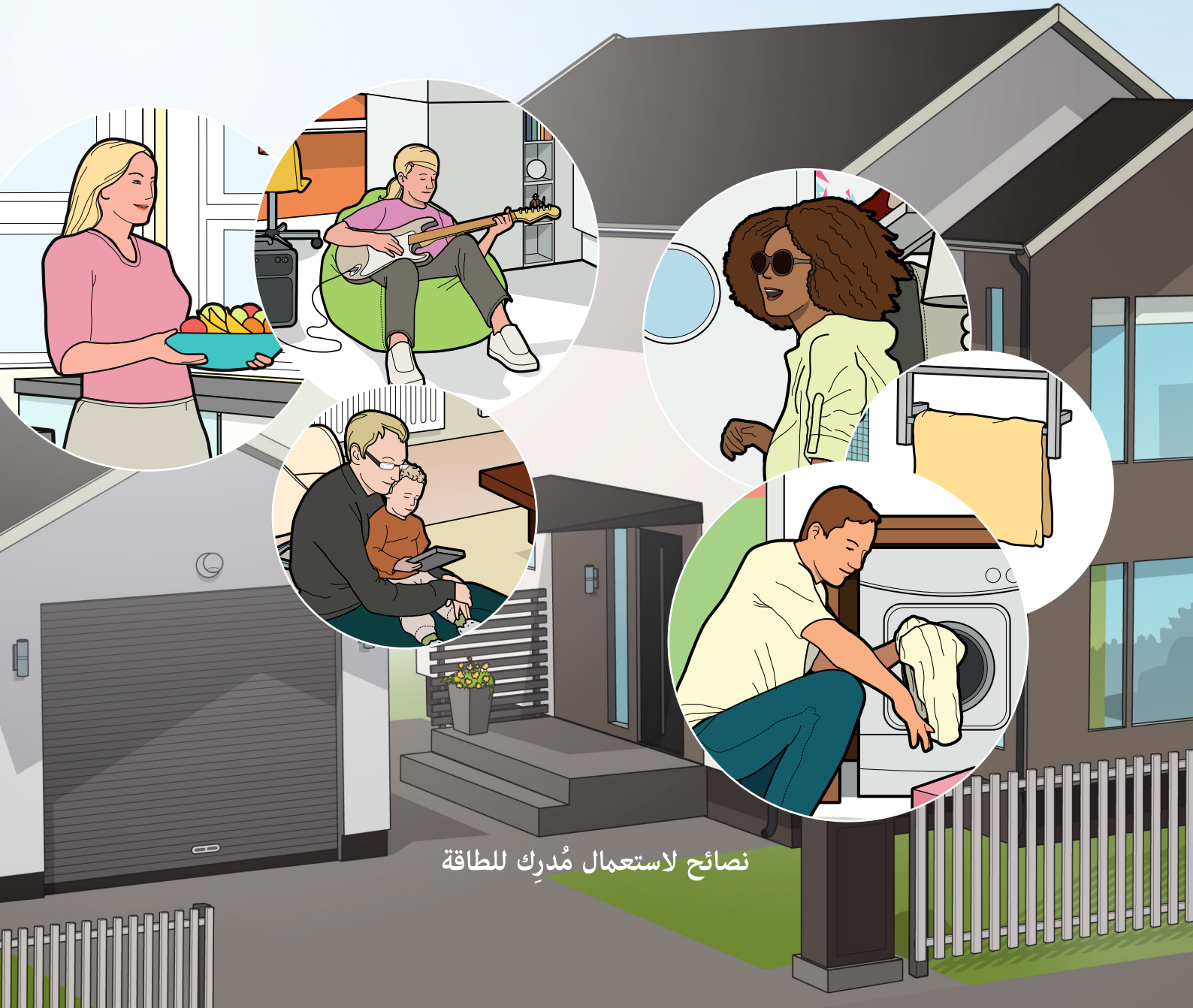


# وَفْر استهلاك الطاقة في المنزل

القياس والسّد والإطفاء والإغلاق



نصائح لاستعمال مُدرك للطاقة

### الكهرباء في وضع السكون - غير ضروري

بصرف النظر عن كونك ساكنًا في شقة إيجار أو فيلا خاصة أو منزل فخم أو قصر أو بيت صيفي، فيمكنك توفير الطاقة من خلال أن تكون مدركًا بصرفك. هل تعرف ما هي الأجهزة التي تستهلك أكبر قدر من الكهرباء أو ما يمكنك فعله لتوفير الطاقة؟ قم بإجراء الاختبار لمعرفة ذلك.

من خلال المراقبة الصحيحة ستصبح مستهلكًا مدركًا للطاقة ويمكنك حينذاك القرار بنفسك كمية الأموال التي تريد تكريسها للكهرباء والاستهلاك الأنواع الأخرى من الطاقة! نتمنى أن تعثر على العديد من النصائح في هذا الكتيب! نتمنى لك النجاح!

#### هل البرنامج الموقر للكهرباء

##### يعمل بالفعل؟

تدفئة الماء في غسالة الملابس أو غسالة الصحون هي التي «تكلف» أكبر قدر من الطاقة، وليست الطاقة التي تُستهلك لجعل «المحرك يدور في الجهاز»، أي فترة استخدام الجهاز. مدى وسخ الصحون أو الملابس هو الذي يحدد مدة الغسيل وكمية الماء التي يحتاج إليها الجهاز للوصول إلى نتيجة جيدة «صحون/ملابس نظيفة».

برامج الغسل المختلفة مصممة للوصول دائماً إلى نفس النتيجة، أي «صحون وملابس نظيفة». تحتاج الغسالة إلى 1,4 كيلوواط ساعة لغسل 4 كيلوغرام ملابس في 60 درجة و 0,6 كيلوواط ساعة إذا غسلت في 40 درجة. مما يعني أنك إذا اخترت درجة حرارة أدنى وملأت الغسالة واستعملت البرنامج الموفر للطاقة فإنك توفر كميات كبيرة من الكهرباء.

تستخدم العائلة المتوسطة حوالي 200-300 كيلوواط ساعة/السنة لغسل الملابس.

دائمًا بادرًا نباتًا



### 1 نحن نعرف

- A نحن نعرف كمية الكهرباء التي نستهلكها
- B نحن نعرف كمية الطاقة الأخرى التي نستهلكها - التدفئة المركزية، الجسيمات الخشبية المضغوطة
- C نحن نعرف كيف يؤثر استهلاك الطاقة على المناخ ونظام الكهرباء

### 2 التدفئة

- A لدينا 16-18 درجة مئوية كحد أقصى في غرفة النوم
- B لدينا 18-20 درجة مئوية كحد أقصى في الغرف الأخرى
- C قمنا بسد الأبواب والنوافذ والأبواب الصغيرة للقطط وفي العلية قبيل الشتاء
- D نقرش المنزل بطريقة تسمح للحرارة بالانتشار
- E نهوي المنزل لمدة قصيرة وفعالة
- F في الصيف نستخدم وسائل مختلفة فعالة لتفادي أشعة الشمس وتجنب استخدام تكييف الهواء

### 3 الماء الساخن

- A نستحم في الدوش لمدة قصيرة
- B قمنا بتكيب حنفيات ومراش دوش فعالة
- C نتجنب الماء المتدفق عند غسل الأواني وفرش الأسنان
- D ليس لدينا أي حنفيات يتقاطر أو يتسرب الماء منها

### 4 الكهرباء المنزلية

- A لا يوجد عندنا أي وضع سكون
- B نقوم بنزع مقبس الكهرباء من الشواحن التي لا تُستعمل
- C نشغل غسالة الصحون وغسالة الملابس عندما تكونان مملوءتان
- D نستخدم البرامج الموقرة للطاقة
- E نجف الغسيل في الهواء الطلق قدر الإمكان
- F نتحكم بدرجة الحرارة في التلاجة والمجمدة ونذيب الطعام في التلاجة

### 5 القدرة

- A نحدد أوقات شحن السيارة الكهربائية أو السيارة الهجينة لمنتصف النهار أو الليل
- B نوزع النشاطات المستهلكة للكهرباء على النهار - لا نطه ونشغل غسالة الصحون ونشافة الثياب ونستحم في الحمام البخاري ونخبز الخبز في الوقت نفسه
- C نحدد أوقات جميع الأجهزة الكهربائية لكيلا تبدأ في العمل في الساعة 17-19 في الأيام الباردة أثناء نصف السنة الشتوي.
- D نحدد أوقات التدفئة لمنتصف النهار والليل وبذلك نفعّل شيئاً مقيداً لنظام الكهرباء.

### الكهرباء في وضع السكون - غير ضروري

وضع السكون يعني وضع الانتظار أو «مستعد دائماً». عندما يكون التلفزيون في وضع السكون فإنه يستهلك الطاقة على الرغم من أنك لا تشاهد التلفزيون، وينطبق الأمر ذاته على الحاسوب والراديو الخ.

اعثر على طرق تناسبك لإزالة وضع السكون في الأجهزة المنزلية. قد يكون استعمال المقبس متعدد المنافذ مع مفتاح كهربائي وسيلة جيدة.

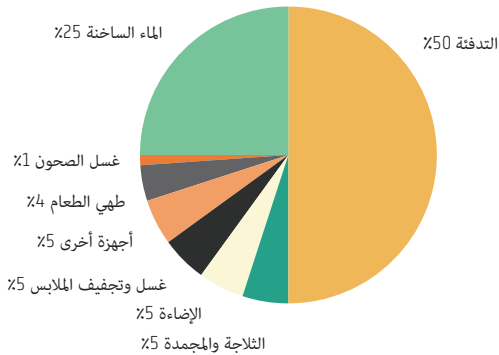
### المزيد من الكهرباء دون ضرورة

المصابيح التي تنير في الغرف التي لا يوجد فيها أحد، والمحولات والشواحن التي توجد في المأخذ الكهربائي على مدار الساعة تستهلك الكهرباء على نحو غير ضروري.

إذا أصبح شيئ ما ساخناً - فإنه يستهلك الكهرباء! إذا أصبحت مختلف أنواع الشواحن والمحولات للمصابيح ساخنة، انزع مقبس الكهرباء!

### كيف تُستعمل الطاقة الخاصة بك؟

تختلف الأمور في منزلك واستهلاك الطاقة الذي يمكنك التأثير عليه حسب ما إذا كنت ساكناً في فيلا مثلاً أو في شقة. يؤدي جزء من التوفير في المنزل إلى نتائج إيجابية على محفظة نقودك، بينما كل التوفير الذي تقوم به سيؤدي إلى اختلافات كبيرة للجميع - نحتاج إلى مساعدة بعضنا البعض!



### الكهرباء والأنواع الأخرى من الطاقة

تُستعمل الطاقة في المنزل للتدفئة وللماء الساخن والكهرباء والأسرة وتكييف الهواء.

- يمكننا الحصول على الطاقة من الكهرباء وزيت الوقود والتدفئة المركزية والحطب والمضخات الحرارية وغيره.

لا تنس فحص استهلاكك للطاقة من وقت لآخر. من السهل العثور على الأجهزة التي تستهلك أكبر قدر من الطاقة إذا كنت تعرف أين ستبحث! يوجد في الكتيّب عدد كبير من النصائح.

### الكهرباء للأجهزة

الطاقة الكهربائية التي لا تُستخدم للتدفئة والتبريد والماء الساخن تسمى الكهرباء المنزلية وتُستعمل للأغراض التالية:

- الإضاءة، التلفزيون، الحاسوب، الأجهزة المنزلية، الثلجة، المجمدة، غسالة الملابس وغسالة الصحون الخ.

إذا اخترت أجهزة موفرة للكهرباء فيمكنك تخفيض استهلاكك للطاقة. خذ عادة تدقيق لصيقة الطاقة قبل شراء الأجهزة الجديدة.

### متى تشغّل غسالة الصحون؟

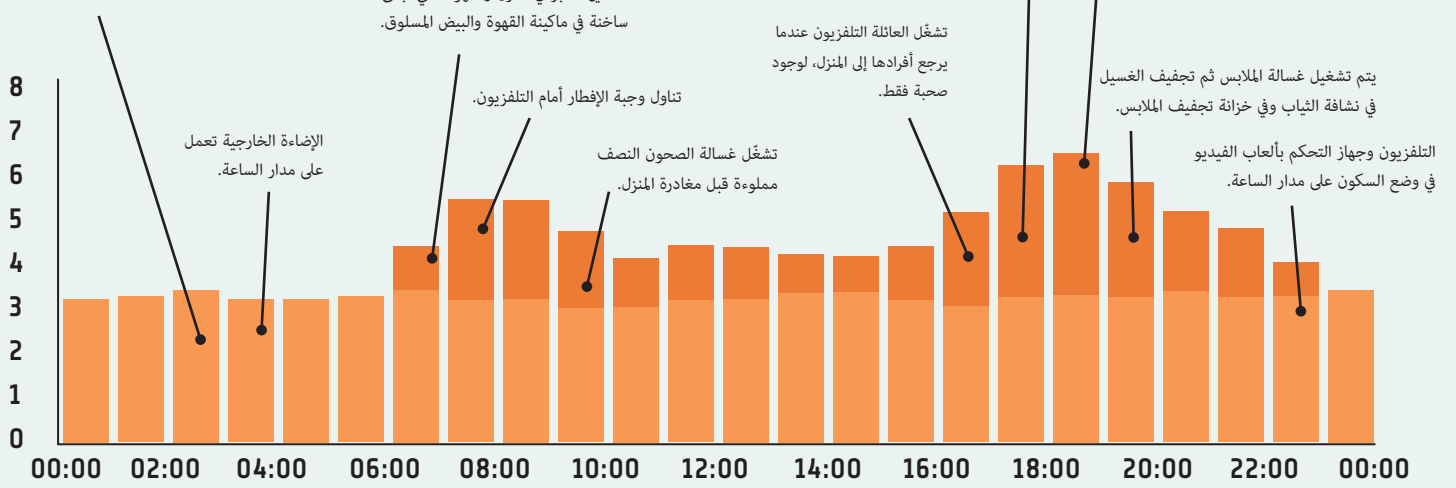
يجب أن يكفي الكهرباء لأمر عديدة في مجتمعنا. إذا كان عدد كبير من الناس يريدون استخدام كميات كبيرة من الكهرباء في الوقت نفسه فقد يؤدي ذلك إلى نقص القدرة - أي نقص الكهرباء لمدة قصيرة. هل تعرف أنه يتم إنتاج الكهرباء في نفس وقت استهلاكها؟ عندما توفر الطاقة وتشحن السيارة أو تشغّل غسالة الملابس عندما تكون الحاجة أقل فإنك تساهم في منفعة هامة للمجتمع من خلال تقليل خطر نقص القدرة.

إذا اخترت أجهزة ومصابيح موفرة للطاقة (كميات كيلواط قليلة) فإنك توفر الأموال. لا تنس تدقيق لصيقة الطاقة دائماً.

## عادات مختلفة في يوم واحد - ساعة بعد ساعة

يشغل الفرن مدة طويلة قبل إدخال الطعام فيه، ويغلي البطاطس دون غطاء على القدر.

تدفئة كافة المنزل للوصول إلى 23 درجة مئوية هناك حاجة إلى كميات كبيرة من الطاقة على مدار الساعة.



ينام الجميع. الاستخدام الأساسي يعمل.

تستيقظ العائلة! تزداد القمم عندما يستحم أفراد العائلة ويحضرون وجبة الإفطار.

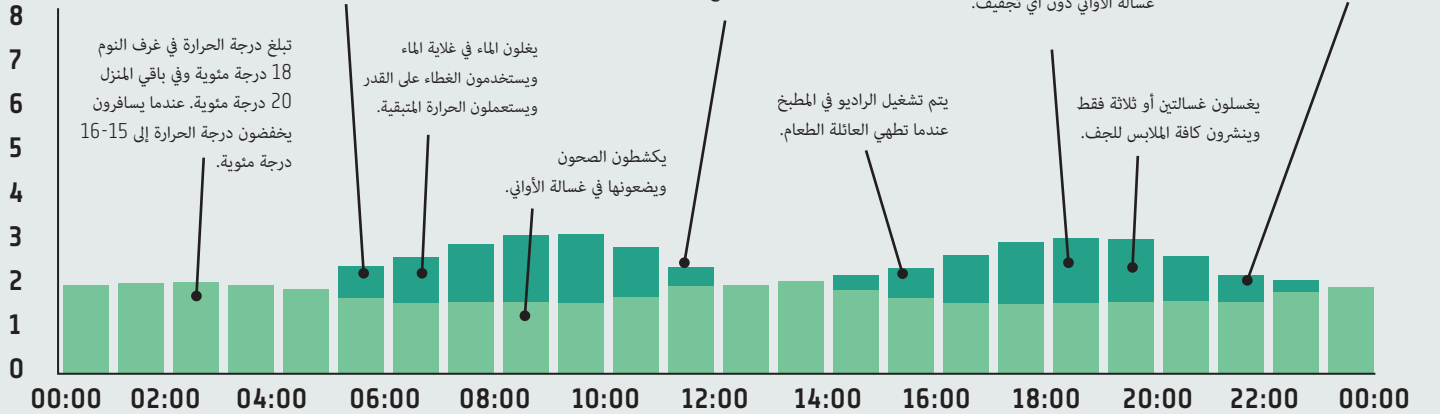
ثم يذهب الجميع إلى العمل وإلى المدارس. الاستخدام الأساسي يعمل.

يرجع الجميع إلى المنزل. تزداد القمم عند طهي الطعام وتشغيل غسالة الملابس. يتم تشغيل الحواسيب والتلفزيون والأجهزة الترفيهية الأخرى.

تناول لبن مخثر وساندويش معًا مع قراءة جريدة الصباح.

تستخدم العائلة مصابيح ثنائية باعثة للضوء (ليد) ومصابيح موفرة للطاقة ولا يتم تشغيلها إلا حين الحاجة. يستخدمون جهاز توقيت لمصابيح النوافذ.

يشاهد الطفل برنامج الأطفال ويشغل الكبار التلفزيون من جديد عندما يكون الطفلين ذهابًا إلى النوم. يكشطون الصحن ويشغّلون غسالة الأواني دون أي تجفيف.



ينام الجميع. الاستخدام الأساسي يعمل.

تستيقظ العائلة! تزداد القمم عندما يستحم أفراد العائلة ويحضرون وجبة الإفطار.

ثم يذهب الجميع إلى العمل وإلى المدارس. الاستخدام الأساسي يعمل.

يرجع الجميع إلى المنزل. تزداد القمم عند طهي الطعام وتشغيل غسالة الملابس. يتم تشغيل الحواسيب والتلفزيون والأجهزة الترفيهية الأخرى.

## نستخدم كميات مختلفة من الطاقة

ماريا وكارلوس جارين ويسكنان في منزلين متشابهين، ولديهما نفس نظام التدفئة وكهرباء ذات مفعول مباشر مع مضخة حرارية هواء-هواء، ولكنهما لا يستهلكان بنفس كمية الطاقة. والاختلافات بينهما هي: سلوكهما وأجهزتهما (على سبيل المثال وضع السكون أم لا) والنوافذ والأبواب (التسربات والتهوية الصحيحة)، وكيفية استخدامهما للتدفئة والماء الساخنة، وعدد الأشخاص الساكنين مع بعضهم البعض.



### عائلة ماريا، بالغين وطفلين

عائلة ماريا لا تفكر كثيراً باستهلاكها للطاقة. يحب أفراد عائلتها أن يكون المنزل دافئاً. ويحب أفراد العائلة الاستحمام في الدوش لمدة طويلة كل يوم. وغالباً ما ينسون إطفاء الضوء بعد الخروج من الغرفة. عندما يرجعون إلى المنزل يشغّلون التلفزيون والحواسيب، بصرف النظر عن استعمالهم أم لا. وتبقى الأجهزة مثل التلفزيون وغيرها في وضع السكون ليلاً ونهاراً.

الحاجة السنوية: أكثر من 20,000 كيلوواط ساعة/السنة.



### عائلة كارلوس، بالغين وطفلين

كارلوس مدرك باستهلاكهم للطاقة. قام بالتغيير إلى مصابيح ليد واختار أجهزة موفرة للطاقة. يعرف درجة الحرارة في المنزل ودرجة حرارة التلاجة والمجمدة. يستحم أفراد العائلة في الدوش لمدة قصيرة ويغسلون الملابس والأواني عندما تكون الأجهزة مملوءة فقط. ويتركون الغسيل يجف في الهواء الطلق.

الحاجة السنوية: حوالي 11,000 كيلوواط ساعة/السنة.

الاستخدام الأساسي = الأساس في الرسم هو كل ما يكون شغلاً دائماً: التلاجة والمجمدة وأجهزة التدفئة والتدفئة الأرضية وراديو مع ساعة وغيره. قد يعود سبب الاستخدام الأساسي العالي إلى وضع السكون أو المصابيح التي تنير على نحو غير ضروري. يتم تبيين الاستخدام المؤقت باسم «قمم». تصبح القمم أكثر وتزداد كلما شغلت عدداً كبيراً من الأجهزة مثل التلفزيون والحاسوب والموقد والمكواة أو كلما أشعلت عدداً كبيراً من المصابيح.

## العادات والسلوك

### لا يوجد أمر صحيح أو خاطئ - تختلف الاحتياجات من عائلة إلى أخرى

يختلف استهلاك الطاقة في مختلف المساكن ومختلف العائلات. إذا كان الشخص متقدماً في العمر أو مريضاً مثلاً فربما يحتاج إلى درجة حرارة أعلى في الداخل، ولا بأس بذلك. المهم هو أن يكون المرء مستخدماً فعّالاً للطاقة بدلاً من أن يكون مستخدماً سلبياً. مما يعني: كن مدركاً بكمية الطاقة التي تستعملها ولأي غرض. وإذا كنت تريد توفير الطاقة بعد ذلك فإنك تعرف أين توجد الأجهزة التي تستهلك أكبر قدر من الطاقة! يوجد في الكتيّب نصائح لمعرفة أين يمكنك البحث!

### تغيير التقنية أو تغيير العادات

انتبه إلى أنه ينبغي عليك دائماً إزالة كافة استهلاك الطاقة غير الضروري قبل أن تتسوق أجهزة جديدة أو نظام تدفئة جديد على سبيل المثال. استعن بالنصائح في الكتيّب واستثمر في معارف جديدة قبل أن تستثمر في تقنيات جديدة.

### اهتم بالأدوات الخاصة بك

بعض الأجهزة تعمل طوال الوقت وتستهلك كميات كبيرة من الكهرباء مثل التلاجة والمجمدة. يمكنها استهلاك كميات أكبر أو أقل حسب كيفية اعتنائك بها ومدى استهلاكها الفعّال للطاقة.

### في منزلي كارلوس وماريا

يوجد برامج محمولة أو مقاييس تساعدك في اتباع استخدام الكهرباء في الوقت الحقيقي أو معرفة استخدامك في يوم واحد. يمكنك عن طريق هذه الوسائل مشاهدة الاستهلاك لمتنوع معين ومعرفة كمية الطاقة الشاملة التي تستهلكها.

## شفاط المطبخ

### وقر الحرارة

- علاوة على روائح الطعام فإن شفاط المطبخ يفرغ منزلك من الحرارة، وخاصة عندما يكون الطقس بارداً في الخارج.
- استعمل شفاط المطبخ بطريقة ذكية ونظفه غالباً.

## الإضاءة

### أطفئ المصابيح بعد خروجك من الغرف

- أطفئ المصابيح والأجهزة عندما تغادر الغرفة.
- استعمل مصابيح ليد، لأنها تستهلك خمس مرات كهرباء أقل من مصابيح الهالوجين.

## الموقد

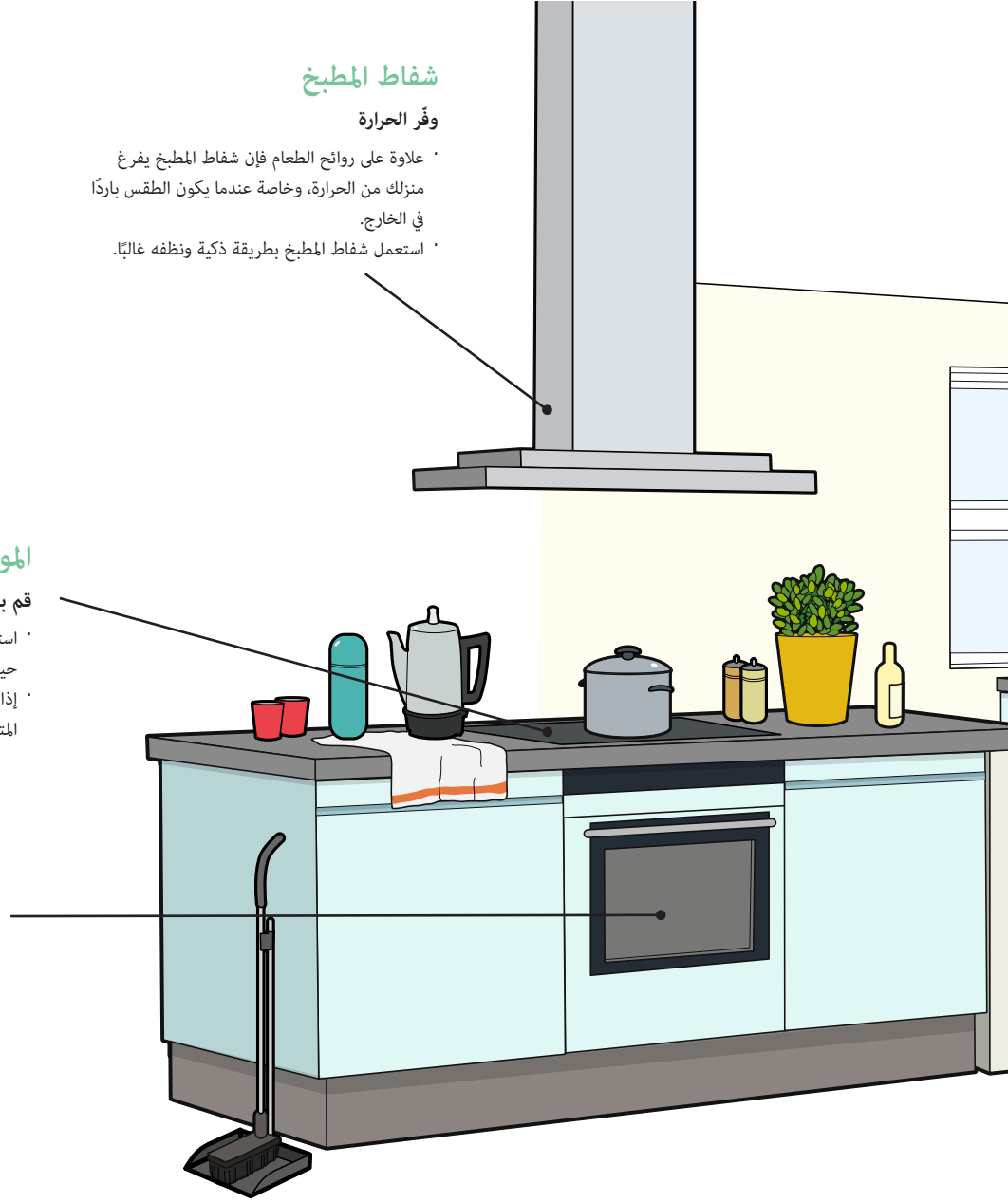
### قم بطهي الطعام بطريقة موفرة للطاقة!

- استخدم الغطاء على القدر - أمر طبيعي يمكن نسيانه بسهولة.
- حيث إنك توفر 30% من الطاقة عندما يكون الغطاء على القدر.
- إذا لم يكن لديك موقد بالتحريض، حاول استغلال الحرارة المتبقية، أطفئ الموقد قبل أن يكون الطعام جاهزاً!

## الفرن

### قم بطهي الطعام بطريقة موفرة للطاقة!

- استغل الحرارة المتبقية، أطفئ الفرن فترة قصيرة قبل أن يكون الطعام جاهزاً.
- لا تفتح باب الفرن إلا حين الحاجة، حيث إن الحرارة تنخفض بـ 25-50 درجة مئوية في كل مرة تفتح الباب.



5

### المعتدل هو الأفضل؟

- إذا كنت تريد غلي ماء الشاي أو تدفئة الماء فقط، استعمل غلاية الماء.
- لا عملها أكثر مما تحتاج إليه.

6

### حل حان وقت فنجان

#### قهوة إضافي

- ضع القهوة في ترموس لكي تبقى ساخنة إلى أن يحين وقت شرب فنجان إضافي!

7

### كعك في الفرن

- إذا كنت خبزت فاعتمت الفرصة لطهي الطعام في الفرن بينما يكون لا يزال ساخناً.

8

### هل تنتبه إلى التسريبات؟

- تأكد من وجود عزل جيد من خلال وضع ورقة بين الباب والخزانة. إذا لم تبق الورقة في مكانها عند إغلاق الباب فعلى الأرجح أن هناك برودة تتسرب من ذلك الطريق.
- أو ضع مصباح جيب في المجمدة، حيث يمكنك مشاهدة التسريبات المحتملة عندما تكون الغرفة مظلمة.

## المايكرويف

## للأطعمة الصغيرة واللذيذة

• إذا كنت بحاجة إلى تسخين كميات صغيرة من الطعام فإن المايكرويف بديل جيد.

## الثلاجة

## اعتني بالبرودة

- لا تدع البرودة تتسرب وتأكد من أن الحافات مسدودة على نحو جيد ولا تترك الباب مفتوحاً على نحو غير ضروري.
- استخدم البرودة مرة ثانية - قم بتذويب الطعام المثلج في الثلاجة.
- لا تضع الطعام الساخن في الثلاجة.
- حافظ على درجة حرارة صحيحة، +5 درجات مئوية هي درجة حرارة معتدلة.

## المجمدة

## اعتني بالبرودة

- قم بإزالة الجليد بشكل منتظم، اغتنم الفرصة لإزالة الجليد في فصل الخريف عندما يمكنك الاحتفاظ بالطعام في الخارج بينما تزيل الجليد.
- حافظ على النظافة في ظهر المجمدة - حيث إن تراكم الغبار هناك يزيد من استهلاك الطاقة.
- لا تفتح النوافذ إلا لمدة قصيرة.
- حافظ على درجة حرارة صحيحة، -18 درجة مئوية هي درجة حرارة معتدلة.

## غسالة الصحون

## بطلة توفير الطاقة

- استخدم البرنامج الصحيح، مثلاً البرنامج الموفر للطاقة.
- قم بإزالة وظيفة التجفيف إذا أمكن الأمر.
- لا تشغل الغسالة إلا عندما تكون مملوءة.
- اكشط الصحون بدلاً من شطفها.

## وقر المزيد!

1

## البدء بالماء البارد

- هل تحتاج إلى كمية صغيرة من الماء؟
- ضع الحنفية في وضع الماء البارد، بحيث تتجنب تعبئة الأنابيب بالماء الساخن على نحو غير ضروري!

2

## هل ترم الأموال في المجاري؟

- إذا كنت تغسل الأواني تحت الماء الساخنة المتدفقة فإنك ترمي الأموال في المجاري مباشرة.
- استعمل الحوض أو غسالة الصحون!

3

## الحجم لديه أهمية؟

- إذا كان الموقد أكبر من القدر بستيمتر واحد فإن استهلاك الطاقة يزداد بـ 20٪.

4

## الأمس هو الأفضل

- لا تستعمل إلا الأقدار والمقالي التي لديها سطح أمس. يزيد عدم استواء بـ 0,5 ملليمتر استخدام الطاقة 25٪.

- تجفيف الملابس في الهواء الطلق يوفر دائماً الطاقة!
- يستخدم جهاز التجفيف الكهربائي كميات أكبر بكثير من الطاقة مقارنة مع غسالة الملابس.

## خزانة تجفيف الملابس

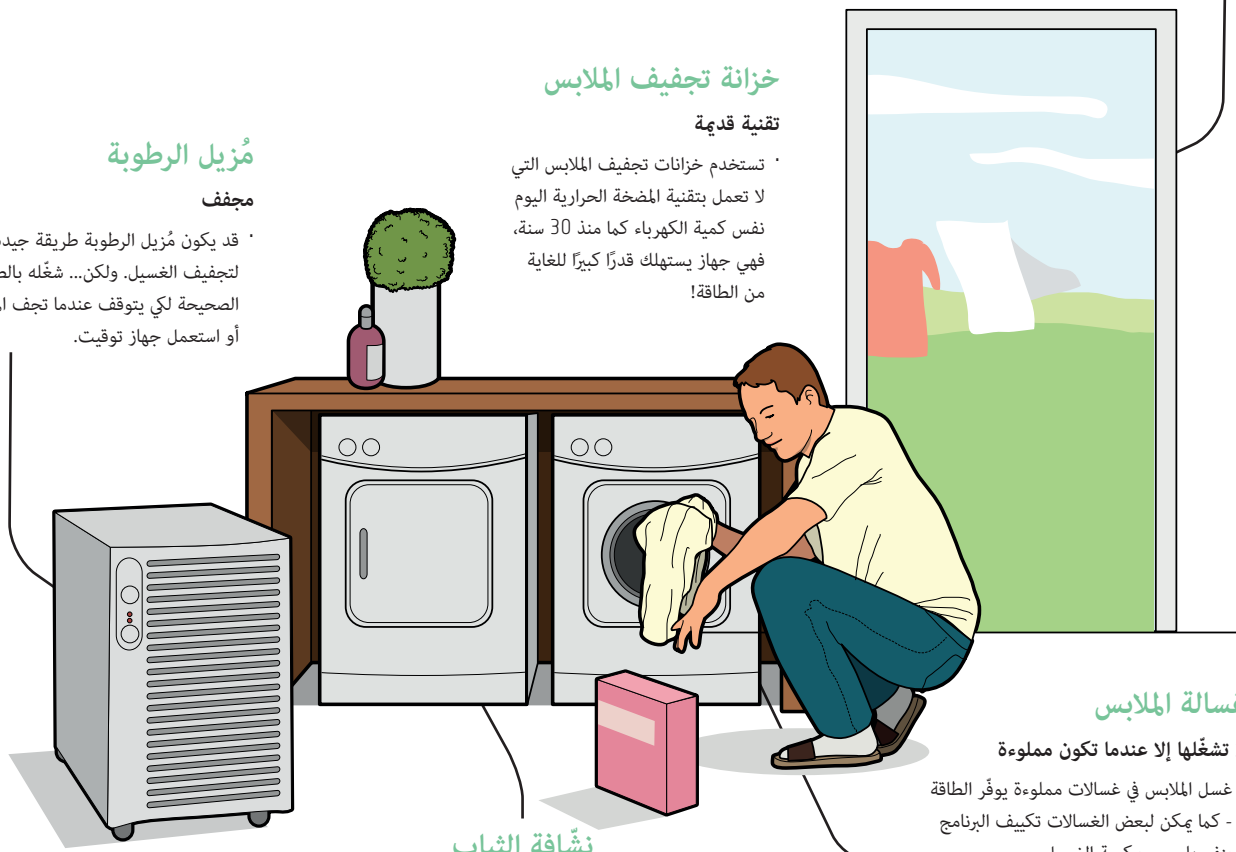
### تقنية قديمة

- تستخدم خزانات تجفيف الملابس التي لا تعمل بتقنية المضخة الحرارية اليوم نفس كمية الكهرباء كما منذ 30 سنة، فهي جهاز يستهلك قدرًا كبيرًا للغاية من الطاقة!

## مُزيل الرطوبة

### مجفف

- قد يكون مُزيل الرطوبة طريقة جيدة لتجفيف الغسيل. ولكن... شغله بالطريقة الصحيحة لكي يتوقف عندما تجف الملابس، أو استعمل جهاز توقيت.



## نشافة الثياب

### نصف مملوءة هو الأفضل

- من السهل تعبئة نشافة الثياب بكميات كبيرة من الغسيل، فحتاج حينذاك إلى المزيد من الطاقة لتجفيف الملابس. افحص كيفية عمل نشافة الثياب لديك.

## غسالة الملابس

### لا تشغّلها إلا عندما تكون مملوءة

- غسل الملابس في غسالات مملوءة يوفر الطاقة - كما يمكن لبعض الغسالات تكييف البرنامج بنفسها حسب كمية الغسيل.
- عصر الملابس الإضافي في الغسالة يجعل الغسيل يجف بسهولة أكبر.

## وقّر المزيد!

1

هل هناك طقطة عندما تمشي في المنزل؟

- تجنّب تشغيل المكثفة الكهربائية في كل مرة يوجد بعض الحصى في الممر فقط أو بعض الفتات تحت الطاولة، حضّر مكثفة صغيرة.

2

رائحة متعفّنة

- قم بتغيير الهواء من خلال التهوية بضعة دقائق. حيث يتم تغيير الهواء ولكن لا يبرد المنزل في تلك الفترة القصيرة.

3

استعمل الماء البارد

- تغسل غسالات الملابس الحديثة على نحو جيد في درجة 40 درجة كما في 60 درجة، خفض الحرارة غالباً قدر الإمكان!
- استعمل البرنامج الموفر للطاقة غالباً قدر الإمكان.

4

تبذير الطاقة؟

- خزانات تجفيف الملابس ليست فعّالة، لأن حوالي نصف الطاقة فقط تُستخدم لتجفيف الملابس، والباقي كله فقدان للطاقة.



## الإضاءة

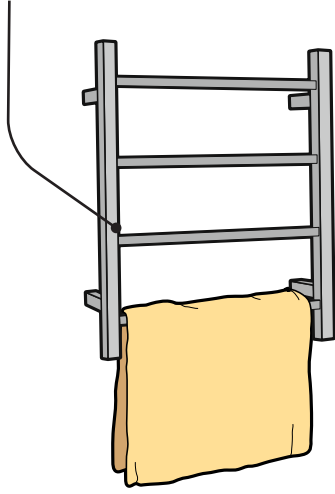
يد المساعدة

يمكن لجهاز التوقيت وكاشف الحركة والمرحلة الكهربائية مساعدتك في توفير الطاقة، لا تشغل المصابيح إلا حين الحاجة.

## جهاز تجفيف المناشف

إحساس بالحرارة

لا تنس إطفاء جهاز تجفيف المناشف عندما تكون المناشف جافة. إذا بقي شغالاً على مدار السنة فإنه قد يستهلك لغاية 600 كيلوواط ساعة.



## الماء الساخنة

المطر يساوي الذهب

قد يخفض الاستحمام في الدوش لمدة خمسة دقائق بدلاً من خمسة عشر دقيقة الحاجة السنوية للماء الساخن بـ 500 كيلوواط ساعة إذا كان لديك جهاز توقيت للدوش فيمكنك معرفة مدة استحمامك في الدوش.

## التدفئة الأرضية

لا أي أقدام باردة

دع الحرارة تتحرك بحرية، تجنّب السجادات مثلاً والأثاث الكثير على الأرضية التي فيها تدفئة أرضية.  
لا تنس إطفائها تماماً عندما لا تحتاج إليها!

## وقر المزيد!

1

صعوبة في تصفيف الشعر

• مجفف الشعر، ملمس الشعر، مكواة التجعيد - يحدث أحياناً ألا تساعد أي من هذه الأدوات. لا تشغل الأداة في وقت مبكر وتأكد من أنك أوقفت تشغيلها عند الانتهاء من تصفيف الشعر.

2

الجاكوزي المنزلي

• جاكوزي، حمام بخاري، جهاز حمام الشمس. رائع، رائع... إذا كنت ستشتري جهازاً جديداً فانتهى إلى القدرة الطاقة.

3

فرش الأسنان

• لا تتردد في استعمال الماء البارد.  
• أغلق حنفية الماء عندما تفرش الأسنان.  
• انزع مقبس الكهرباء عند انتهاء الشحن.

4

هل تنتبه إلى التسريبات؟

• إذا كان لديك حنفية يتسرب منها الماء الساخن، على سبيل المثال تدفق خفيف، فإنك ترمي أكثر من 16,000 كرونه في المجاري كل سنة.

## الإضاءة

### سنشعل أضواء عيد الميلاد الآن

- يزيد شجر عيد الميلاد ومصابيح ونجوم عيد الميلاد من الاستهلاك الكهربائي في أوقات عيد الميلاد.
- استعمل مصابيح ليد وحدد الإضاءة بجهاز التوقيت للحصول على حفلة عيد ميلاد رائعة وموفرة للطاقة.

## التلفزيون وصاديق التلفاز

### المنفعة والترفيه

- قم بإطفاء التلفزيون إذا كنت لا تشاهد التلفزيون - يحتاج بعض الناس إلى التلفزيون كصحية، ولكنه يصبح مستهلكاً كبيراً للطاقة فقط إذا كان يعمل دون مشاهدته.
- إلى اللقاء وضع السكون. أطفئ بالفعل جميع الأجهزة التي لا تُستعمل: التلفزيون ومختلف صاديق التلفاز الخ.

## جهاز التحكم بألعاب الفيديو ونظام الصوت

### لترفيه فقط nöjes skull

- هل تحتاج فعلاً إلى تشغيل جميع الأجهزة الإلكترونية عندما تشاهد التلفزيون؟
- جرب تشغيل الأجهزة التي تحتاج إليها فقط.
- لا تستعمل جهاز التحكم بألعاب الفيديو لمشاهدة الأفلام إذا كنت تستطيع فعل ذلك عن طريق الوظائف العادية للتلفزيون. يستخدم جهاز التحكم بألعاب الفيديو كميات أكبر من الطاقة الكهربائية.

## وقّر المزيد!

1

### نصيحة جيدة

- إذا كنت تريد تجنّب تيار الهواء البارد في الرقبة عندما تشاهد التلفزيون، لا تضع الكرسي أو الأريكة بجانب النافذة.
- كما إن استخدام البطانية عند الجلوس في الأريكة يديفئ على نحو جيد.

2

### الرفوف المدفئة

- إذا وضعت رفوف الكتب تجاه الجدار الخارجي فإنها تعزل على نحو أفضل!

3

### التدفئة الأرضية على طريقة سمولاند

- الشبشب الشتوي أو الجراب الشتوي يديفئ بسرعة إذا كنت تشعر بالبرد الشديد.
- كما إن السجادة تحت طاولة الأريكة فكرة جيدة أيضاً! اقدر الإمكان.

4

### في الأيام المشمسة

- لا تتردد في ترك أشعة الشمس تدفئ المنزل في فصل الشتاء، ولكن ينبغي منع دخول أشعة الشمس الحارة من النافذة في فصل الصيف.
- يمكنك وضع حاجبة الشمس لتفادي الأشعة الحارة.

## الإضاءة

كل المصابيح منيرة!

- لا تحتاج جميع المصابيح إلى الإنارة بنفس القوة. استعمل المصباح الصحيح في المكان الصحيح ووفر الطاقة.
- المخفت لا يؤدي إلى إحساس ظريف فقط، بل يمكنه توفير الطاقة أيضاً! استفسر لدى خبير حول ما يمكنك فعله في منزلك.

## النوافذ

يمكن أن تتسرب منها الحرارة مثل المصفاة

- افحص بشكل منتظم حافات النوافذ وتأكد من أنها مغلقة على نحو جيد.
- يمكن للستارات القصيرة والستارات الفينيسية أن تساعدك في الاحتفاظ بالحرارة في الداخل وبالبرودة في الخارج - أغلقها في الليل.
- يمكن عزل النوافذ القديمة بواسطة «سدادة الباب».

## قم بالتأثير على النحو الصحيح

دع الهواء يدور وينتشر بالشكل الصحيح

- يجب أن يدفئ جهاز التدفئة الهواء في كافة الغرفة، وليس فقط وراء الأريكة أو وراء الستارة.
- اعزل الجدران الخارجية برفوف الكتب والتلفزيون أو ربما بلوحة قماشية للحائط.
- ضع الكرسي تجاه الجدار الداخلي وتجنب جميع تيارات الهواء الباردة، وزينه بطانية وسجادة جميلة.

## انتبه لهذا أيضاً!

1

هل الضوء شغال على الرغم من أنه مطفأ؟

- قد يستهلك المصباح المطفأ الكهرباء أيضاً. محول المصابيح الهالوجين يستهلك الكهرباء حتى عندما تكون المصابيح مطفأة. انزع مقبس الكهرباء.

2

بارد ومتجمد

- البطانية الكهربائية والمرتبة الكهربائية والسادة الكهربائية وجهاز تدفئة القدمين - نعم جميع الوسائل جيدة... ولكنها تستهلك الكهرباء... فلا تنس جهاز التوقيت!

3

حان وقت عيد الميلاد من جديد

- التقاليد والعادات، أي منها؟ فكر ملياً إن كنت بحاجة إلى استعمال كافة إضاءة عيد الميلاد في المرة القادمة.

4

الهواء نجاني

- تُستعمل المضخات الحرارية هواء-هواء في عدد كبير من المنازل التي فيها كهرباء ذات المفعول المباشر. تحقق من أن الهواء الساخن لديه المكان الكافي للانتشار في منزلك.

## الحاسوب والموجّه

دائماً شغال

بالطبع تريد أن تكون متصلاً بالإنترنت طوال الوقت عندما تكون مستيقظاً، ولكن يمكنك نزع مقبس الكهرباء في الليل!

## الشاحن

نظام تدفئة جديد

• الشاحن الذي لا يُستعمل والموصول بالمأخذ الكهربائي يستمر في استخدام الطاقة. لذلك انزع دائماً مقبس الكهرباء.

## الإضاءة

الإضاءة الذكية

• لا تعلق أي مصباح بصورة عشوائية. من خلال وضع المصباح في المكان الصحيح واختيار نوع الضوء وتدفق الضوء والقوة الصحيحة فستحصل على خبرة جديدة بالفعل وستوفر الطاقة. اطلب المساعدة في المتجر!

## الطابعة

كل شيء أو لا شيء

• إذا كنت لا تحتاج إلى الطبع، فربما لا تحتاج إلى تشغيل الطابعة.

## الغرفة

مصباح الاجتهاد ينير

• قد يزداد استهلاك الطاقة بسرعة في مكتبك المنزلي ومن المهم أن توفر الطاقة في مكان العمل أيضاً.  
• إذا كنت ستجدد المعدات الخاصة بك اشتر أدوات تقنية ذات علامة بيئية ومنتجات موفرة للطاقة.



## وَقْرُ المَزِيد!

1

### شاشة جميلة

• تزيد شاشة التوقف ذات الصور المتحركة من استهلاك الطاقة كلما كانت الشاشة أكبر كلما ازداد الاستهلاك.  
• استخدم وضع توفير الطاقة مع شدة ضوء خفيفة لتخفيض استهلاك الطاقة.

2

### مكتب ذكي

• يمكن للشاشة أن تستعمل نصف الاستهلاك الكهربائي للحاسوب، استخدم وظيفة توفير الطاقة.  
• لا تطبع دون ضرورة.  
• يحتاج الحاسوب الثابت إلى المزيد من الطاقة مقارنة مع الحاسوب المحمول  
• قم بشحن الهاتف لكي يكون لديك دائماً ما بين 20 و 80 بالمئة مما يجعلك تشحن لفترات قصيرة أثناء النهار.

3

### استراحة القهوة

• اترك الحاسوب في وضع الاستراحة عندما يحين وقت تناول القهوة.

4

### الحيل الفنية

• هل تحب الأدوات الإلكترونية؟ إذن حياها بحذر وبطريقة لطيفة للبيئة ولا تشغيلها إلا عندما تحتاج إليها.

### الإضاءة

#### مضيئة وأمنة

- تحتاج إلى إضاءة أقل إذا استخدمت الألوان الشاحبة في الغرفة!
- استعمل لمبة ليد في المصباح الليلي.
- يجب أن يكون من السهل إطفاء جميع المصابيح.

### الألعاب والهوايات

#### عالم التقنية

- غالباً ما تكون غرف الأطفال مليئة بأغراض عديدة مثل حوض السمك وال吉يتار الكهربائي ومسار السيارات وعدد كبير من الألعاب القابلة للشحن. قمنا نحن الكبار بإعطائهم عدداً كبيراً من الإلكترونيات ولذلك يجب علينا مساعدتهم في فعل الأمور على النحو الصحيح!

### محطة الشحن لأجهزة متعددة

- من السهل فعل الأمور على النحو الصحيح
- حضّر مكاناً جيداً للشواحن. قد تحتاج إلى قابس كهربائي متعدد أو بضعة منهم لديهم مفتاح كهربائي.

### تلفزيون وحاسوب

#### وطابعة خاصة

#### غرفة خاصة

- استخدام المفتاح الكهربائي في كل جهاز حيث ينير الزر إذا نسيت إطفائه يساعد الطفل في تفادي وضع السكون.

### يمكن للمراهقين

- فهم استهلاك الطاقة «ودفع ثمن ما يستهلكونه». ضع مقياس طاقة في الغرفة واطلعوا على الاستهلاك معاً مرة في الأسبوع.
- تعلم تكلفة الاستحمام في الدوش! قم بحساب ما يكلف الاستحمام لمدة 5 دقائق أو 15 دقيقة
- يوجد 75 مليون مراهق في أوروبا، إذا فعلوا أشياء جيدة معاً فيمكنهم أن يصبحوا أبطال البيئة والمساهمة في جعل العالم أفضل.

### يمكن للأطفال الصغار

- إطفاء المصابيح وإطفاء المفتاح الكهربائي.
- إطفاء التلفزيون والراديو والحاسوب الخ على المفتاح الكهربائي.
- نزع مقبس الكهرباء من الجدار.
- مساعدة باقي العائلة في توفير الطاقة - فإنهم شاطرون في تذكيرك بكيفية فعل ذلك!

## في الخارج



## الكهرباء في الخارج

الشواية الكهربائية والمسبب والتدفئة الخارجية وبركة الحديدية

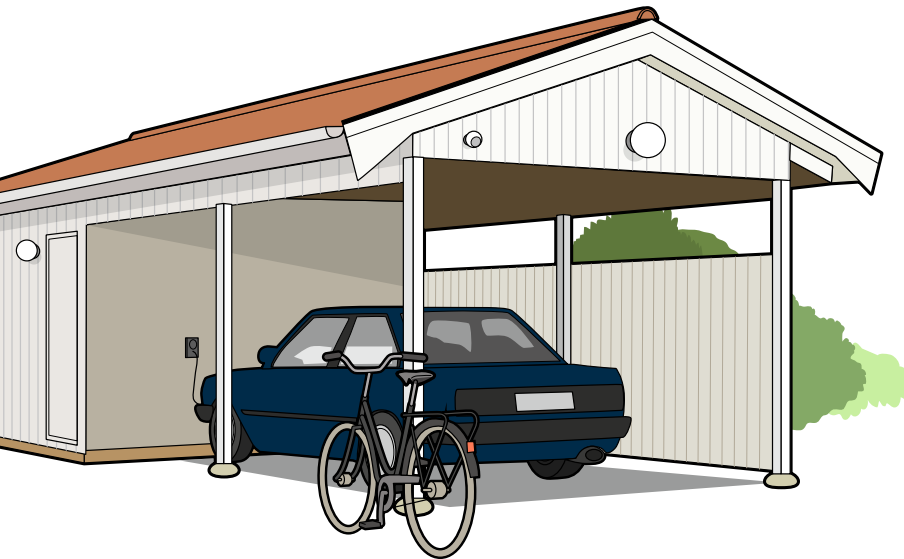
- جميع الأشياء تكلف الأموال، بما في ذلك الأشياء التي نستعملها في الخارج! أطفئ واستعمل بطارية ذكية - وينطبق الشيء ذاته على الخارج والداخل على حد سواء!
- هل يمكن للشمس تدفئة الماء أو إنارتك؟

## الإضاءة

هل تستهلك المصابيح كمية مساوية للكهرباء في الخارج؟

- ما هي الإضاءة التي لديك في الخارج؟ تأكد من أنها تنير فقط عندما تحتاج إليها بمساعدة جهاز توقيت وكاشف الحركة أو مرحلة كهربائية. لا تنس أن الشمس تشرق لمدة أطول في فصل الربيع!
- هناك عدد كبير من المصابيح الموفرة للطاقة التي تعمل في الخارج أيضًا، أسأل الموظفين في المتجر لشراء النوع الصحيح!

## بيت الدرج والمخزن والمرآب



## مسخن المحرك

أمر حساس

- استعمل دائماً جهاز التوقيت لمسخن المحرك، واتبع بإمعان الحرارة الخارجية.
- إذا كانت درجة الحرارة -15 درجة مئوية = 1.5 ساعة، وفي درجة 0 درجة مئوية = 1 ساعة وفي +10 درجات مئوية لا تحتاج إلى أي مسخن للمحرك.

## بيت الدرج

الرياضة المنزلية

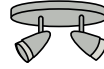
- يؤدي النزول والصعود السريع في الدرج إلى رياضة يومية جيدة، تجنب استعمال المصعد الكهربائي إذا أمكنك الأمر.
- لا تشعل الضوء بصورة روتينية بل عندما يحول الظلام فقط.

## المخزن والمرآب

خُرْدَة مضاءة

- بالطبع يجب أن يكون لديك إضاءة جيدة، ولكن أطفئ الضوء عندما تغادر المكان!
- إذا كان الدهان الذي تحتفظ به لا يتحمل درجات مئوية تحت الصفر، فرمما يمكنك العثور على مكان في الداخل بدلاً من تدفئة كافة المخزن/المرآب.

## الإضاءة



أشعل، أطفئ، أشعل، أطفئ، أشعل، أطفئ...!

من المفيد دائماً إطفاء المصباح إذا كنت تغادر الغرفة لمدة أطول من 30 ثانية.

## الباب الخارجي

بوابة

• لا تدخل الضيوف غير المدعوين، أغلق الباب بسرعة عندما يجيئ البرد!

## التدفئة الأرضية

مدخل رائع

- قد تستهلك التدفئة الأرضية قدراً كبيراً من الطاقة وقدمالك لا يقولان دائماً الحقيقة - وقد يخدعناك لكي تظن أن الغرفة باردة. إذا رفعت درجة الحرارة في الأرضية فتزداد الحرارة في الغرفة أيضاً، ربما أكثر مما تحتاج إليه.
- إذا دفأت المنزل بالتدفئة الأرضية، دعها تدرئ السجادات ونعال الأحذية أيضاً.
- وأطفئها عندما لا تحتاج إليها.

## وقرّ المزيدي!

1

باب مائل

- إذا كان الباب الخارجي مائلاً أو لديه حافات غير معزولة فسيوزك الهواء الشتوي بسرعة.

2

المدخل الجيد مفيد للجميع

- أوقف الوسخ والبرد والرطوبة في المدخل وبذلك توفر الطاقة في كافة المنزل.

3

المسح في الجزمة

- قد يؤدي مجفف الأحذية ومجفف القفازات إلى نتائج ممتازة، ولكن لا تنس جهاز التوقيت.

4

ثم بعض الأشجار

- ربما تُوقف الإعلانات تيار الهواء تحت الباب عندما تدخل عبر فتحة البريد، ولكن لائحة «شكراً لا أي إعلانات» توفر الطاقة والأشجار على حد سواء.

## الطاقة للفضولين

عندما تعرف القدرة والمدة فيمكنك حساب استهلاكك للطاقة بسهولة، أي عدد الكيلوواط الساعة التي يجب عليك دفع ثمنها للأمر التالية:



القدرة

المدة

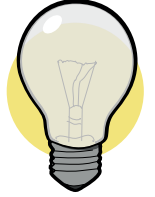
الطاقة

### حساب الطاقة

يتم حساب الطاقة بالكيلوواط الساعة (ساعات كيلوواط، 1000 كيلوواط ساعة) وتستهلك كل يوم قدرًا كبيراً أو صغيراً من الطاقة في المنزل.

استهلاك الطاقة ليس أمراً عجبياً. تحتاج مختلف الأغراض إلى كميات مختلفة من الطاقة. كلما شغلت عدداً كبيراً من الأجهزة أو المصابيح وكلما كانت شغالة لمدة أطول، كلما ازدادت الطاقة التي يجب عليك دفع ثمنها. كيفية حساب الطاقة:

### القدرة



يتم حساب القدرة بالواط وهي تصف مدى قوة الموقد أو المصباح مثلاً. يحتاج المصباح إلى المزيد من الطاقة إذا كانت الللمبة:  
• 60 واط مقارنة مع 40 واط

اختر الصحيح = اختر كميات واط أقل

### المدة



يتم حساب المدة بالساعات. تحتاج إلى المزيد من الطاقة إذا كان المصباح شاعلاً:  
• 24 ساعة كل يوم - مقارنة مع  
• 4 ساعات كل يوم

افعل بالشكل الصحيح = أطفئ

## ليس الأمر نفسه بالنسبة للجميع

المكان الذي تسكن فيه: منطقة الكهرباء

عقد الكهرباء الخاص بك: سعر متغير أو سعر ثابت

التكاليف الإضافية هي: تكاليف الاشتراك، رسوم شبكة الإنترنت، ضرائب الطاقة وضريبة القيمة المضافة

السعر الشهري حسب سعر الكهرباء				التكاليف الشهرية حسب سعر الكهرباء	يناير
7 كرونه/كيلوواط ساعة	5 كرونه/كيلوواط ساعة	1 كرونه/كيلوواط ساعة	0,7 كرونه/كيلوواط ساعة		
19600 كرونه	14000 كرونه	2800 كرونه	1960 كرونه	2800	يناير
16800 كرونه	12000 كرونه	2400 كرونه	1680 كرونه	2400	فبراير
16800 كرونه	12000 كرونه	2400 كرونه	1680 كرونه	2400	مارس
14000 كرونه	10000 كرونه	2000 كرونه	1400 كرونه	2000	أبريل
8400 كرونه	6000 كرونه	1200 كرونه	840 كرونه	1200	مايو
5600 كرونه	4000 كرونه	800 كرونه	560 كرونه	800	يونيو
4200 كرونه	3000 كرونه	600 كرونه	420 كرونه	600	يوليو
4200 كرونه	3000 كرونه	600 كرونه	420 كرونه	600	أغسطس
7000 كرونه	5000 كرونه	100 كرونه	700 كرونه	1000	سبتمبر
11200 كرونه	8000 كرونه	1600 كرونه	1120 كرونه	1600	أكتوبر
14000 كرونه	10000 كرونه	2000 كرونه	1400 كرونه	2000	نوفمبر
18200 كرونه	13000 كرونه	2600 كرونه	1820 كرونه	2600	ديسمبر

مثال عن استهلاك الكهرباء في فيلا تستهلك 20,000 كيلوواط ساعة في السنة.



**Energikontoren**  
SVERIGE

إذا كنت بحاجة إلى نصائح أو دعم، اتصل بمستشار الطاقة والبيئة المحلي. توجد بيانات الاتصال على الموقع الإلكتروني [Energimyndigheten.se](http://Energimyndigheten.se).  
تم إعداد هذا الكتيب من قبل Energikontoren Sverige. الفكرة والتشكيل: كريستيل ليليغرين، Energikontor Syd، التشكيل والرسوم: ماتياس شيل