

فيما يلي عشر نصائح تتعلق بالطاقة تمكنك من التحكم أكثر في استهلاكك للطاقة، ما يقلل من التأثير على المناخ ويوفر لك المزيد من النفقات. جربها بنفسك!

6. الإضاءة

- إن تغييرك للمبات للإضاءة بمنزلك إلى نوع يستهلك طاقة أقل من شأنه أن يقلل من تكاليف الطاقة. يمكنك توفير عدة مئات من الكورونات لكل لمبة تستبدلها بأخرى تستهلك طاقة أقل.
- عليك باختيار التجهيزات والمصابيح الكهربائية التي توفر إضاءة جيدة.
- تجنب استخدام المصابيح الكهربائية ومصابيح الهالوجين المستهلكة للطاقة، وخاصة تلك التي تجعلها مضاءة لفترة طويلة.

7. غسيل الأطباق وغسيل الملابس

- عند استخدامك لغسالات الصحون وغسالات الملابس لك أن توفر الطاقة عن طريق ملء الغسالة بأكملها بالصحون أو الملابس مع تقليل درجات حرارة الغسل.
- اجعل الغسالة بسرعة فائقة حتى تجفف بشكل أسرع وتستهلك قدراً أقل من الكهرباء.

8. فواتير الكهرباء

- إن توليد الكهرباء يسبب الكثير من المشاكل البيئية.
- يمكنك أن تسهم في إيجاد بيئة أفضل عن طريق اختيار الطاقة الكهربائية التي يتم إنتاجها مع مصادر الطاقة المتجددة مثل طاقة الرياح أو الطاقة المائية، (على سبيل المثال الكهرباء من نوع Bra Miljöval). استعرض عقد الكهرباء الذي أبرمته واحرص على اختيار مورد كهرباء يمكنك من خفض التكاليف والآثار البيئية.

9. هل هناك أنواع جديدة من الطاقة؟

- إذا كنت تعيش في منزلك وتستخدم التدفئة عن طريق الكهرباء المباشرة أو البنزين فاعمل على تغيير ذلك. إن الربط بنظام تدفئة الحي أو تركيب مضخة حرارية أو ما شابه غالباً ما يؤدي ثماره ويؤدي إلى تحقيق مكاسب بيئية كبيرة. ولك أن تحقق هذا من خلال حرارة الشمس.

10. النقل والمواصلات

- هل تعلم أنك باختبارك لطراز سيارة لا يضر بالبيئة وبالتزامك بالقيادة بسلاسة وبالحرص على ضبط ضغط الهواء في الإطارات هل تعلم أنك بذلك تقلل من استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى 20 في المئة؟
- عليك بالسفر بالقطار بدلاً من الطائرة، فالقطارات توفر استهلاك الطاقة أكثر مما تفعل الطائرات بـ 50 مرة! عليك بالإكثار من ركوب الدراجة!

1. التدفئة

- هل تعلم أنك إذا قلت درجة الحرارة داخل منزلك أو في الأماكن المغلقة بمقدار درجة واحدة فقط فإنك ستقلل من تكلفة التدفئة بنسبة خمسة في المئة؟
- يمكن أن تتوزع الحرارة على الغرف بشكل أفضل إذا لم يكن هناك أثاث أمام المدافئ.

2. الماء الساخن

- هل تعلم أن استحمامك لمدة عشر دقائق في اليوم قد يكلفك ما يصل إلى 2000 كرونة سويدية سنوياً؟
- هل تعلم أن استخدامك لمرشش دش موفر للطاقة وصنابير من نفس النوع يمكن أن يقلل استخدامك للمياه إلى النصف؟
- قم بضبط درجة الحرارة في سخان المياه الساخنة إلى 60 درجة.

3. الأجهزة التي في وضع الاستعداد

- إن الأجهزة التي تتركها في وضع الاستعداد تهدر الكهرباء.
- وهذا ينطبق على جميع التلفزيونات وأجهزة التحكم عن بعد (الريموت كنترول) بالإضافة إلى أجهزة الكمبيوتر وأجهزة شحن البطاريات. إن ترك هذه الأشياء في وضع الاستعداد يوجد تكاليف لا لزوم لها. فعليك بإيقاف تشغيلها!
- استخدم مشتركا كهربائياً به مفتاح تشغيل/إيقاف يمكن إغلاقه حين لا تكون الأجهزة قيد الاستعمال.

4. الطهي

- أنسب الطرق من حيث توفير الطاقة لغلي الماء هي غلاية الماء.
- هل تعلم أن وضع غطاء على الطاسة أو الحلة يوفر ما يقرب من 30 في المئة من الطاقة مقارنة بالطهي من دون غطاء؟
- قم بإذابة الطعام المجمد في الثلاجة بدلاً من استعمال فرن الميكروويف.

5. تخزين الطعام

- إن الثلاجات والمجمدات (أجهزة الديب فريز) تستهلك الكثير من الطاقة نظراً لأنها تعمل ليل نهار بلا توقف. قم بشراء طراز موفر للطاقة عليه علامة A+ أو A++.
- يمكنك جعل استهلاكك في المجمد في حدها الأدنى إن قمت بضبط درجة الحرارة به بحيث تكون (18 درجة مئوية تحت الصفر)، أما الثلاجة (فاجعلها على درجة 5)، مع الحفاظ على نفث الغبار من ظهور تلك الأجهزة.

