
3 Галогеновая лампа	В пределах 15 и 27	2000 до 3000
4 Лампа накаливания	В пределах 15 и 27	1000



Энергосберегающая лампочка

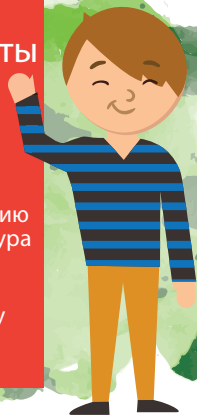


галогеновая лампочка



Правильные жесты

- Я использую солнечный свет наилучшим образом, например установив мой стол около окна.
- Я способствую распространению света с помощью светлого абажура и регулярно очищаю от пыли.
- Я выключаю свет когда выхожу из комнаты.



Электричество

Маленькие электроприборы



Разветвитель питания

- Я подключаю всё оборудование к разветвителю питания с выключателем, чтобы полностью отключить электропитание когда я не использую мое оборудование, включая интернет.



ТВ, компьютер

- Я выставляю функцию спящего режима правильно :
“экран в спящем режиме”
выключение экрана спустя определенное времени
бездействия.
“заставка спящего режима”: чёрный фон употребляет
в 3 раза меньше электроэнергии чем
анимационная заставка.



Лейбл Energy Star

- Лейбл присутствующий на наиболее экономичных информатических устройствах.

Вентиляция и проветривание

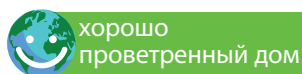


Две основные функции вентиляции и проветривания

1. Эвакуировать: запахи, загрязняющие вещества и влажность которые обусловлены нашей деятельностью и использованием некоторых продуктов и/или оборудованием.

2. Обеспечивать свежим воздухом необходимого для моего хорошего самочувствие.

Дом с высоким уровнем влажности воздуха неудобный, сложно отапливать, причиняет повреждение (пятна, плесень, и.т.д.) загрязнение воздуха в доме (клещи и плесень) которые являются причиной многочисленных проблем, связанных со здоровьем (аллергия, ринит, астма и экзема).



Правильные жесты

- Я никогда не перекрываю вентиляционные входы и выходы! Я их очищаю регулярно с помощью сухой тряпки или пылесоса.
- Я проветриваю дом 10 минут ежедневно, даже зимой, после снижения температуры отопления.



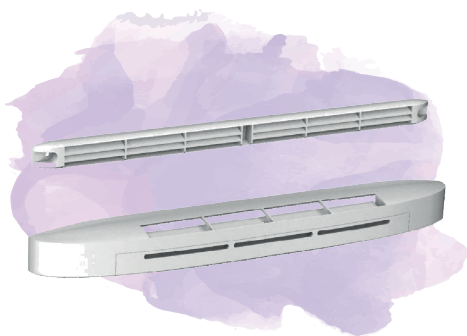
Вентиляция

Компоненты вентиляционной системы

Вентиляция постоянно «подметает»; дом. Поток входящего и исходящего воздуха должен циркулировать свободно между комнатами, между сухими и влажными комнатами.

Вентиляционные решетки

- «Новый»; воздух (свежий и качественный воздух) входит в «сухие комнаты» как правило в спальню, в гостиную, в бюро...Вентиляционные входы находятся как правило на окнах. Они авторегулируемые (постоянный поток) или гигрорегулируемые (изменчивый воздух в соответствии с уровнем внутренней влажности).



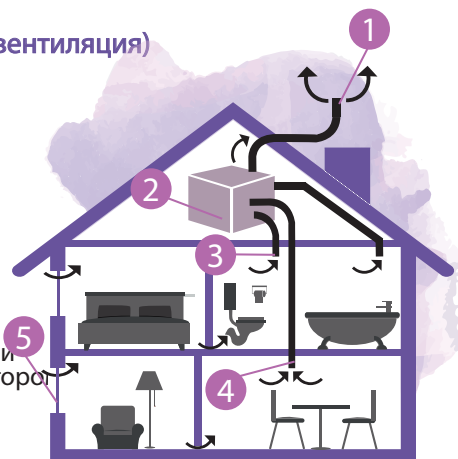
Отверстия для выпуска воздуха

- Загрязнений и влажный воздух извлекается из «влажных комнат», либо в ванную, в кухню, в туалете. Вентиляционные отверстие имеют автоматическое регулирование или в лучшем случае с ручным регулированием. Они находится на потолке или на стенах.



Схема-построения : МВ (Механическая вентиляция) с простым потоком

- 1 • Воздух выходит из дома
- 2 • Вентилятор извлекает воздух из жилых комнат
- 3 • Вентиляционные отверстие которые извлекают загрязнений воздух
- 4 • Каналы которые обеспечивают связь между вентиляционными отверстиями и вентилятором, и потом между вентилятором и внешней средой
- 5 • Вход воздуха в главной комнате





Эко- жесты



www.france-horizon.fr

www.infoenergie-toulousemetropole.fr

Графический дизайн: Jeanne Cailleaud

www.jeacbook.com