

 **WELLBASED**

# ENERGIAHATÉKONYSÁGI KISOKOS

*Hogyan csökkenthetjük  
energiaigényünket és -fogyasztásunkat?*



Funded by the Horizon 2020  
Framework Programme of the  
European Union

OTTHONUNK  
**OBUDA**  
BÉKÁSMEGYER

Készült: 2023. január

Kiadja: Budapest Főváros III. Kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat  
Kiadványterv és nyomdai előkészítés: Klassic Kreatív Stúdió Kft.  
Grafikai illusztrációk: Klassic Kreatív Stúdió Kft.  
Nyomtatás: Klassic Kreatív Stúdió Kft.  
Képek: GreenDependent©, Envato Stock Photos

Az Energiahatékonysági kisokos kiadvány a Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!- Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licence alapján kerül kiadásra (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



A kiadványt szerkesztette:

Antal Orsolya, Vadovics Edina és Vadovics Kristóf (GreenDependent Intézet)  
A kiadványt a GreenDependent Intézet korábbi anyagaira építve készítettük.

A kézikönyv tartalmára vonatkozó kizárólagos felelősség a kiadvány szerkesztőjét és kiadóját terheli. A kiadvány tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió által képviselt álláspontot. Sem az INEA-t, sem az Európai Bizottságot nem terheli felelősség a kiadványban foglalt információ bármilyen felhasználásáért.



 **WELLBASED**

OTTHONUNK  
**OBUDA**  
BÉKÁSMEGYER

## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	4. oldal
1. Háztartásunk energia-felmérése	5. oldal
2. A család tagjainak bevonása	6. oldal
3. Fűtés-hűtés: melegedjünk és hűsöljünk energiatakarékosan!	8. oldal
4. Mire figyeljünk a fürdőszobában?	11. oldal
5. Mire figyeljünk a konyhában?	13. oldal
6. Mire figyeljünk a nappaliban?	16. oldal
7. Készenléti üzemmód: csökkentsük a stand-by energiafogyasztást!	18. oldal
8. Karbantartás, beállítások	20. oldal
Az energia- és klímatudatos életmód kialakítását segítő anyagok és oldalak	22. oldal
Zárszó	23. oldal



# BEVEZETŐ

A tudatos, mértékletes és hatékony energiahasználat és a minél alacsonyabb szén-dioxid-kibocsátású életmód kialakítása a klímaválság elleni küzdelem egyik kulcsa.

A saját életünkben és a közösség részeként is ki kell vennünk a részünket az átalakulásból.

Otthonunk energiafogyasztása alapvetően két dologtól függ: egyrészt attól, hogy mennyire energiahatékony a kialakítása (ld. szigetelés, nyílászárók stb.), ideértve a fűtésrendszer hatékonyságát is. A panelházakban élők ebből a szempontból speciális helyzetben vannak: az épület energiahatékonyságára csak részben van hatásuk. Érdekes ezen is dolgozni, lakóközösségünket alakítani, összefogni, különösen, hogy a távhőellátás az egyik leggazdaságosabb és klímabarátabb fűtési mód lehet, kialakításától és a felhasznált fűtőanyagtól függően, ami a globális energiaválság közepén biztató tény, és mindenképp az átgondolt panel- és távhőszolgáltatás mellett szól.

A másik fontos dolog azonban az, hogy a lakók mennyire tudatosan, átgondoltan, és takarékosan használják az energiát, beleértve azt is, hogy milyen és mennyi gépet vásárolnak és használnak. És ezt mindannyian tudjuk alakítani. Tehát jelentős megtakarítást adhat, ha a lakók is mindent megtesznek egy zöld, energiatudatos életmód megvalósításáért!

A kisokosból kiderül, hogyan érdemes nekifognunk hétköznapijaink klímabaráttá alakításának, hogyan csökkenthetjük energiagigényünket és fogyasztásunkat, miközben életmódunk karbon-lábnyoma is csökken.

Az energiafelhasználási területenként, helyiségenként összegyűjtött tippeket nagyrészt beruházás nélkül, szokásainak és mindennapi gyakorlataink megváltoztatásával építhetjük be a hétköznapijainkba.

Reméljük, hasznos ötleteket, inspirációt adunk és segítséget nyújtunk a változáshoz!

A szerkesztők



## 1. fejezet Hogyan álljunk neki az energiamegtakarításnak?

Az energiatakarékos, környezet- és klímabarát életmód kialakításához, a háztartásunk környezeti terheinek csökkentéséhez, **átfogó cselekvésre van szükség.** Tisztában kell lennünk azzal, hogy mennyit fogyasztunk és azzal is, hogy miért fogyasztunk annyit, amennyit - azaz **el kell végeznünk egy energia-felmérést.** Ennek során „energiás szemmel” járjuk körbe otthonunkat, összeírjuk a problémákat, és ötleteket gyűjtünk a helyzet javítására.

Ehhez nyújt segítséget az otthonunk minden fogyasztási területét feltérképező **„háztartási energia-felmérés”,** melyet viszonylag gyorsan bárki kitölthet, és így képet kaphat energiafogyasztási helyzetéről, valamint energia- és költségmegtakarítási, változtatási lehetőségeiről.

### Hogyan fogjunk neki?

- Elsőként a lakás kedvező és kedvezőtlen **fizikai/energetikai adottságait** mérjük fel (tájolás, falak, nyílászárók, szigetelés, fűtés/hűtés módja stb.).
- Ezt követően a háztartásban élők **energiahasználati szokásait** vizsgáljuk meg tárgyilagosan.
- A felmérés végén **tekintsük át,** hogy miben vagyunk jók, illetve miben lehet és kell fejlődünk.
- Legvégül, a fentiek alapján - azaz az adottságokkal és az energiafogyasztási szokásainkkal összhangban - **tegyünk vállalásokat, azaz tűzzük ki konkrét célokat** arra vonatkozóan, hogy a lehetőségeinkhez mérten mit tudunk megváltoztatni, elvégezni a közeljövőben. Mindehhez, ha lehetőségünk van rá, akár szakmai segítséget is kérhetünk, a témában dolgozó (nonprofit) szervezettől vagy szakértőtől.

HÁZTARTÁSI ENERGIA-FELMÉRÉS ENERGIAHASZNÁLATI ADOTTSÁGOK ÉS SZOKÁSOK FELMÉRÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE	
Család/háztartás neve:	
Kilátás időpontja:	
Otthon típusa (pl. családi ház, sorház, társasház stb.):	
Otthon korá (mennyi éve épült? vagy hány éves most?):	
Van energiatakarítási terv?	I/N
Ha igen, milyen energiatakarítási tervezési lépéseket tartozik otthon?	

**Az energia-felmérés itt található:**

### Háztartási energia-felmérés

[https://www.surveymonkey.com/r/obuda\\_wellbased](https://www.surveymonkey.com/r/obuda_wellbased)

### Háztartási energia-felmérés űrlap - letölthető (pdf) verzió

[https://intezet.greendependent.org/files/Energia-felmeres\\_urlop\\_Wellbased.pdf](https://intezet.greendependent.org/files/Energia-felmeres_urlop_Wellbased.pdf)

## 2. fejezet A család tagjainak bevonása

A tudatos energiahasználat mindenképpen „családi ügy” kellene, hogy legyen, nem csak a havi költségek, de a fiatalabb generációk tudatformálása miatt is. Háztartásunk tagjait ugyanakkor nem mindig egyszerű bevonni az energiatakarékosabb gyakorlatok kialakításába.

Segíthetnek az alábbi ötletek:

- A környezettudatos életmódra senkit nem vehetünk rá parancsszóval – próbáljuk meg inkább izgalmas kihívásként kommunikálni a változást, és járjunk elő jó példával tudatosságban, odafigyelésben!
- Tegyük motiválóbba a közösen végzett háztartási energia-felmérést (ld. 1.fejezet):

- Gyerekek és felnőttek is kapjanak feladatot a felmérésből (gyerekek: tippeljék, majd számolják meg a világítótesteket a lakásban; segítsenek összeszámolni az elektromos berendezéseket stb.).
- Tűzzünk ki konkrét megtakarítási célokat (havi, félévi), és ha elérjük ezeket, jutalmazzuk meg magunkat: az áram- vagy fűtésszámlából lefaragott pénzből szervezzünk családi „jutalomprogramot” (arborétum, múzeum, mozi stb.).

- Kezdjük a célok megvalósítását kisebb lépésekkel, ld. világítótestek energiatakarékosra cserélése, rövidebb zuhanyzás, azaz ne feszegessük egyből túlzottan a határainkat, nehogy elriasszunk valakit a családból.

- Szervezzünk családi energiatakarékosági, tudatformáló programokat, például:

- háztartási energiahasználattal kapcsolatos tudáspróbát;
- főzésmentes ételekből menü összeállítását;



Forrás: <https://www.refinery29.com/en-us/meal-prep-no-cook-recipes>

- fogyasztástippelést (mindenki tippel, hogy melyik kiscépes fogyasztja a legtöbbet a háztartásban, ezt fogyasztásmérővel ellenőrizzük, majd megvitatjuk, milyen más lehetőségek vannak a legtöbbet fogyasztó eszközök lecserélésére, kiiktatására).

- Ha új háztartási gépre van szükségünk, vonjuk be a gyerekeket a „kutatásba” és magyarázzuk el nekik, milyen szempontokra figyelve választjuk ki a hűtőt, mosógépet.

## Kicsi és nagy gyermekek

- Kisebb gyermekeket bízunk meg komoly feladatokkal, amikben örömmel és büszkén segítenek. Ilyen feladat lehet például:

- az elosztók kikapcsolása lefekvés előtt,
- a TV stand-by üzemmódjának kikapcsolása stb.

- A nagyobb gyerekeket kérjük meg, hogy

- készítsenek helyiségenként takarékosági emlékeztetőket a falra (Kapcsold le a villanyt! Éjszakára vedd lejjebb a fűtést!);
- családi beruházásnál nyomozzák ki az Interneten, hogy az adott gépből melyek a leginkább környezetbarát és energiatakarékos modellek;
- a fogyasztásmérővel mérjék meg a szórakoztató elektronikai eszközök készenléti és használat közbeni fogyasztását.

- A gyerekek is részesüljenek a megtakarításokból: akár több zsebpénz, akár közös családi program formájában.



- Fontos, hogy a gyerekek tisztában legyenek azzal, hogy az áram, ivóvíz, gáz nem magától jön a konnektorból, csapból és tűzhelyből, hanem sok ember munkájának köszönhetően jut el a háztartásunkba. Ismertessük meg őket a folyamattal, ha van rá lehetőség, menjünk akár üzemlátogatásra is (ld. További információk/Tudatformálás!)

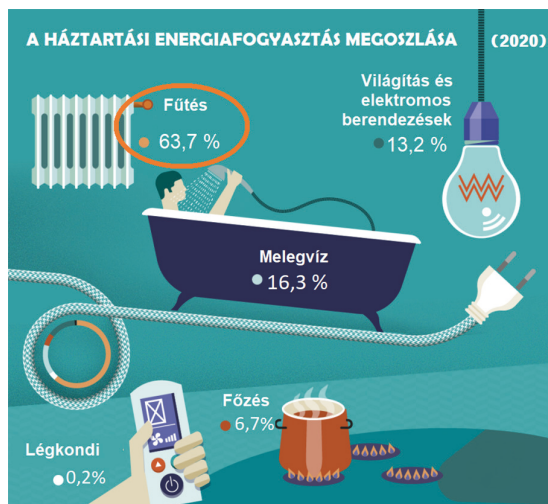
### Mit tehetünk még?

Ajándékozunk energiatakarékos ajándékot: hasznos ajándék lehet minden olyan eszköz, amivel a hétköznapokban energiát spórolhatunk (pl.: napelemes eszközök, újratölthető elemek stb.).



Magyarországon egy átlagos háztartás energiafogyasztásának 63,7%-át a fűtés teszi ki, azaz általában ezen a területen tudjuk a legtöbbet spórolni.

A panelházak esetében a távhőszámlát a közösségi összefogásban megvalósuló, megfelelő körülményekkel végrehajtott beruházások csökkenthetik leginkább, azaz a fűtés szabályozására (termostatikus radiátorszelepek), a hőfelhasználás mérésére szolgáló rendszer kiépítésére, a nyílászárók cseréjére és az épület szigetelésére.



Kép és adatok forrása: ec.europa.eu/urostat Magyar fordítás: GreenDependent Intézet  
A fordításra vonatkozó közérthető tájékoztató a fordított terhel. Az Eurostat nem tehető a kép és a képen található információk felhasználásáért.



Mi az, amit ezen felül, a háztartásunkban tehetünk azért, hogy kényelmünk feladása nélkül csökkentsük energiahasználatunkat?

## Hőmérséklet és páratartalom

- A radiátoron lévő termostatikus szeleppel úgy szabályozzuk a hőmérsékletet, hogy a lakásban télen napközben ne legyen 19-21 foknál magasabb a hőmérséklet. Ha ennél több van jelenleg, félkonként lejjebb állítva a szabályzó szoktassunk magunkat a hűvösebbhez.



- Éjszakára, illetve amikor hosszabb ideig nem vagyunk otthon, vegyük 2-3 °C-kal lejjebb.
- A ritkábban használt helyiségekben (ld. fürdő) vagy a főzés miatt pluszban fűtött konyhában is lejjebb tekerhetjük a fűtést a lakás többi részénél.
- Gondoskodjunk az ajtók és ablakok megfelelő szigeteléséről.
- Csak rövid ideig (max. 5-10 perc) szellőztessünk.
- Napközben engedjük be a napfényt, éjszakára húzzuk be a függönyöket, redőnyt stb.

- Párolgassunk vagy vegyük magunkat körbe növényekkel a megfelelő (40-60%) páratartalom érdekében. Túl alacsony páratartalom esetén hűvösebbnek érezzük ugyanazt a hőmérsékletet!

## Mit tehetünk még?

- Figyeljünk rá, hogy a bútorok ne legyenek a fűtőtestek előtt, és ne akadályozzák a meleg áramlását.
- Magunkat melegítsük elsősorban, ne a teret! Ha kevésbé bírjuk a hideget, és fázunk 20 fokban, öltözzünk fel melegebben, hordjunk meleg zoknit és pucst.
- Egy vastag szőnyeg, falvédő is sokat segít a hőérzetünkön!
- A meleg színű szobafalak pozitívan befolyásolják a hőérzetünket, azaz csökkenthetik a fűtésigényt.

### Top tipp haladóknak

- A külső falakra szerelt radiátorok mögé helyezünk hővisszaverő fóliát, vagy készítsünk magunk kartonlapból és alufóliából. Ezzel 5-6%-kal kevesebb fűtési energiát fogunk használni.

## Ha van légkondicionálónk

- Próbáljunk állandó – a kinti hőmérsékletnél 8-10, de még jobb, ha maximum 7 fokkal alacsonyabb - hőmérsékletet tartani, így energia- és költséghatékonyabb a klíma működése, 5-10 százalékkal kisebb a fogyasztás.
- Árnyékoljuk az ablakokat a napnak abban a szakában, amikor közvetlenül éri őket a nap, hogy a klímának ne kelljen annyit dolgoznia.



- A hőtermeléssel járó tevékenységeinket - ld. sütés, főzés, mosás - végezzük hűvösebb reggeleken vagy az esti órákban.
- Rendszeresen, szezononként legalább egyszer tisztítsuk ki a berendezés szűrőit és végeztessünk karbantartást, hogy az esetleges hibák időben kiderüljenek.
- Figyeljünk a kültéri egységre is, soha ne takarjuk le, és ne gátoljuk a levegő szabad áramlását

## 4. fejezet Mire figyeljünk a fürdőszobában?

A fürdőszobában a legjelentősebb energiafogyasztást a fürdéshez, mosáshoz, kézmosáshoz használt melegvíz előállítása jelenti: ez a második legnagyobb energiafelhasználási terület (16,3%) a hazai háztartásokban. Alábbi tippjeinkkel azonban nem csak energiát, hanem vizet is megtakaríthatunk.



### (Meleg)víztakarékoság

- Fürdés helyett zuhanyozzunk, de 5 percnél tovább ne folyassuk a vizet! Szerezzünk be egy homokórát (vagy használjunk stoppert) a zuhanyzás időtartamának ellenőrzésére!
- A zuhanyzó- és fürdővizet hasznosítsuk kézi mosásra, áztatásra, felmosásra, WC öblítésre, cipőtisztításra stb.
- Mialatt fogat mosunk, illetve borotválkozunk, zárjuk el a csapot - percenként akár 6 liter vizet is leengedhetünk feleslegesen a lefolyóba, ha nem így teszünk!
- Egy csöpögő csap évente 5500 liter vizet is elpazarolhat, ezért jól zárjuk el a csapot és javíttassuk meg az elromlottakat.
- Rendszeresen ellenőrizzük, vízkövetlenítsük a csapokat, zuhanyrózsákat – és ha van, a villanybojlert is!

### Mosás, szárítás

- Ne indítsunk mosást féltöltettel – várjuk meg, hogy tele tudjuk pakolni a gépet!
- Egy 30 fokos mosás kb. harmadannyi áramot fogyaszt, mint egy 60 fokos. A kevésbé koszos ruhákat elegendő 30 fokon mosni, ezzel az élettartamukat is meghosszabbíthatjuk.
- A normál szennyezettségű ruhák mosásához használjunk rövid programot. Csak akkor indítsunk előmosást, ha igazán szükséges.



- Fogyasztásmérő segítségével mérjük meg a különböző programok energiafogyasztását, és használjuk utána a takarékosabbat! A mérések nyomon követéséhez hasznos táblázat ITT található ([http://energise.hu/sites/hungary/files/content/Mosasi\\_naplo.pdf](http://energise.hu/sites/hungary/files/content/Mosasi_naplo.pdf)).
- Nem kell a ruhát rögtön mosógépbe tenni: csak akkor mossunk ki valamit, ha tényleg koszos! Ha csak egy folt van rajta, mossuk ki kézzel; ha sokat állt a szekrényben, szellőztessük át; viseljük kötényt főzéshez, takarításhoz.
- A mosógép tisztán tartásával megnöveljük a gép élettartamát, és a mosás is hatékonyabb. Tisztítsuk ki a szűrőt, távolítsuk el a fűtőszálon lévő vízkövet ecetes öblítéssel, vagy olcsón beszerezhető mosószódával vagy citromsavval.
- Amennyiben lehetséges, ne használjunk szárítógépet, hanem teregessük ki ruháinkat (télen is)! Ha mégis szárítógépet veszünk, válasszunk olyat, amely rendelkezik automata nedvességérzékelővel, így a szárítási idő rövidebb lesz.

### Füredőszobai kütyük

- Kerüljük a felesleges berendezések vásárlását, amit lehet, oldjunk meg továbbra is kézi erővel (fogmosás, borotválkozás stb.).
- Ha valami elromlik, próbáljuk megjavíttatni. Ha nem lehet, gondoskodjunk felelősen az elektromos hulladékról.
- Ha új eszközt kell vásárolnunk, válasszunk minél hatékonyabbat, azaz nézzük meg, milyen energiaosztályba sorolt, akár kicsi (hajszárító), akár nagy berendezés (mosógép) beszerzéséről van szó!

### Top tipp haladóknak

- Szereljünk víztakarékos betétet a csapokra vagy használjunk jó minőségű víztakarékos csapokat és zuhanyrózsát.

### Jó tudni!

Egy átlagos háztartás összes vízfogyasztásának mintegy 30%-át használja WC-öblítésre naponta. Spóroljunk a vízzel! A modern WC-öblítőkből a lehúzendő víz mennyisége állítható. Ellenőrizzük a beállítást, így akár felére is csökkenthetjük ehhez a tevékenységhez tartozó vízfogyasztásunkat!

12

## 5. fejezet Mire figyeljünk a konyhában?

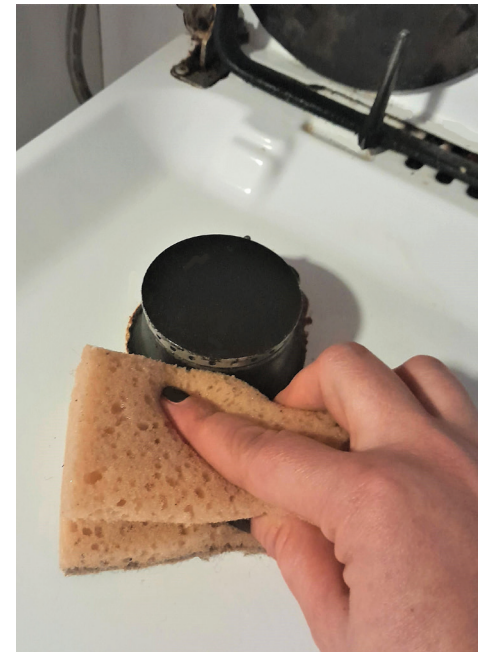
Egy átlagos magyar háztartás összes energiafogyasztásának nagyjából 6,7%-át fordítja főzésre. Bár nem a legjelentősebb energiafelhasználó ez a terület, itt is jelentős megtakarításokat érhetünk el! Ezen kívül, fontos energiafogyasztók a konyhai gépek, illetve a mosogatás, akár géppel, akár kézzel történik.

### Főzés

- Amikor csak lehet, használjunk kuktát vagy egyéb nyomástartó gőzölő edényt, a főzéshez szükséges energia akár 70%-át megtakaríthatjuk így.
- A főzőlap vagy gáزرőzsa mérete mindig illeszkedjen a főzőedény méretéhez.
- Használjunk „emeletes” edényt: így egyszerre több ételt vagy akár fogást is elkészíthetünk ugyanazzal az energiamentességgel.



Forrás:  
<https://www.expertreviews.co.uk/kitchen/1410081/best-food-steamer>



- Kapcsoljuk ki a sütőt 5 perccel a sütési idő vége előtt, és használjuk a maradék hőt az étel elkészítésének befejezéséhez.
- Tartsuk tisztán a gázégőket, főzőfelületet és a sütő ablakát is.

- Étrendünkbe iktassunk be nyers vagy kevés főzést/sütést igénylő ételeket is (ez nyáron a hűtésben is segíthet).

13

## A hűtő beállítása és karbantartása

- Ne legyen nagyobb hűtőnk, mint amekkorára szükségünk van.
- Ellenőrizzük rendszeresen – hűtőhőmérővel! - a hűtő és mélyhűtő hőfokának beállításait (ajánlott: hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C). Ha alacsonyabb az ajánlottnál, fokenként kb. 5%-kal nő a fogyasztás.
- Ne állítsuk a hűtőt radiátor, tűzhely vagy mosogatógép mellé, és ne érje közvetlen napsütés sem, mert ez is növeli a gép fogyasztását.
- Ha hozzáférhető a hűtő hátán lévő kondenzációs rács, tartsuk tisztán a hatékony légcsere érdekében. Ha ezt elmulasztjuk, 30%-kal is több lehet a fogyasztás!
- Olvasszuk le rendszeresen a mélyhűtőt, hogy megkíméljük a túlterheléstől.
- Ha van mélyhűtőládánk, semmiképp ne a tetszőn tartsuk, mert nyáron rettentően meg-növeli áramfogyasztásunkat.

## Ételek hűtése

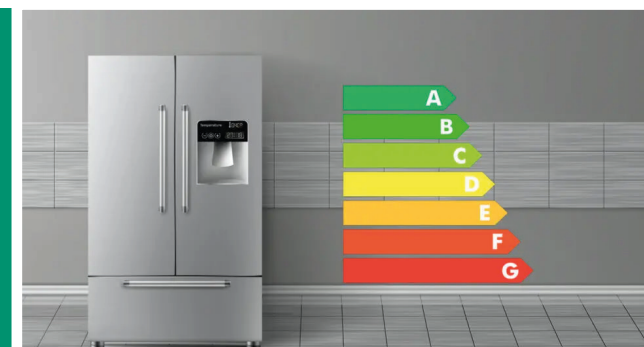
- Használjuk ki a hűtő teljes kapacitását, de csak annyira legyen tele, hogy a levegő tudjon keringeni.
- A folyadékokat mindig lefedve tegyük a hűtőszekrénybe, mert a párolgás túlterhelheti a kompresszort.
- Ne tegyünk meleg ételt a hűtőbe - a lehűtése rengeteg energiát fel-emészt!

## Mosogatás

- Ha mosogatógépünk van, csak akkor indítsuk el, ha tele tudjuk pakolni, és használjunk Eco programot (vagy mérjük le, melyik program fogyaszt kevesebbet).
- Kapcsoljuk ki a mosogatógépet a szárítás megkezdése előtt, és az ajtót kinyitva a forró edényeket hagyjuk a levegőn természetesen megszáradni. Ezzel akár 15-50%-kal is csökkenhet a mosogatás energiaigénye (géptől függően).
- Ha nincs mosogatógépünk, gyűjtjük össze a mosandókat, és egyszerre, állóvízben mosogassunk és öblítsünk. Az edények öblítővizét használjuk fel pl. öntözésre, felmosásra vagy a WC öblítésére.

## További konyhai eszközök

- A vízforraló sok energiát használ, ezért csak annyi vizet forraljunk, amennyire tényleg szükségünk van!
- Amit lehet, kézi erővel oldjunk meg. (pl.: morzsaporszívózás helyett rázzuk ki a terítőt).



Forrás: <https://doablesustainability.org/how-the-new-eu-energy-efficiency-labelling-for-household-appliances-will-look-like-as-of-1-march-2021/>

- Ha új konyhai eszközt választunk, energiatakarékosat keressünk: figyeljünk energiatáblájára.



## 6. fejezet Mire figyelünk a nappaliban?

A konyha és talán a dolgozószoba/sarok mellett a nappali az a helyiség, ahol sok elektromos berendezést használunk és sokat is tartózkodunk, azaz itt is kiemelten fontos odafigyelni az energiahasználatra.

### Az alábbi jó gyakorlatokkal azonban itt is tudunk megtakarítást elérni:

- A hideg hónapokban sötétedéskor húzzuk be a függönyöket, engedjük le a redőnyt, ne hagyjuk, hogy a meleg levegő megszökjön.
- Legyen kéznél egy meleg takaró, amit a hűvös estéken magunkra terítünk ahelyett, hogy feljebb tekernénk a fűtést.
- Olvasáshoz, TV-nézéshez helyi, kisebb teljesítményű (LED) világítást használjunk.
- A kihúzható eszközöket (pl. töltők, TV, nyomtató) csatlakoztassuk külön konnektorba, hogy könnyebben tudjuk áramtalanítani őket.
- Zöldítsük a nappalit, tartsunk szobanövényeket! Nem csak párologtatnak, de hangulatjavítók is, és számos káros anyagot megkötnek, azaz tisztítják a levegőt.
- Figyeljünk a készenléti üzemmód kiiktatására (ld. részletesen 7. fejezetben).

### Top tippek haladóknak

Fedezzük fel újra az energiamentes kikapcsolódási formákat: hetente legalább egy estét (ha tehetjük, egy teljes napot) töltsünk el tévénézés, internetezés, játékonzol nélkül, és

- kártyázzunk, társasozzunk, olvassunk;
- szervezzünk gyertyafényes vacsorát vagy beszélgetést;
- sétáljunk, kiránduljunk vagy (közösségi) kertészkedjünk a friss levegőn, szépítsük a házuk környezetét



16

## Jó tudni!

- Sok televíziónál a gyárban a szükségesnél nagyobb, több energiát használó fényerőt állítanak be. Ellenőrizzük ezeket a beállításokat otthon!
- Minél nagyobb egy készülék, annál többet fogyaszt az adott típusokon belül.
- Új készülék vásárlásakor mindenképpen nézzünk utána a fogyasztásának. Keressük az EU energiacímkejét, amely segít többet megtudni a gépek energiahatékonyságáról és környezeti tulajdonságairól, és figyeljünk itt is oda a készülék energetikai besorolására.

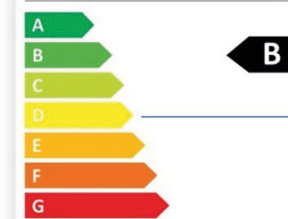


Gyártó neve, készülék típusjelzése/modellszáma



QR kód az EPREL adatbázishoz

SUPPLIER'S NAME MODEL IDENTIFIER



A termék energiahatékonysági osztálya SDR képmódban

Energiahatékonysági skála A-tól G-ig

Energiafogyasztás standard dinamikatartományú (SDR) képmódban 1000 óránként (kWh)

XYZ kWh/1000h

Energiahatékonysági osztály és energiafogyasztás nagy dinamikatartományú (HDR) képmódban 1000 óránként (kWh)

Képernyő átló (cm, Inch), vízszintes és függőleges felbontás (pixel)

AB CDEFG  
**HDR**  
XYZ kWh/1000h

WXYZ px  
XYZ cm  
XY"

Forrás: <https://www.hazi-mozi.hu/energiafogyasztasi-cimke-megujul-a-tv-k-eseteben-is/>

17

A készenléti üzemmódban (stand-by) lévő összes háztartási berendezés becslések szerint a villamosenergia fogyasztásunk 9%-áért felel. Akkor vannak elektromos eszközeink (pl. TV, rádió, set-top-box) készenléti üzemmódban, amikor áram alatt vannak, és általában piros led lámpa jelzi, hogy készek a használatra. Hogyan csökkenthetjük berendezéseink stand-by fogyasztását?



### Fogyasztáscsökkentő tippek

- Lefekvés előtt, és ha elutazunk pár napra vagy hosszabb időre, kapcsoljuk le – azaz áramtalanítsuk – azokat a készenléti üzemmódban lévő berendezéseket, amelyekre éjszaka/távollétünkben nincs szükségünk.
- Az egyik ilyen eszköz a tévés dekóder, azaz set-top-box, az egyik legtöbbet fogyasztó, jellemzően készenléti üzemmódban várakozó berendezés (készenléti teljesítmény: 15-20W), amellyel 2021-ben Magyarországon nagyjából 2,9 millió háztartás rendelkezett!
- Járjunk utána (akár a gépek műszaki leírásában!), hogy elektromos eszközeink között van-e transzformátoros – jellemzően a halogén lámpák, nyomtatók, szkennerek, vezeték nélküli telefonok, babamonitorok, játékkonzolok tartalmazzanak ilyen alkatrészt. Ezek a berendezések kikapcsolt állapotban is fogyaszthatnak, ezért, ha bizonytalanok vagyunk, inkább kapcsoljuk ki őket, vagy ellenőrizzük le energiafogyasztás mérővel.
- Ellenőrizzük számítógépünk és monitorunk energiagazdálkodási lehetőségeit, és olyan beállítást válasszunk, amellyel az igényeinkhez igazodva, mégis energiatakarékosan üzemeltethetjük őket.

### Mit tehetünk még?

- A készenléti fogyasztást csökkenthetjük úgy is, ha a berendezéseket kapcsolható elosztón vagy intelligens elosztón keresztül csatlakoztatjuk a hálózathoz, amivel egyszerre tudjuk kiiktatni őket.
- Érdemes elgondolkozni egy időzíthető dugalj-adapter használatán is – az adapter bármilyen készülék időzített bekapcsolására alkalmas (akkutöltő, éjjeli fény stb.).
- Ha elutazunk több napra, kapcsoljuk ki a set-top boxot, wifi routert, modemet stb.



### Top tipp haladóknak

- Ellenőrizzük elektromos készülékeink fogyasztását használat közben és készenléti üzemmódban is! Szerezzünk be vagy kérjünk kölcsön ismerőstől, szakembertől, civil szervezettől egy fogyasztásmérőt, amelynek használatával könnyen és gyorsan kideríthetjük, melyik berendezésünk fogyasztja a legtöbb energiát, illetve melyik készülékünk fogyaszt használaton kívül is! (E tudás birtokában új berendezés vásárlásakor a legnagyobb energiafalókkal kezdhetjük a gépcserét!)



## 8. fejezet Karbantartás, beállítások

Berendezéseink rendszeres karbantartása, és a megfelelő beállítások (ld. fűtés, hűtő stb.), kihagyhatatlan részei a hatékony háztartási energiafelhasználásnak. A karbantartási munkák egy részét magunk is elvégezhetjük, de bizonyos feladatokhoz – például a légkondicionáló karbantartásához vagy a villanybojler vízkötenítéséhez jobb, ha szakembert hívunk.

Az alábbi táblázat a különböző karbantartási munkákat, beállításokat, és az ezekkel elérhető energiamegtakarítást foglalja össze:

Berendezés	Tennivaló	Megtakarítási lehetőség
Fűtőtestek, radiátorok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portalánítsuk rendszeresen és évente légtelenítsük a radiátorokat.</li> <li>• A termosztatikus szelepek elvileg nem igényelnek karbantartást, de nagyon fontos, hogy a fűtési szezonon kívül teljesen nyitott állásban tartsuk őket, egyrészt, hogy akadálytalan lehessen a rendszer feltöltése és légtelenítése, másrészt, hogy a meleg miatt a szelepek ne zárjanak folyamatosan és ne tapadjanak le.</li> <li>• Ha csörög a radiátor, vagy nem melegszik fel egyenletesen, jelezzük a szolgáltatónak!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akár 15%-kal kevesebb energiát fogyasztanak a rendszeresen légtelenített radiátorok.</li> </ul>
Elektronikus fűtési költségelosztó	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karbantartást nem igényel, tízévenként cserélendő, de időnként nem árt ellenőrizni, hogy működik-e.</li> </ul>	
Légkondicionáló	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen (még a nyári meleg előtt) ellenőriztessük, tisztítsuk a légkondicionáló berendezést szakemberrel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A karbantartás 12-18%-os energiamegtakarítást is jelenthet, növeli a berendezés hatékonyságát, élettartamát.</li> </ul>
Csapok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen ellenőrizzük, vízkövetlenítsük a csapokat, zuhanyrózsákat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy csöpögő csappal havonta akár 800 liter vizet feleslegesen elfolyathatunk!</li> </ul>

\* Forrás: <https://g7.hu/vallalat/20220823/van-megoldas-a-pontos-koltsegmegosztásra-a-kozponti-futeses-tarsashazaknal-is/>

Berendezés	Tennivaló	Megtakarítási lehetőség
Mosógép	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha hosszú életű mosógépet szeretnénk, rendszeresen tisztítsuk a szűrőjét, amit a gép elején, alul találunk. Ha ezt elmulasztjuk, károsodhat a vízpumpa.</li> <li>• Fontos a képződő vízkő rendszeres leoldása is. Legalább évente egyszer mossuk át a gépet ecettel!</li> </ul> <p>(Öntsünk 2 dl 10%-os ecetet a mosógépbe, és indítsunk 60 fokos programot. Amikor a víz már meleg, állítsuk meg, és hagyjuk egy órát hatni az ecetet. Az óra leteltével folytassuk a programot, ürítsük ki az ecetes vizet, és öblítsük át a gépet.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minden vizet melegítő, és a kemény víz miatt vízkövesedő háztartási gép többet fogyaszt: a vízköves fűtőszál lassabban melegszik fel, így a gép energiafogyasztása megnő! Tartsuk szemünket a kávéfőzőn, a vízforralón, a mosó- és mosogatógépen, de a vasalón is! Ecettel a legtöbb berendezés sikeresen tisztítható.</li> <li>• 1 mm vízkőréteg 10%-kal is növelheti a fogyasztást!</li> </ul>
Hűtő/mélyhűtő	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Időnként olvasszuk le a hűtőt, ha nem önleolvasztós.</li> <li>• Ellenőrizzük, a hűtő és a mélyhűtő hőfokának beállításait (ajánlott hőmérséklet: hűtő: +5°C, mélyhűtő: -18°C).</li> <li>• Ha hozzáférhető, takarítsuk rendszeresen a kondenzációs rácsot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha elmulasztjuk a leolvasztást, akár 20-30%-kal is nőhet a fogyasztás.</li> <li>• Ha rosszul van beállítva a hőfok (túl alacsony), fokenként kb. 5%-kal nő az energiafogyasztás.</li> </ul>
Gáztűzhely, villanytűzhely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen takarítsuk és tartsuk tisztán a gázégőket, főzőfelületeket, sütőt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Így akár 10% energia is megtakarítható.</li> </ul>



## További információk, az energiatudatos életmód kialakítását segítő anyagok és oldalak

### Megtakarítási és életmód-zöldítő tippek:

**Kislábnyom honlap:** <https://kislabnyom.hu/kislabnyom-tippek-gyujtemenye>

**EnergiaKözösségek honlap:** <https://energiakozossegek.hu/klimabarat-tippek-a-mindennapokra>

**Másfélfokos életmód lehetőségek:** [https://masfelfokoseletmod.hu/sites/hungary/files/attachment/2022-11/EU\\_Masfelfokos\\_életmod\\_50opcio\\_2022okt.pdf](https://masfelfokoseletmod.hu/sites/hungary/files/attachment/2022-11/EU_Masfelfokos_életmod_50opcio_2022okt.pdf)

### Hasznos kiadványok, cikkek, oldalak:

**Klimabarát háztartások, útmutató családoknak:** <https://kislabnyom.hu/letolt/csaladi.pdf>

**Rezsicsökkentés gyorstalpaló:** <https://kislabnyom.hu/rezsicsokkent-es-gyorstalpalo>

**Berendezések fogyasztásának mérése:** <https://kislabnyom.hu/fogyasztasmeres>

**Kütyük, amik többet fogyasztanak otthon, mint gondolnád:** <https://tudatosvasarlo.hu/ku-tyuk-sokat-fogyasztanak/>

**Mi az energetikai tanúsítvány?** <https://otk.hu/energetikai-tanustivany>

**Távfüteses ingatlanok energetikai besorolása** <https://tanusitodoktor.hu/blog/tavfuteses-ingatlanok-energetikai-besorolasa>

**RenoPont Energetikai Otthonfelújítási Központ** <https://renopont.hu/renopont>

**A Tudatos Vásárlók Egyesületének átgondolt vásárlói döntést segítő független terméktesztjei** <https://tesztek.tudatosvasarlo.hu/>

### Energiatudatosságot és -használatot felmérő tesztek:

**Az energiatakarékosság bajnoka vagy?** [https://www.surveymonkey.com/r/energiabajnok\\_2020](https://www.surveymonkey.com/r/energiabajnok_2020)

**Energia- és élelmiszertudatos vagy a konyhában?** <https://www.surveymonkey.com/r/konyha>

**Energia- és víztakarékos vagy a fürdőszobában?** <https://www.surveymonkey.com/r/furdo>

### Zöld Óbuda

**Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat – Zöld iroda: A kerület zöld hírei**

<https://obuda.hu/hirek/kategoria/zold/>

**Óbuda-Békásmegyer klíma- és fenntarthatósági portál** <https://klima.obuda.hu/>

**Közösségi komposztpontok Budapesten** <https://humusz.hu/kozossegi-komposztpontok>

**Hajógyári KOMPOSZTBarátok** <https://www.facebook.com/groups/461185198224029/>



## ZÁRSZÓ

### Másfélfokos életmóddal a klímaválság enyhítéséért

Ha kevesebb energiát használunk, kisebb a klímaváltozáshoz való hozzájárulásunk, azaz karbon-lábnyomunk is. Karbon-lábnyomunk csökkentésével segítünk mérsékelni a klímaválságot és elérni a Párizsi Klímamegállapodásban vállalt másfélfokos klímacélt.

De mi ez a másfélfokos cél, mit jelent a másfélfokos életmód és miért fontos megvalósítani? A másfélfokos életmód a már említett klímacél elérését segítő életmód: konkrétan meghatározza, hogy mekkora átlagos karbon-lábnyomon kellene élnie minden egyes embernek a Földön ahhoz, hogy az iparosodás előttihez képest a globális átlaghőmérséklet ne emelkedjen 1,5 fokonál többel, és el tudjuk kerülni, hogy a klímaváltozás visszafordíthatatlan folyamatokat indítson be a bolygón.

Melyek a háztartások legfontosabb energiás tennivalói e célok elérése érdekében?

1. Mérjük és kövessük nyomon a fogyasztásunkat.
2. A fűtési energiafogyasztásunk csökkentése érdekében vegyük lejjebb a fűtési hőmérsékletet, szabályozzuk a hőmérsékletet.
3. Csökkentsük a felhasznált melegvíz mennyiségét (és hőmérsékletét!) is: gyors zuhannyal, álló vizes és/vagy mosogatógépes mosogatással.

További, a másfélfokos életmód megvalósítását elősegítő lehetőségeket találunk ITT.

Egy élhető jövő érdekében az egyén és a társadalom szintjén is változnunk, változtatnunk kell, minden lehetőséget meg kell ragadnunk a fenntartható, klímabarát élet kialakításáért. Nagy feladat, de sokat hozzá is tehetünk mindannyian, beruházás nélkül is. Kezdhettük lépésenként, a magunk háza táján!



Kép forrása: <https://onepointfive.lifestyle.eu/>

OTTHONUNK  
**ÓBUDA**  
BÉKÁSMEGYER



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER, 2023. ÁPRILIS



 **WELLBASED**