

ENERGIANSÄÄSTÖOPAS



Näin säästämme energiaa

Valaistus

- **Sammuta valot** aina, kun tila jää tyhjäksi vähintään 10 minuutiksi. Nykyaikaiset loistelamput kestävät hyvin sytyttämistä ja sammuttamista.
- **Pyyhi säännöllisesti pölyt valaisimista ja lampuista.** Pöly vähentää lampun valotehoa.
- **Vaihda hehkulamput loiste- ja energiansäästölamppuihin.** Niillä saat valoa edullisemmin kuin hehkulampulla.
- Hämäräkytkin, liiketunnistin ja ajastin ohjaavat valojen taloudellista käyttöä.



Lämmitys

- **Hanki tarkka huonelämpömittari ja sijoita se oleskeluvyöhykkeelle.**
- **Ilmoita liian korkeista tai alhaisista huonelämpötiloista kiinteistönhoitajalle.** Sopiva huonelämpötila on +20 – 22 °C.
- **Säädä patteri pienemmälle,** jos on kuuma.
- **Mikäli palelet, vaikka lämpötila on +21 °C, lisää vaatekappausta.** Villapaita ja villasukat kuuluvat talvipukeutumiseen.
- **Sulje tuulikaappien, porraskäytävien ja muiden kylmien tilojen ovet perässäsi.**



Tuuletus

- **Sulje ikkunat**, kun poistut tilasta.
- **Tuuleta lämmityskauden aikana nopeasti ristivedolla.** Älä jätä ikkunaa auki koko päiväksi.



Vesi

- **Ilmoita heti kiinteistöhoitajalle vuotavasta hanasta tai WC-istuimesta.**
- **Sulje suihku saippuoinnin ajaksi.** Kahden minuutin suihku kuluttaa vettä 24 l, kymmenen minuutin suihku 120 l.
- **Älä pese astioita juoksevan veden alla.**



Tietokoneet ja oheislaitteet

- **Käytä kannettavaa tietokonetta.** Se kuluttaa tavallista tietokonetta vähemmän sähköä.
- **Varmista, että virransäästöjärjestelmä on asennettu** ja että osaat käyttää sitä.
- **Sammuta tietokone**, kun et käytä sitä.

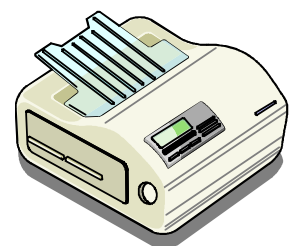


Näyttö

- **Sammuta näyttö sen omasta virtakytkimestä** taukojen ajaksi.
- **Asenna tietokoneen näytön virransäästö** toimimaan. Käyttötilassa näyttö vie virtaa 85 W, virransäästö pudottaa kulutuksen 5 wattiin. Kun näytön sulkee virtakytkimestä, nollautuu kulutus.

Kirjoittimet

- **Jos kirjoittimessasi on virransäästöjärjestelmä, kytke se päälle.**
- **Sammuta kirjoitin**, kun sitä ei käytetä pitkään aikaan.
- **Käytä ohjelmien esikatselutoimintoja**, niin vältät turhia tulostuksia.



- **Käytä sähköpostia.** Se vähentää tulostusta, mutta **älä tulosta saamiasi sähköposteja paperille.**

Kopiokoneet

- **Mieti, onko kopiosi välttämätön. Voiko sen hoitaa jotenkin muuten käyttämällä vähemmän energiaa?**
- **Pyri ottamaan kaksipuolisia kopioita.** Säästät konetta, värijauhetta, sähköä ja paperia.
- **Keskitä kopiotyöt.** Sähkönkulutus lisääntyy joka kerta, kun kone lämpenee lepotilasta aktiivitilaan.
- **Kun lopetat käytön, kytke virransäästö päälle** (jollei se kytkeydy itsestään). Hanki koneeseen ajastin, joka sammuttaa koneen automaattisesti.
- **Sammuta kone työpäivän päätteeksi ja viikonlopun ajaksi.**



Ruuanvalmistus

- **Käytä lieden levyjen kokoisia keittoastioita.**
- **Käytä paksupohjaisia patoja, pannuja ja kattiloita.**
- **Käytä kantta.**
- **Pidä levyt sekä keittoastioiden pohjat puhtaina.**
- **Älä pidä liesituuletinta turhaan käynnissä.** Vaikka tuuletin sinänsä ei kuluta paljon energiaa, virtaa sen kautta ulos lämpöä.
- **Puhdista liesituulettimien rasvasuodattimet riittävän usein.**
- **Keitä vähäisessä vedessä** aina kun mahdollista niin, että kypsennettävä ruoka-aines juuri ja juuri peittyy.



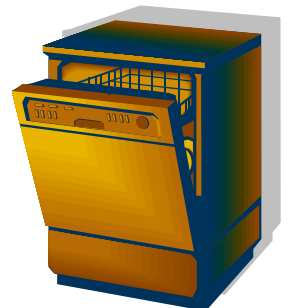
- **Hyödynnä esilämpö.** Monet ruuat voit laittaa jo kylmään uuniin, jolloin alkulämmitys-energiakin tulee hyödyksi.
- **Hyödynnä jälkilämpö.** Levyn teho kannattaa kääntää pienemmälle heti, kun ruoka alkaa kiehua. Ruoka hautuu kypsäksi miedolla lämmöllä, kannen alla. Esimerkiksi hiutalepuuro kypsy nopeasti, kun kiehautat veden, lisäät hiutaleet, sammutat levyn ja annat puuron kypsyä jälkilämmössä

Uuni kannattaa myös sammuttaa hyvissä ajoin ja jättää ruoka kypsymään jälkilämpöön. Uunin kuumentaminen kuluttaa energiaa enemmän kuin kuumana pitäminen. Sovi kaverin kanssa mahdollisuuksien mukaan uunin yhteiskäytöstä.

- **Suosi mikroaaltouunia.** Mikro on nopea ja energiataloudellinen vaihtoehto uunille varsinkin 1 - 2 hengen ruoka-annosten kypsennyksessä. Valmiin ruuan kuumentamisessa se on nopeampi ja energiataloudellisempi kuin liesi. Myös pienlaitteet, kuten veden- ja kahvinkeitin, pienoisgrillit ja paahtimet ovat taloudellisia ja usein myös nopeampia vaihtoehtoja lieden levyille ja uunille.
- **Kiertoilmauuni/yhdistelmäuuni on taloudellisempi kuin ylä-alalämpöuuni.** Kiertoilmauunia ei tarvitse esilämmittää. Lisäksi siinä valitaan 20 - 50 °C alhaisempi lämpötila kuin ylä-alalämpöuunissa. Kiertoilmauunissa / yhdistelmäuunissa voi paistaa useita pellillisiä kerralla.
- **Suosi induktiolevyjen käyttöä.**


Astioiden pesu

- Jos käytät astianpesukonetta, **ei astioita tarvitse huuhdella ennen koneeseen panoa.** Poista ruuantähteet kaapimella tai paperilla.
- **Pese vain täysiä koneellisia** ja täytä kone järjestelmällisesti.
-



- **Valitse oikean pituinen pesuohjelma.** Kahvikupitiskille riittää lyhyt pesuohjelma, kun taas pari päivää pesua odottanut ruokatiski vaatii tehokkaamman, esipesullisen ohjelman. Aina ei kannata käyttää koneen kuivausohjelmaa. Astiat kuivuvat itsestään, kun avaat luukun pesun päätteeksi. Avaa luukku kokonaan, jottei kuuma höyry vahingoita työtason reunaa.
- **Puhdista säännöllisesti astianpesukoneen roskasiivilät.** Pyyhi luukun tiivisteet ja ulkoreunat.
- **Jos astianpesukone on käynnissä, mutta tulee taukoja, niin käytä virransäästökytkintä (0 tai kaariviiva).**

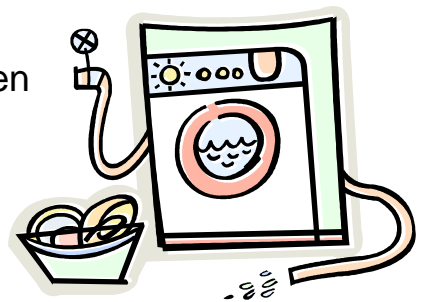
Kylmäsäilytys

- **Tarkkaile kylmälaitteiden lämpömittareita.** Sopiva lämpötila jääkaapissa on +8 astetta ja pakastimessa -18 astetta. Liika kylmyys lisää tarpeettomasti energiankulutusta. Esimerkiksi pakastustehoa ei kannata unohtaa päälle tarpeettoman pitkäksi aikaa.
- 
- The illustration shows a white refrigerator with its doors open. The top door is open to the right, revealing a freezer compartment with a few items. The bottom door is open to the left, revealing a refrigerator compartment with shelves containing bottles, a carton, and other items. The background is a simple yellow and white gradient.
- **Ruokien jäähdyttäminen.** Noudata omavalvontaohjeita.
 - **Pidä tavarat järjestyksessä.** Sijoita ruoat kylmälaitteisiin niin, että löydät ne nopeasti oven avattuasi: eniten käytetyt elintarvikkeet etualalle, harvemmin käytettävät taakse. Oven auki pitäminen lämmittää laitteen lämpötilaa ja syö energiaa.
 - **Estä huurteen kertyminen.** Auki olevista pakkauksista sekä peittämättömistä ja lämpimistä tuotteista haihtuu kosteutta, joka lisää sähkönkulutusta. Sulje pakkaukset ja käytä tuorekelmua tai kantta astioissa. Kuuma kattila jäähtyy kätevästi kylmävesialtaassa. Pakkaa pakastettavat tuotteet huolellisesti ja jäähdytä niitä jääkaapissa ennen pakastusta. Näin vähennät huurteen kertymistä pakastimeen.

- **Hyödynnä pakasteiden kylmyys.** Seuraavaksi päiväksi tarkoitettu pakaste sulatetaan omavalvontaohjeiden mukaisesti. Se laitetaan edellisenä iltana kylmiöön sulamaan, jolloin se samalla luovuttaa sulaessaan kylmyyttä kylmiöön.
- **Imuroi kylmälaitteiden tausta kerran vuodessa.** Putkistojen ympärille kertynyt pöly lisää kylmälaitteiden energiankulutusta. Imuroi laitteen takana oleva lauhdutin ja kompressori.
- **Sulata pakastin säännöllisesti.** Pakastimen paksu huurrekerros lisää energiankulutusta. Pakastin on suositeltavaa sulattaa 1 - 2 kertaa vuodessa tai silloin kun huurrekerros on 1 cm:n paksuinen. Sulattaminen on kätevintä silloin, kun ulkona on pakkasta, jolloin pakasteet voi nostaa pihalle tai parvekkeelle sulatuksen ajaksi. Toinen hyvä sulatusaika on ennen uutta marjojen pakastuskautta, jolloin pakastin on tyhjimmillään.
- **Sijoita kylmälaitte oikein.** Kylmälaitte tulisi sijoittaa niin, ettei sen vieressä ole lämpöpatteri, liesi, astianpesukone tai muu lämpöä tuottava laite eikä se joudu alltiiksi auringonpaisteelle. Käyttöohjeen mukainen ilmankiertotila täytyy jättää laitteen ympärille. Jos ilmankiertoritat peitetään, kylmälaitteen sähkönkulutus kasvaa 160 % Työtehoseuran mittausten mukaan.

Vaatehuolto

- **Pese vain täysiä koneellisia.** Puolityhjän koneen pyörittäminen kuluttaa saman määrän energiaa kuin täysi koneellinen pyykkiä.
- **Valitse oikea pesuohjelma.** Pyykinpesussa veden kuumentaminen vie eniten sähköä. Siksi energiansäästöohjelman pesulämpötila on matala ja pesuaika on tavallista pidempi. Noudata vaatteissa olevia pesuohjeita.
- **Vältä tarpeetonta esipesua.** Vain erittäin likainen pyykki tarvitsee esipesun sisältävän ohjelman.



- **Suosi linkousta.** Veden poistaminen pyykistä linkoamalla on taloudellisempaa kuin kuivauskaapissa tai -rummussa lämmön avulla. Hyvä linkousteho on 800 - 1000 kierrosta minuutissa. Rumpukuivaukseen kuluu vähemmän sähköä ja aikaa, jos kierroksia pesukoneen lingossa on vielä enemmän.
- **Vältä turhaa kuivausrummun tai -kaapin käyttöä.** Kuivauskaappia voi käyttää käynnistämättä ripustustilana, jos kuivumisella ei ole kiire. Kun ripustat pyykit narulle tai kuivaustelineelle, oio vaatteet auki ja mahdollisimman suoriksi, jolloin vähennät silityksen ja mankeloinnin tarvetta.
- **Ulkona kuivattaminen on energiataloudellisin tapa kuivata pyykit.**

Hanki energiaa säästävää pesukone ja kuivausrumpu. Laitteiden energiamerkkien vertailu kannattaa aina ja näkyy ennen pitkää myös sähkölaskussasi.

- **Puhdista pesukoneen nukkasihti säännöllisesti** ja pyyhi tiivisteet.
- **Poista saostumat.** Pesukoneeseen kertyneet saostumat poistetaan pari kertaa vuodessa. Laita pesuainelokeroon 100 grammaa sitruunahappoa (apteekista) ja pese tyhjä kone 90 asteen valkopesuohjelmalla.

Liikenne

- **Käytä omaa autoa vain silloin, kun et pääse perille kävellen, polkupyörällä tai julkisilla liikennevälineillä.**
- **Mieti kimpakkyytien mahdollisuutta työmatkoilla ja harrastuksiin kulkiessasi.**
- **Kulje koulun alueella jalkaisin.** Saat sopivan virkistys- ja liikuntataun työpäivän lomassa.



- **Opettele taloudellinen ajotapa.** Polttoaineen säästö on keskimäärin 12 - 15 %. Autokoulut ja Autoliitto järjestävät taloudellisen ajotavan kursseja. Niksit on helppo oppia myös oppaista ja vinkkilistoista.
- **Vältä kylmäkäynnistystä.** Moottorinlämmitintä kannattaa käyttää jo + 5 °C:n lämpötilassa.
- **Suunnittele päivän ohjelma jo aamulla.** Hoida samalla matkalla monta asiaa
- **Poista turha kuorma.** Kattoteline ja suksiboxi lisäävät kulutusta noin yhden litran sadalla kilometrillä.

Lähteet

Motiva

Helsingin Energia

Varsinais-Suomen Energia Oy

