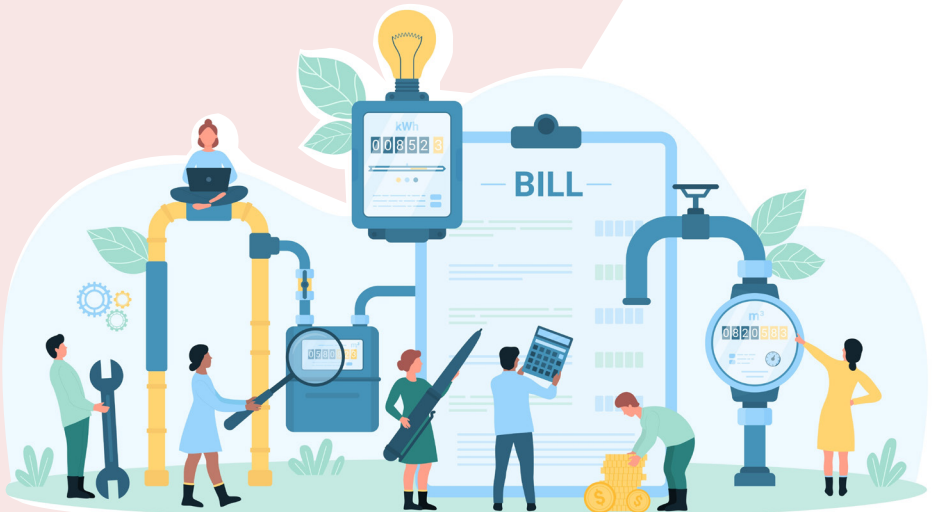




НАЙКРАЩІ ПОРАДИ ЩОДО ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

«National Energy Action» - це національна благодійна організація, яка допомагає з питанням оплати рахунків за електроенергію. Ця брошура **може допомогти Вам внести невеликі зміни** у спосіб використання енергії, що допоможе зменшити Ваші витрати та залишатися в теплі, безпеці та здоров'ї.

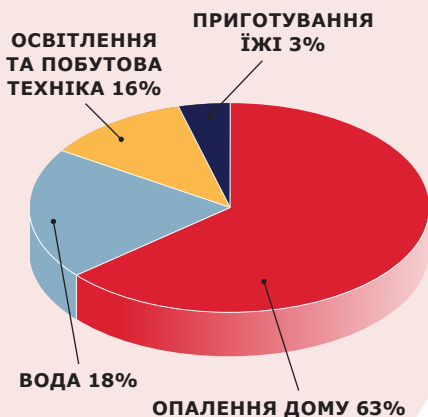


ФОТОГРАФІЯ: IMAGE SHUTTERSTOCK

Енергія вимірюється в одиницях, відомих як кіловат-години або кВт·год.

Якщо у Вас є розумний лічильник, Ви можете використовувати свій домашній дисплей, щоб відстежувати, скільки Ви використовуєте у фунтах та пенсах.

Зменшення нашого споживання в деяких сферах дає нам кращий контроль над використанням енергії там, де це необхідно, наприклад, для опалення будинку. Зменшення споживання енергії також допомагає нам зменшити наш вуглецевий вплив.



ОПТИМІЗУЙТЕ ВАШЕ ОПАЛЕННЯ



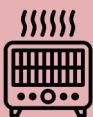
Розуміння елементів керування опаленням може допомогти Вам використовувати Вашу систему ефективніше. Дослідіть свої елементи керування в Інтернеті. Якщо у Вас є електричні накопичувальні обігрівачі, ознайомтеся з нашим інформаційним бюлетенем «Отримайте максимум від Економ 7» за посиланням <https://www.nea.org.uk/get-help>.



Рекомендована температура для здорового дому

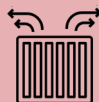
становить від 18°C до 21°C

Кімнатний термостат і термостатичні радіаторні клапани дозволяють встановлювати відповідну температуру для кожної кімнати Вашого будинку. Переконайтеся, що Вам достатньо тепло, але пам'ятайте, що будь-яка температура в кімнаті, яка перевищує необхідну, - це марна трата грошей.



Не замінійте опалення всього будинку невеликими опалювальними приладами

(наприклад, електричними обігрівачами, що підключаються до мережі) – вони неефективно обігрівають Ваш будинок і дуже дорогі в експлуатації.



Встановлюйте відбиваючі панелі радіатора. Вони

допомагають отримувати тепло від радіаторів у Вашу кімнату та можуть зробити опалення



Подумайте про зниження температури подачі котла.

Це може допомогти Вам заощадити гроші. Перейдіть за посиланням www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimize-your-boiler.



Проведіть час зі своїми таймерами. Навчіться

налаштувати таймер опалення, щоб час увімкнення та вимкнення опалення відповідав Вашому способу життя. Вимикайте його, коли Вас немає вдома. Це допомагає заощадити.

ІЗОЛЯЦІЯ



Встановіть запобіжні елементи навколо дверей, вікон та

будь-яких небажаних щілин, з яких відчуваються протяги. Або спробуйте зробити їх самостійно, поклавши стару газету чи старі шкарпетки в рукав старого светра або зношену штанину, щоб закрити будь-які щілини внизу дверей.



25% нашого тепла втрачається через дах – утеплення горища може заощадити до 215 фунтів стерлінгів на рік** на рахунках за електроенергію.



Якщо у Вас є власне житло, перегляньте веб-сторінку <https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency> або зателефонуйте за номером 0800 098 7950, щоб дізнатися, чи маєте Ви право на отримання грантів для покращення ефективності Вашого будинку.

СВІТЛО



Обов'язково вимикайте світло, коли виходите з кімнати. Найдешевша одиниця енергії - це та, яку Вам не потрібно використовувати.



Перейдіть на енергозберігаючі світлодіодні лампи.

Вони споживають набагато менше електроенергії та служать набагато довше, ніж старі лампи розжарювання, забезпечуючи при цьому той самий рівень освітлення. Тож оновіть усі старі лампочки, які у Вас ще можуть бути.



Максимально використовуйте природне сонячне світло!

Користуйтеся світлом і теплом сонця, відкриваючи штори, коли сонце світить, і закриваючи їх, коли воно заходить. Встановлення товстих або теплових штор на вікнах та зовнішніх дверях також запобіжить втратам тепла.

КУХОННІ ПОРАДИ



Приготування їжі в мікрохвильовій печі або аерогрилі дешевше, ніж

у духовці, оскільки воно використовує менше енергії та займає менше часу. Мультиварки також більш енергоефективні, ніж приготування на плиті або в духовці. В них їжа готується кілька годин, але використовується для цього дуже мало електроенергії.



Кип'ятіння повного чайника вимагає багато енергії,

тому кип'ятіть лише необхідну кількість води.



Відкривайте дверцята духовки якомога рідше.

Щоразу, коли їх відкривають, вона втрачає приблизно чверть свого тепла. Після завершення приготування відкрийте дверцята духовки та випустіть зайве тепло, щоб зігріти кухню.



Чим дрібніше їжа нарізана, тим швидше вона приготується, а це означає, що Ви витратите менше енергії на приготування тієї ж кількості їжі.

ЕЛЕКТРИЧНІ ПРИЛАДИ



Від'єднайте пристрої від розетки або вимикайте їх, а заряджайте телефони лише стільки, скільки необхідно. Прилади, підключені до мережі (навіть у режимі очікування), все одно споживають електроенергію, що може накопичуватися, якщо у Вас підключено багато пристроїв.



Прання одягу при температурі 30°C або в еко-режимі може призвести до значної економії, оскільки більшість мийних засобів розроблені для роботи за нижчих температур.



Під час заміни побутової техніки зверніть увагу на енергоефективні моделі, які можуть мати клас енергоефективності А.



Найновіші сушильні машини з тепловим насосом споживають значно менше електроенергії, ніж старіші моделі з вентиляцією, або, якщо у Вас є така можливість, Ви можете сушити одяг на вулиці або на сушці безкоштовно!

ВОДА



Встановіть душову лійку з низьким потоком води та

спробуйте скоротити час прийняття душу. Ви можете заощадити гроші, вимикаючи душ під час нанесення шампуню на волосся.



Будьте обережні зі своїм занурювальним водонагрівачем.

Якщо Ви залишаєте його ввімкненим постійно, це як залишати чайник постійно киплячим. Але якщо у Вас тариф «Економ 7», Вам, можливо, доведеться залишити його ввімкненим на ніч.



Ізоляція вашого водонагрівача значно зменшить втрати тепла,

що дозволить довше підтримувати температуру води та знизити рахунки за електроенергію.

**ЯКЩО У ВАС ВСЕ ЩЕ ВИНИКАЮТЬ ТРУДНОЩІ,
ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ ДО СЛУЖБИ КОНСУЛЬТАЦІЙ ТА
ПІДТРИМКИ З ЕНЕРГЕТИКИ «NATIONAL ENERGY
ACTION» ЗА НОМЕРОМ 0800 3047159 АБО ПЕРЕЙДІТЬ
ЗА ПОСИЛАННЯМ WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP.**

Виможете перекласти веб-сайт та брошури «National Energy Action» понад 160 мовами, а також отримати функцію перетворення тексту в мовлення понад 100 мовами. Ви також можете адаптувати текст для нейрорізноманіття, включаючи СДУГ та дислексію, а також порушення зору.



Accessibility & Language

Скористайтеся нашою кнопкою «Recite me» на сайті www.nea.org.uk

© National Energy Action квітень 2025, реєстраційний номер благодійної організації 290511. Товариство з обмеженою відповідальністю, обмежене гарантією. Зареєстровано в Англії та Уельсі №: 01853927.