

Fontos az Ön hozzáállása is!

Minden **középületet** rengeteg ember használ napi rendszerességgel: látogatók, dolgozók, szolgáltatószemélyzet stb.

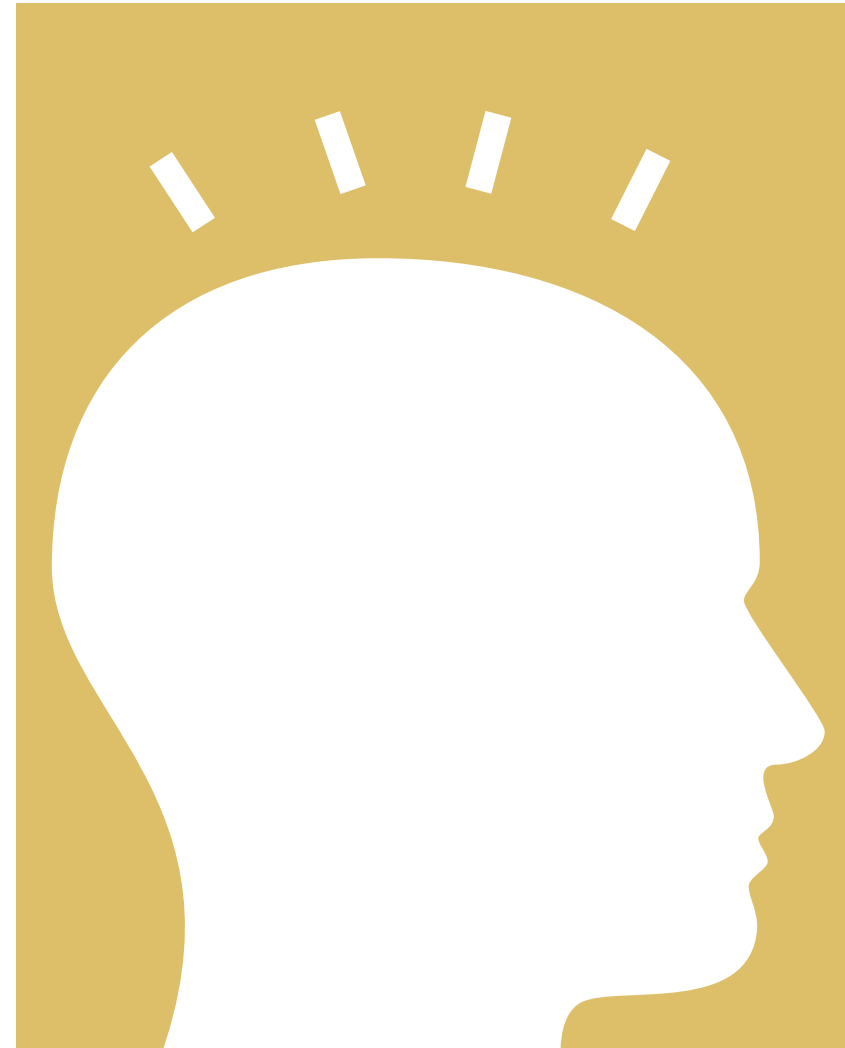
A tanulmányokból és gyakorlatból is egyértelműen látszik, hogy a **felhasználók hozzáállása nagyon fontos** az energiatakarékosság javítása és az épület karbonlábnyomának csökkentése érdekében. Még az alkalmazható, kizárólag technológiai intézkedések is (például egy épület felújítása) kevésbé hatékonyak vagy költségesebbek, ha a kivitelezésük elszigetelt módon, a felhasználói szokások figyelmen kívül hagyásával történik.

A **következőkben olyan tippeket olvashat**, amelyekkel javíthat saját energiatakarékossági hozzáállásán amikor egy középületben dolgozik, vagy látogatóként érkezik oda.

Ön épülettulajdonos? Ebben az esetben érdemes lehet ezt a kártyakészletet kihelyeznie az épület egyik jól látható területén.

Ön épülethasználó? Ebben az esetben bátran olvassa el a következő tartalmakat, fűzzön hozzájuk megjegyzéseket, és ossza meg őket ismerőseivel.

Reméljük örömmel fogadja ezeket a tippeket vagy legalább egy részüket, és alaposan átgondolja őket a valódi hozzáállásbeli változás érdekében.

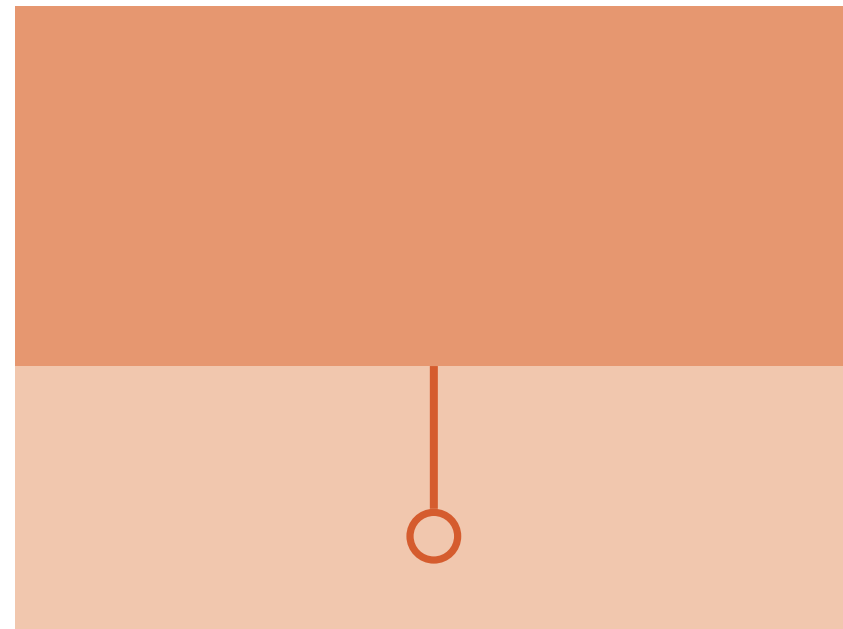


Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezetudatosan, használjon szűrkeáramnyalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



Télen...

- Viseljen az évszaknak **megfelelő ruházatot** a kényelmetlenségek és a panaszok elkerülése érdekében.
- **Távolítson el minden függönyt, bútort vagy egyéb akadályt** radiátorok, a szellőzőrendszer bemeneti és kimeneti nyílásai, valamint a természetes fényforrások (ablakok) közeléből.
- **Adjon meg kicsivel alacsonyabb beállításokat a termosztáton.** Ha 1 °C-kal alacsonyabbra állítja a helyiség hőmérsékletét, azzal akár 10%-kal is csökkentheti a fűtési számlát, és évi több tonnával csökkentheti a CO₂-kibocsátást. Ha a termosztát rendelkezik időzítővel, akkor állítsa be úgy, hogy fűtés és a melegvíz-ellátás csak akkor kapcsoljon be, amikor szükség van rájuk.
- **A külső napellenzők és redőnyök** javíthatják az éjszakai hőszigetelést a fűtési időszakban. Használja őket.
- Természetes szellőzésű helyiségek esetében csak 2-5 percre nyissa ki az ablakokat, naponta 2-3 alkalommal.
- A fűtési időszak kezdetén vagy a végéhez közeledve kerülje el, hogy az ablakok sokáig nyitva maradjanak, mert ez jelentős pazarlást eredményezhet.
- Állítsa alacsonyabbra a helyiség hőmérsékletét azokra az időtartamokra, amikor a helyiség használaton kívül van (hétvégék, éjszakák, ünnepnapok), amennyiben ez nem központilag megoldott.
- **Csukja be a külső ajtókat** az épületbe lépve vagy az épület elhagyásakor, ha nyitva találja őket.
- **Értesítse az épület tulajdonosát**, ha azt tapasztalja, hogy a közös területeket nem megfelelően használják.



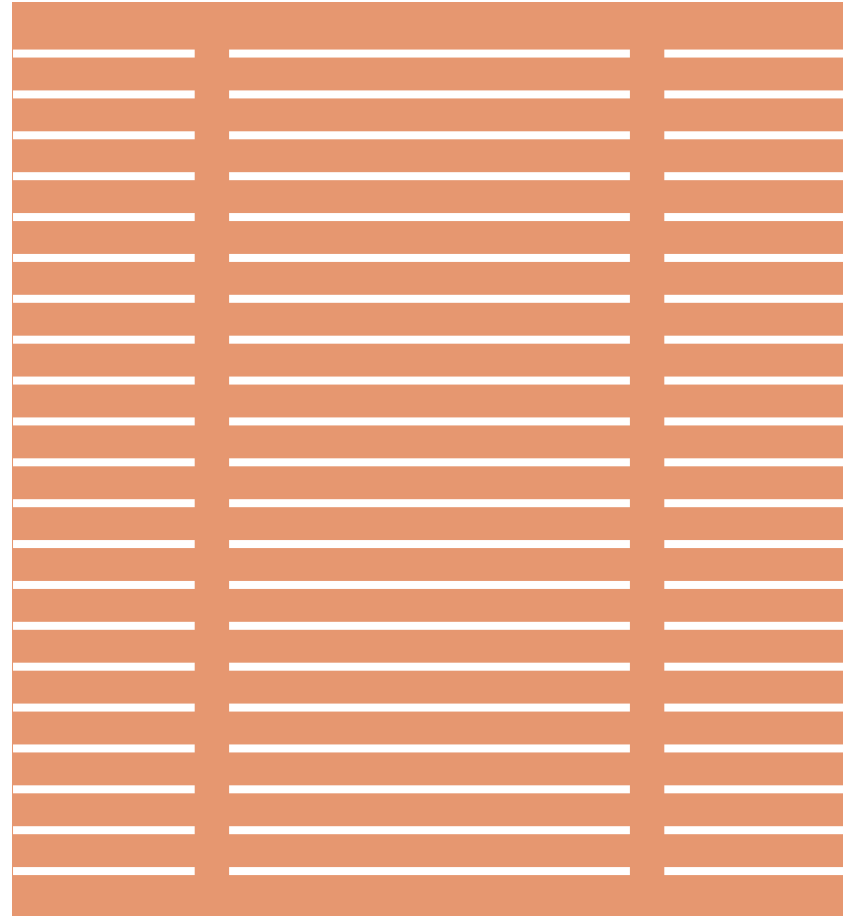
Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!

Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezetudatosan, használjon szürkeárammalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



Nyáron...

- Viseljen az évszaknak **megfelelő ruházatot** a kényelmetlenségek és a panaszok elkerülése érdekében.
- Részesítse előnyben a **természetes szellőzést**, amikor a kinti hőmérséklet alacsonyabb, mint a benti. Természetes szellőzés mellett az emberek képesek magasabb hőmérsékletet elviselni, mint mesterséges hűtés esetén.
- Használjon **árnyékolókat** nap közben, hogy megszüntesse vagy csökkentse a mesterséges hűtés iránti igényt.
- Ne kapcsolja be a légkondicionáló rendszert, amikor az ablakok nyitva vannak.
- Ne nyissa ki az ablakokat mesterséges szellőzés esetén, illetve amikor üzemel a légkondicionáló rendszer.
- Adjon meg egy kicsivel magasabb beállítást a légkondicionáló egység termosztátján. Az izzadás csak 28 °C felett válik intenzívvé. Igazítsa ruházatát a hőmérsékletéhez, amennyiben ez megengedett az irodában.
- **Csukja be a külső ajtókat** az épületbe lépve vagy az épület elhagyásakor, ha nyitva találja őket.
- **Értesítse az épület tulajdonosát**, ha azt tapasztalja, hogy a közös területeket nem megfelelően használják.



Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!

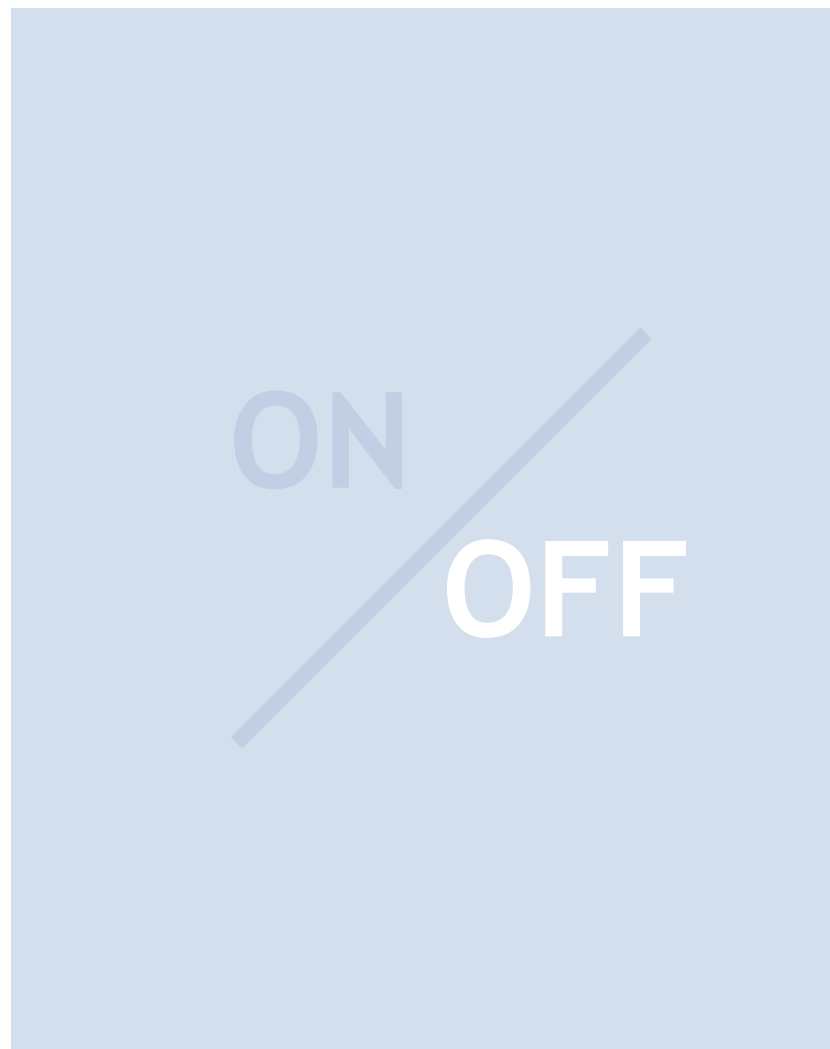
Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezetudatosan, használjon szűrkeáramlatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



Az árammal működő eszközök kezelése

- Állítsa be az **energiatakarékos üzemmódot** minden villamos energiával működő eszközön.
- **Kapcsoljon ki** minden irodai eszközt, amikor használaton kívül vannak, hogy elkerülje a rejtett fogyasztást.
- **Húzza ki az akkumulátortöltőket**, amikor nincs szükség a használatukra.
- **Kerülje a digitális formában is használható dokumentumok kinyomtatását**, illetve írja le kézzel a kevés információt tartalmazó weboldalak és e-mailek tartalmát.
- A fénymásolást és a nyomtatást lehetőség szerint végezze kétoldalas módban és vázlati **minőségi beállítással**.
- Állítsa közepes szintre tévéképernyők és a monitorok **fényerejét**.
- Használjon fekete, nem animált **képernyővédőt** a PC/ laptop párperces tétlenségét követően.
- A nap végén ellenőrizze, hogy minden különálló villamos eszköz ki lett-e kapcsolva.

Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!



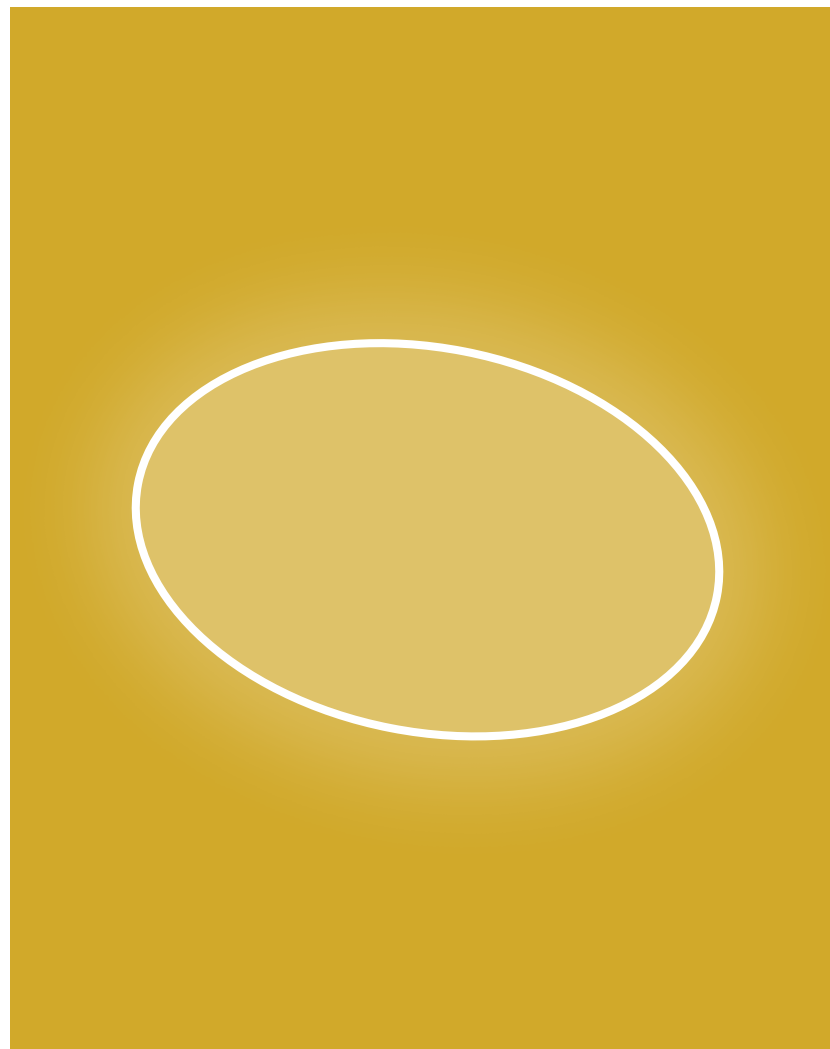
Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezet tudatosan, használjon szűrkeáramnyalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



Világítás és villamosenergia-felhasználás

- Üljön közelebb az ablakhoz, hogy a lehető legnagyobb mértékben **természetes fényt használjon**.
- Az **energiatakarékos izzók** villamosenergia-felhasználása akár 80%-kal is kevesebb lehet, és tízszer hosszabb az élettartamuk a hagyományos izzókhoz képest.
- **Részesítse előnyben a helyi** (pl. asztali lámpa, LED-sor) világítást a helyiségvilágítással szemben, amikor asztalnál dolgozik.
- **Kapcsolja ki a világítást** a használatot követően, vagy amikor a helyiség üres.
- **Állítsa be az energiatakarékos üzemmódot** minden villamos energiával működő eszközön.
- **Kapcsolja ki a monitor képernyőjét** amikor nem használja a PC-t.
- **Ne hívjon egyszerre egynél több liftet**, ha különálló hívógombok állnak rendelkezésre több lifthez, hogy elkerülje a kihasználatlan liftutakat
- Amikor csak lehetséges **használja a lépcsőket** a liftek helyett.

Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!



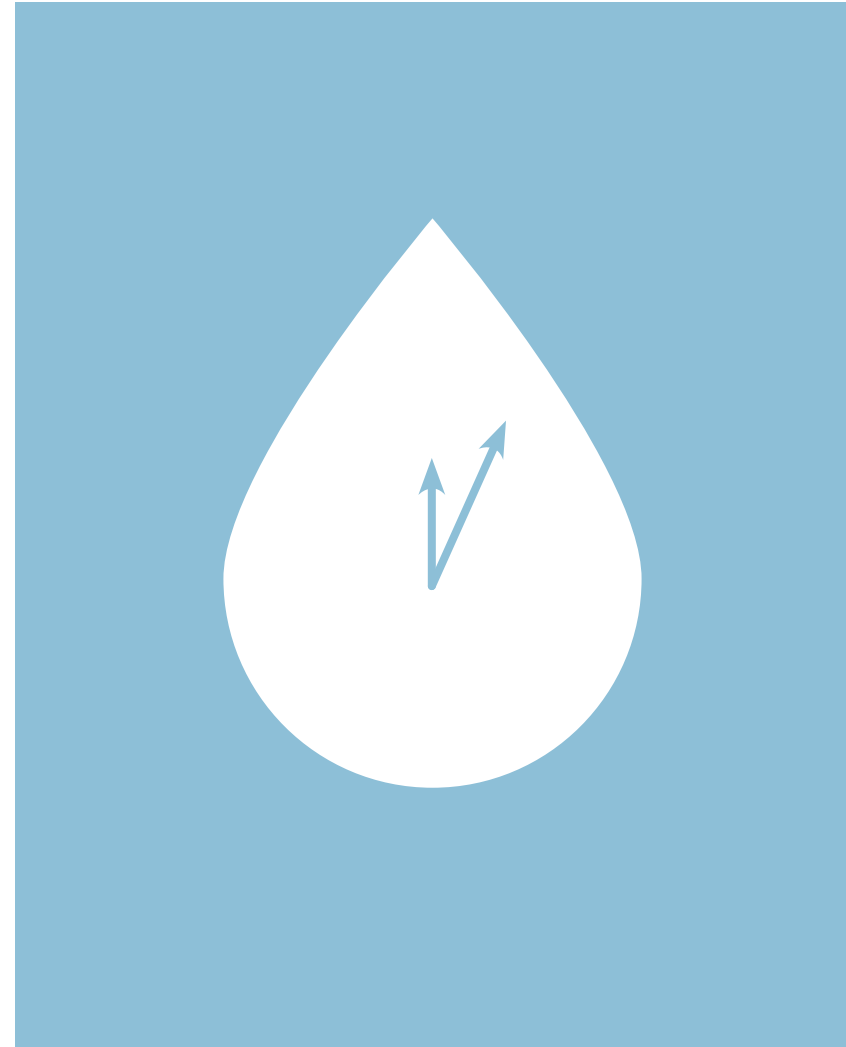
Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezetudatosan, használjon szűrkeáramnyalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



Víz

- Használja a WC öblítőfunkcióját megfelelően (amikor lehet, alkalmazzon rövid öblítést).
- Használat után zárja el a csapokat.
- Meleg víz helyett hideg vízzel mosson kezet.
- A zuhanyzás hosszát korlátozza 5-7 percre.
- Ne használja a WC-csészét hamutartóként vagy szemetesládaként.
- Zárja el a vizet, miután bevizezte fogkefáját.
- Jelentse a szivárgó csapokat és csöveket.

Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!



Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezet tudatosan,
hasznájon szűrkeáramnyalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



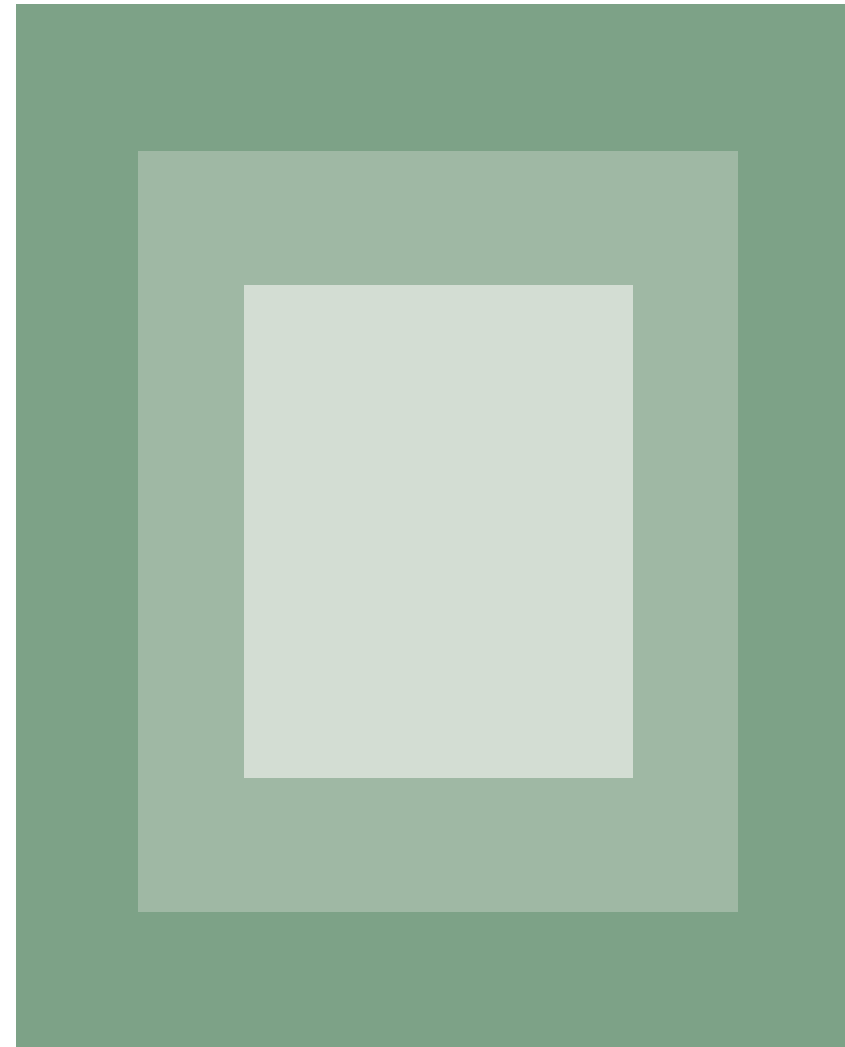
A hozzáállás javítása lehetséges!

Ez a tájékoztató számos olyan hasznos tippet kínál, amelyek segítségével javíthat a hozzáállásán és így végül a szokásain is, amikor középületeket látogat meg vagy használ.

Terjessze nyugodtan szóban, e-mailben vagy közösségi hálózatokon csevegve.

A középületek energiatakarékossága javítható a hozzáállás módosításával, próbálja ki!

Ha nem muszáj, ne nyomtass ki!



Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezet tudatosan, használjon szűrkeáramlatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.



A projekt bemutatása

A jelen tájékoztatót célja, hogy ismertesse az épületek végfelhasználói számára, hogyan kell hatékonyan használni az épületeket. A közleményt az INTERREG TOGETHER projekt finanszírozta. A projekt célja a középületek energiatakarékosságának javítása és a megújuló energiaforrások használatának népszerűsítése. Olyan összetett (technológiai, pénzügyi és vezetői) megoldások kifejlesztésére és tesztelésére összpontosít, amelyekhez nincs szükség befektetésre (vagy csak minimális összegűre), és amelyek az energiamegtakarítást (és a pénzmegtakarítást) célozzák a szemléletváltás elősegítésével. A projekt eredménye egy olyan innovatív energiagazdálkodási megközelítés lesz, amely nemzetközi tapasztalatokon, valamint a középületek üzemeltetőinek, felhasználóinak és bérlőinek (pl. olyan felek, akik érdekeltek az infrastruktúra karbantartásában) részvételén és elköteleződésén alapszik. A projektben hét közép-európai ország működik együtt: Olaszország, Csehország, Szlovénia, Horvátország, Lengyelország, Magyarország és Szlovákia. Különböző ágazatok (például önkormányzatok, tudományos intézetek és energiaügyi hatóságok) képviselői működnek együtt a sikeres kivitelezés érdekében.



www.interreg-central.eu/together

 TogetherPRTV2016



Ha szükség van rá, akkor nyomtasson környezetudatosan,
használjon szűrkeárammalatos nyomtatást és nyomtasson mindkét oldalra.

