

Četrtek

Ne da bi se zavedali, marsikdo izmed nas vrže veliko denarja dobesedno skozi okno. Skozi slaba okna, neizolirane stene, tla in streho izpuhti v zrak ogromno energije, ki nas stane vse več. Primerna izolacija stanovanja ali hiše ne stane tako veliko, kot si morda predstavljamo, prihranimo pa lahko do 30 % energije.

Na primer, nova fasada s 15 cm toplotno izolacijo stane 950.000 tolarjev (3965 EUR) za povprečno 150 m² veliko hišo, prihrani pa nam kar 900 litrov kurilnega olja oz. 130.000 tolarjev (542 EUR). Naložba se nam tako že v 7 letih povrne. Hkrati nas pozimi ne zebe, poleti pa nam ni vroče.

Četrti dan energetske diete je namenjen iskanju luknjic, skozi katere izpuhteva iz doma toplota in z njo vred tudi denar.

Ali se okna rosijo? Ali od sten veje hlad? Visoki stroški za gretje se znižajo, če vrata, okna in stene toplotno izoliraš in uporabljaš energetske učinkovite sisteme centralnega gretja, ki ga redno vzdržuješ.

Seveda je na voljo tudi nekaj manjših korakov. Za radiator namesti reflektorje toplote, ki preprečujejo uhajanje toplote skozi steno. Pred radiatorje ne nameščaj pohištva ali zaves, ker to preprečuje kroženje toplote!

Če povprečno sobno temperaturo znižaš za dve stopinji, s tem prihraniš približno 10 % energije. Če ti je hladno, si raje obleci pulover, kot da vklopiš gretje – bolj zdravo je, pa še ceneje. Sicer pa je mogoče vzdrževanje pravilne temperature zagotoviti s t. i. termostatskimi ventili.

Petek

Tako kot si se naučil/a energijo pametneje izkoriščati doma, lahko nadaljuješ v službi ali šoli. Preprosti varčevalni ukrepi podjetja/šole ne stanejo veliko v primerjavi s prihranki. Predlagaj delodajalcu/učitelju, da tudi v podjetju/šoli uporabite energetske diete.



Ker je **peti dan** pogosto že z eno nogo v vikendu, si ta petek rezerviraj za iskanje energetskih prihrankov v službi ali šoli. Sprehodi se po prostorih in opazil/a boš marsikaj, kar bi pomagalo prihraniti energijo.

Že na poti v službo ali šolo lahko narediš veliko. Sodelavce in sošolce spodbujaj k uporabi javnih prevoznih sredstev. Dogovori se s sodelavci, pa tudi sosedmi ali znanci, ki imajo isto pot, da se peljete skupaj, stroške pa razdelite.

Raje kot za dostavo hrane v veliko embalažo, ki konča v košu, se odloči za resnični odmor od dela: kosilo si prinesi s seboj in ga pojey s krožnika. Imej svojo stalno skodelico ali kozarec in sodelavcem ali sošolcem predlagaj, naj storijo enako.

Kopiraj obojestransko! To zmanjšuje porabo energije, stroške za papir in količino odpadkov. Recikliraj vse, kar lahko: papir, lončke, kartuze itd. Še prej vse, kar lahko, ponovno uporabi.

Po koncu službe ali pouka ugasni luči, zaslone, računalnike ali fotokopirne stroje, in sicer tako, da so popolnoma izklopljeni, ne pa v stanju pripravljenosti.

Sobota

Danes se ljudje vozimo v vse večjih avtomobilih, ki gredo vse hitreje in dlje. Zalog nafte je na voljo le še za nekaj desetletij, poleg tega pa postaja vse dražja, saj se zanjo že začenejo skrite ali odkrite vojne. Zato moramo svojo porabo omejiti.

Če se naučimo pravilno voziti, lahko porabo goriva zmanjšamo kar do 10 %, še bolj pa jo je mogoče zmanjšati, če se vozimo z učinkovitim vozilom – nekatera vozila z že 3 litri goriva prevozijo 100 km. Na porabo goriva bistveno vpliva tudi hitrost: rasteta in padata vzporedno. Še najboljše je, da za krajše razdalje uporabimo lastno energijo: gremo peš, se peljemo s kolesom ali pa uporabimo rolerje.

Šesti dan diete je namenjen zmanjšanju izpustov, ki nastanejo ob uporabi jeklenega konjička.

Usedi se na kolo, potuj varno in mahaj voznikom, ki stojijo v prometnih zastojih. Če je vreme lepo in je do tvojega cilja razdalja kratka, hodi. Če si v stiski s časom ali pa je razdalja do lga, uporabi sredstva javnega prevoza, kot so vlak, avtobus ali ladja! Kadar je možno, se izogni uporabi avtomobila.

Če je uporaba avtomobila nujna, s sabo povabi še koga – ena oseba v avtomobilu je prava potrata. Če skupaj potuje več ljudi, je učinkoviteje, bolje in ceneje.

Če že voziš, vozi učinkovito in zmanjšaj svojo porabo goriva tudi do 40 %: izogibaj se agresivnemu speljevanju in močnemu zaviranju, vozi z zmerno hitrostjo, uporabi primerno prestavo, pravilno napihni gume, zmerno uporabljal klimatsko napravo, redno servisiraj vozilo in ne prevažaj nepotrebne prtljage.



Nedelja

Ko smo že močno zmanjšali svojo porabo energije, nam še vedno ostane vsaj ena pot do okolju prijaznejšega zadovoljevanja svojih potreb po energiji: raba obnovljivih virov energije.

Osnovna značilnost teh virov je, da so obnovljivi in so zato skoraj neizčrpani. Njihove preostale prednosti pred fosilnimi gorivi so: povzročajo zelo nizke izpuste toplogrednih plinov, spodbujajo zaposlenost in razvoj podeželja, zmanjšujejo odvisnost od uvoženih virov energije in povečujejo energetske varnost ter omogočajo demokratizacijo energetskega sektorja in boljšo usklajevanje vrste energije z lokalnimi potrebami.

Zadnji dan energetske diete namenimo razmišljanju o tem, kako v svoje življenje vključiti obnovljivo trajnostno energijo.

Ali je mogoče s spremembo obstoječega sistema ogrevanja uporabljati obnovljive vire energije, kot so sonce, veter, lesna biomasa, voda ali geotermalna energija? Ali ne bi že pri načrtovanju gradnje ali nakupa hiše razmislili o namestitvi sončnih kolektorjev in ogrevanju z biomaso? Ali se ne bi pri izbiri prodajalca elektrike (od 1. 7. 2007 bo mogoče svojega prodajalca izbrati) odločili za tistega, ki prodaja elektriko, pridobljeno iz obnovljivih virov energije, t. i. zeleno elektriko? Seveda gre pri vseh teh odločitvah za velike korake, vendar gre tudi za velike pridobitve.



Energetska dieta

Ljudje ponavadi hujšamo zaradi zdravja ali lepote. Shujšamo zato, ker porabimo več energije, kot jo s hrano in pijačo vnesemo v telo. Pri navadnem hujšanju je torej velika poraba energije zaželena.

Nasprotno pa je pri 'energetski dieti'. Ta posebna dieta je oblikovana tako, da pomaga zmanjšati porabo energije in energijo uporabiti učinkovito. Podaj se na tedensko avanturo! Ljudem okoli sebe povej o doseženih rezultatih ter jih spodbujaj, naj tudi oni poskusijo z 'energetsko dieto'!

Ponedeljek

Vsak med nami povprečno porabi 12500 kWh energije letno. Energijo porabimo za gretje, toplo vodo, razsvetljava, električne naprave, vožnjo s prevoznimi sredstvi in tako naprej. Večino energije danes pridobivamo z gorenjem premoga, plina ali nafte (t. i. fosilnih goriv), ki jih je na voljo le še za nekaj desetletij. Sežiganje fosilnih goriv povzroča ogromne izpuste toplogrednih plinov. Ti plini v prevelikih količinah povzročajo segrevanje ozračja. Slednje prinaša številne zaželene in nezaželene posledice – skupaj jih imenujemo tudi spreminjanje podnebja, ki ga povzroča človek.

Ker je naš planet že na robu svojih zmogljivosti, moramo nujno storiti vse, da zmanjšamo izpuste toplogrednih plinov. K temu lahko prispevamo z zmernejšo porabo energije.

Ob začetku diete je pomembno, da se zaveš odnosa med svojo porabo energije in planetom Zemljo. Več energije kot porabiš, bolj izčrpavaš omejene naravne vire. Razen tega povzročiš nastanek večje količine toplogrednih plinov, kot jo planet potrebuje.

Začni prvi dan diete z razmišljanjem o tem, kaj ti pomeni naš planet. Kaj vse bi izgubil/a, če ga uničiš? Ali bi bil tvoj obstoj sploh možen? Od kje bi pridobival/a energijo, če bi izčrpal/a vse klasične vire energije (premog, nafto in plin)? Kakšno bi bilo tvoje življenje brez energije?



Torek

Pomemben del elektrike porabimo v času, ko naprav sploh ne uporabljamo. Če bi vsi prebivalci Slovenije prenehali uporabljati to elektriko, bi svojo porabo zmanjšali za 5 %, kar pomeni, da bi lahko imeli kako elektrarno manj.

Velik del električnih naprav (TV, računalnik, radio, pečica ...) namreč porablja elektriko tudi, ko ne deluje. Televizor, ki je sicer izklopljen, vendar je v stanju pripravljenosti (t. i. stand-by), porablja opazno količino elektrike. Mesečno to znese 9 kWh ali po trenutnih cenah elektrike 180 tolarjev (0,75 EUR), letno pa kar 2160 tolarjev (9 EUR). Če to pomnožiš s številom vseh naprav v tvojem gospodinjstvu, na katerih vedno gori kakšna lučka ali pa imajo uro, dobiš znesek, ki ga plačaš za elektriko, ki je v bistvu sploh ne rabiš.

Drugi dan diete si rezerviraj za iskanje vseh naprav v gospodinjstvu, ki imajo tudi v izklopljenem stanju prižgano kako lučko ali uro.

Zelo dobra oblika preverjanja, kako potratna je naprava v stanju pripravljenosti, je tudi to, da jo potipaš (npr. napajalnik, ISDN, tiskalnik ...).

Temu naredi konec tako, da

- jih po vsaki uporabi izklopiš iz stikala,
- uporabiš razdelilec s stikalom za vklop in izklop ali
- pri prenovi ali gradnji vgradiš posebna stikala, ki z enim klikom izklopijo vse naprave v sobi, ter s takšnim stikalom izklopiš celo sobo. ko nisi v njej.



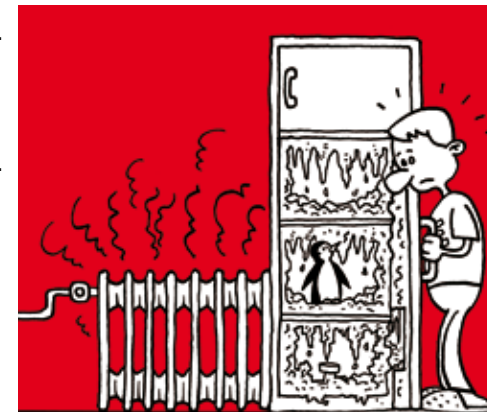
Sreda

V gospodinjstvu imamo kar nekaj naprav, ki energijo skoraj dobesedno požirajo. Največji potrošnik energije je centralno ogrevanje, takoj za njim pa grelec vode, hladilnik, pralni in sušilni stroj. Tudi manjši gospodinjski aparati potrošijo veliko energije.

Zato številne modele odlikuje nizka poraba energije – le-ti so označeni z razredom A na nalepki o porabi energije. Ponavadi stanejo nekaj več, ampak preprost izračun pokaže, da se razlika v ceni povrne že v 5 do 6 letih zaradi manjše porabe elektrike.

Tretji dan energetske diete lahko nameniš temu, da zmanjšaš apetit svojim požiralcem energije v gospodinjstvu.

Hladilnik in zamrzovalnik postavi čim dlje od teles, ki oddajajo toploto. Ohranjaj hladilne dele čiste, izogibaj se pogostemu in/ali dolgotrajnemu odpiranju hladilnika, nikoli ga ne pusti odprtega ter ga redno čisti (led poveča rabo energije).



Grelec vode nastavi na nižjo temperaturo. Ponavadi je dovolj, če je voda segreta do 40 °C.

Če kupuješ nove gospodinjske aparate, se prepričaj, ali so energetske učinkoviti! Pri nakupu novih aparatov vedno izberi energetske razred A.

Premisli, katere naprave res potrebuješ: sušilni stroj porabi ogromno energije za tisto, kar veter naredi brez energije; klimatska naprava ravno tako. Elektronski gospodinjski aparati (npr. električni nož ali cedilnik soka) sicer prihranijo nekaj truda, vendar – ali tega res ne zmoreš narediti brez njih? Razmisli o tem, kako porabiš denar in energijo!

Kam se lahko obrneš po pomoč?

Če te je koncept energetske diete prepričal v nujnost varčevanja z energijo, pa imaš še vedno kup vprašanj brez odgovora, lahko dobiš več informacij na naslednjih točkah:

- Glede na tvoje potrebe koristno svetujejo brezplačni energetski svetovalci za občane. Njihova mreža je razporejena po vsej Sloveniji, za informacije o svojem najbližjem svetovalcu pa pogledj na www.aure.si/index.php?MenuID=42&MenuType=C&lang=SLO&navigacija=on ali pokliči po tel. 01/ 300 69 90.
- Ekološki sklad RS ponuja ugodna posojila za okolju prijazne investicije, kot so npr. ukrepi za varčno rabo energije ali nakup okolju prijaznejšega avtomobila. Za več informacij pogledj na www.ekosklad.si ali pokliči po tel. 01/ 241 48 20.
- Ministrstvo za okolje in prostor ponuja zanimive nepovratne podpore za učinkovito rabo in obnovljive vire energije. Ponuja tudi številne publikacije o varčevanju z energijo ter obnovljivih virih energije. Informacije o nepovratnih podporah in publikacijah dobiš na www.aure.si ali po tel. 01/ 300 69 90.
- Spletni portal o obnovljivih virih energije ponuja številne informacije ter primere dobre prakse in sezname prodajalcev tehnologij. www.prihodnostjeobnovljiva.org
- Več preprostih nasvetov za varčevanje z enegijo najdeš na www.gov.si/aure (publikacija Varčujmo z energijo), www.gov.si/mop (publikacija Vzemite manj, imejte več!) in www.focus.si (nasveti).

Publikacijo finančno podpirata Ministrstvo za okolje in prostor ter Ekološki sklad Republike Slovenije.



Nastalo s pomočjo organizacije Energy Club (www.energiaklub.hu).