



Doppel
Plus

از مزایا حداکثر استفاده را ببرید. از محیط‌زیست محافظت کنید.

محافظت از آب و هوا حتی با کمترین بودجه مالی

www.doppelplus.tirol


stadtwerke WÖRL



پیش‌گفتار - از مزایا بیشترین استفاده را ببرید و از محیط‌زیست محافظت کنید

نه تنها می‌توانید کیفیت زندگی شخصی خود را افزایش دهید، بلکه می‌توانید سهمی ارزشمند در محیط‌زیست پایدار و در نتیجه آینده‌ای بهتر برای همه ما داشته باشید. و البته می‌توانید در هزینه‌ها نیز صرفه‌جویی کنید.

همه ما به انرژی و یک محیط‌زیست پاک و سالم برای یک زندگی خوب نیازمندیم. علاوه بر فناوری‌ها، رفتار کاربر نیز می‌تواند تأثیری جدی روی مصرف انرژی در و اطراف خانه بگذارد.

این بروشور نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید از انرژی و منابع کارآمد و متمرکز استفاده کنید بدون اینکه به آسایش شما خدشه‌ای وارد شود. با استفاده از این نکات و ترفندهای ساده،

اگر سوالاتی پیرامون انرژی دارید که در این بروشور پاسخ داده نشده‌اند، لطفاً با ما تماس بگیرید.

www.doppelplus.tirol



زندگی آگاهانه

انرژی خانه

جابجایی

صفحه ۴۴-۵۱

تعطیلات

صفحه ۵۲-۵۵

مصرف

صفحه ۵۶-۶۱

زیاله

صفحه ۶۲-۶۵

گرمایش و سرمایش

صفحه ۰۸-۱۳

تهویه مناسب

صفحه ۱۴-۱۷

شستشو و خشک
کردن

صفحه ۱۸-۲۱

آب

صفحه ۲۲-۲۷

روشنایی

صفحه ۳۲-۳۵

آشپزی

صفحه ۲۸-۳۱

صرفه‌جویی در برق

صفحه ۳۶-۴۱



© shutterstock.com - ramho Studio

انرژى خانه



- ۷ با یک فرد متخصص برای نگهداری از سیستم‌های گرمایش تماس بگیرید
- ۸ از برق برای گرمایش استفاده نکنید
- ۹ برای پنجره‌های شیشه‌ای، سایه‌بان خارجی درست کنید
- ۱۰ اجازه دهید هوا در زمان مناسب وارد شود

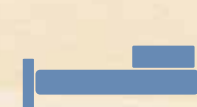
- ۱ اتاق‌ها را به صورت منظم تهویه کنید
- ۲ درب‌ها را ببندید
- ۳ کنترل‌های گرمایش را تنظیم کنید
- ۴ مواردی که رادیاتورها را مسدود می‌کنند، برطرف کنید
- ۵ رادیاتورها را تخلیه کنید
- ۶ از مانتیورهای دمای داخلی استفاده کنید

دمای ایده‌آل اتاق

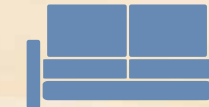
کاهش یک درجه‌ای دمای اتاق باعث ۶٪ صرفه‌جویی در مصرف انرژی می‌شود.



تقریباً ۲۰ درجه
سانتیگراد
اتاق کودکان



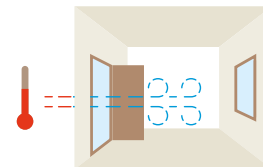
۱۸-۱۷ درجه
سانتیگراد
اتاق خواب



۲۲-۲۱ درجه
سانتیگراد
اتاق نشیمن

۲ درب‌ها را ببندید

اگر درهای خانه را باز بگذارید، هوای گرم به طور مداوم در اتاق‌های سردتر جریان پیدا می‌کند. به بیان دیگر، مقدار زیادی انرژی به صورت غیرضروری مصرف می‌شود. در موارد استثنائی، درهای باز حتی ممکن است باعث ایجاد کپک شود، زیرا زمانی که هوای گرم در اجزای خنک‌تر، سرد می‌شود، رطوبت ایجاد می‌شود.

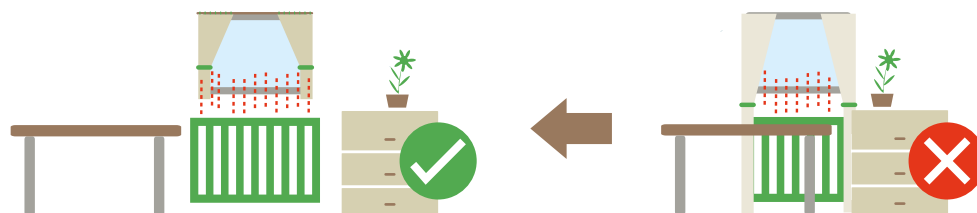


۳ کنترل‌های گرمایش را تنظیم کنید

کنترل‌های گرمایش خود را به درستی تنظیم کنید یا از یک فرد متخصص بخواهید تا این کار را برای شما انجام دهد. اغلب عملکرد تایمر با خطا مواجه می‌شود، یعنی گرمایش در شب و نه در طی روز روشن می‌شود.

۴ مواردی که رادیاتورها را مسدود می‌کنند، برطرف کنید

بسته نگه داشتن پرده‌ها یا کرکره‌ها در شب به حفظ گرمای خانه کمک می‌کند. به هر حال، اجازه ندهید که پرده‌ها، مبلمان یا روکش‌ها رادیاتورها را مسدود کنند یا بپوشانند - در صورت لزوم، آنها را بردارید.



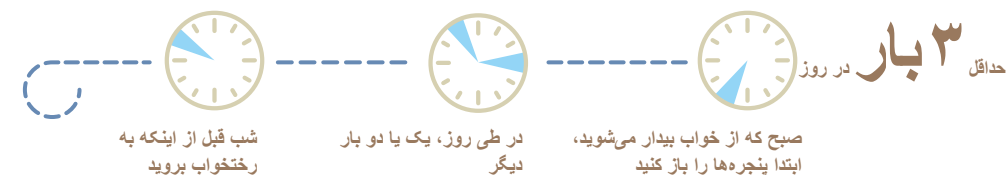
۵ رادیاتورها را تخلیه کنید

با آغاز فصل سرما، رادیاتورهای خود را تخلیه کنید و در صورت لزوم آنها را با آب پر کنید. هوای موجود در سیستم نه تنها باعث ایجاد صداهای مزاحم می‌شود، بلکه عملکرد گرمایش را نیز کاهش می‌دهد. فرش‌های ضخیم روی گرمایش کف نیز همین تأثیر را دارد.

چگونگی ذخیره انرژی در زمان گرمایش خانه

۱ اتاق‌ها را به صورت منظم تهویه کنید

پنجره‌ها را کاملاً باز کنید و روزی چندین بار اجازه دهید هوا وارد شود - این کار از خنک شدن زیاد دیوارها جلوگیری می‌کند، هوای اتاق را بهبود می‌بخشد و از ایجاد کپک جلوگیری می‌کند. مدت زمانی که باید اجازه دهید



گوشه پنجره‌ها را باز نگذارید

اگر یک دیوار خارجی ۸ درجه سرد شود و در عین حال گوشه پنجره باز باشد، یک ساعت کامل طول می‌کشد تا دوباره گرم شود.



© shutterstock.com - Lisa S



© shutterstock.com - Africa Studio

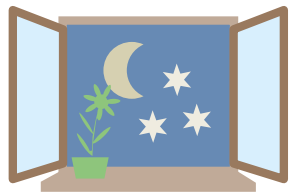
سرمایش مناسب

۹ برای پنجره‌های شیشه‌ای، سایه‌بان خارجی درست کنید



اجازه ندهید که گرمای خورشید در تابستان به داخل خانه نفوذ کند. در طی روزهای آفتابی بسیار گرم، پنجره‌ها را بسته نگه دارید و از خارج خانه برای آنها سایه‌بان نصب کنید.

۱۰ اجازه دهید هوا در زمان مناسب وارد شود



در ماه‌های گرم تابستان، پنجره‌های زیادی را برای ورود هوا باز کنید، اما این کار را در شب یا در ابتدای صبح انجام دهید.

۶ از مانیتورهای دمای داخلی استفاده کنید

به یاد داشته باشید که دمای بالاتر اتاق‌ها به معنای هزینه‌های اضافی گرمایش است. با استفاده از یک مانیتور دمای داخلی، دمای اتاقان را بررسی کنید.

۷ از یک فرد متخصص درخواست کنید

برای انجام کار تعمیر و نگهداری منظم از سیستم گرمایش خود و انجام یک بالانس هیدرولیک در سیستم برای اطمینان از توزیع بهینه گرما، با یک فرد متخصص تماس بگیرید.

۸ از برق برای گرمایش استفاده نکنید

برق گران‌ترین نوع انرژی است. سعی کنید از وسایل گرمایشی برقی استفاده نکنید!



© Florian Lechner, Innsbruck



- ۱ اتاق‌ها را به طور مناسب تهویه کنید
- ۲ برای یک مدت مناسب، اجازه دهید که هوا وارد شود
- ۳ حداقل روزی سه بار اجازه دهید هوا وارد شود
- ۴ رطوبت را اندازه‌گیری کنید

رطوبت از کجا می‌آید؟

یک شخص روزانه مسئول انتشار حدوداً ۱ تا ۱٫۵ لیتر آب در اتمسفر است. این رطوبت شامل رطوبت ناشی از آشپزی، حمام، روش گرفتن و غیره است. به بیان دیگر، یک خانوار چهار نفره، باعث ورود ۱۰ تا ۱۲ لیتر آب به هوا می‌شوند.



۲ برای یک مدت مناسب، اجازه دهید که هوا وارد شود

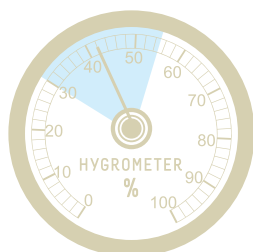
هر چه بیرون هوا سردتر باشد، زمان کمتری باید اجازه دهید هوا وارد اتاق شود. این کار تضمین می‌کند که دیوارها خیلی خنک نمی‌شوند و هوای موجود در اتاق به سرعت به یک دمای مطلوب می‌رسد.

۳ حداقل روزی سه بار اجازه دهید هوا وارد شود

در ابتدای صبح یک یا دو بار در طول روز، و در شب قبل از اینکه به رختخواب بروید، باید اجازه دهید هوا وارد شود. علامت هشدار است. اگر رطوبت اضافی با آشپزی یا حمام وارد هوا شده است، باید اجازه دهید که هوا خارج شود. بخار گرفتن پنجره‌ها یک علامت هشدار است.

۴ رطوبت را اندازه‌گیری کنید

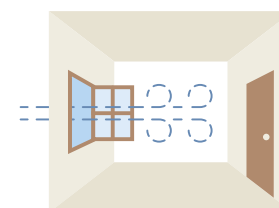
یک رطوبت‌سنج خریداری کنید: رطوبت و دمای کنونی اتاق را اندازه‌گیری می‌کند. رطوبت ایده‌آل باید حدوداً ۴۵٪ باشد.



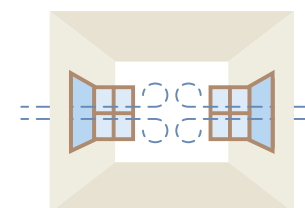
فضای کافی برای هوای تازه ایجاد کنید

۱ اتاق‌ها را به طور مناسب تهویه کنید

برای مدت طولانی پنجره‌ها را به صورت مورب باز نگذارید - افزایش هدررفت انرژی می‌گردد. این امر تبادل مؤثر هوا را تضمین نمی‌کند. اگر اطراف پنجره خیلی خنک شود، باعث ایجاد کپک و



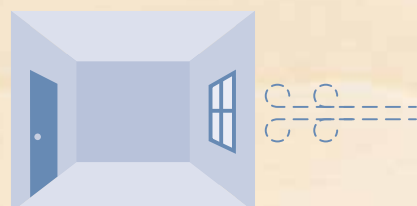
تهویه دوره‌ای: به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه همه پنجره‌ها را کاملاً باز کنید.

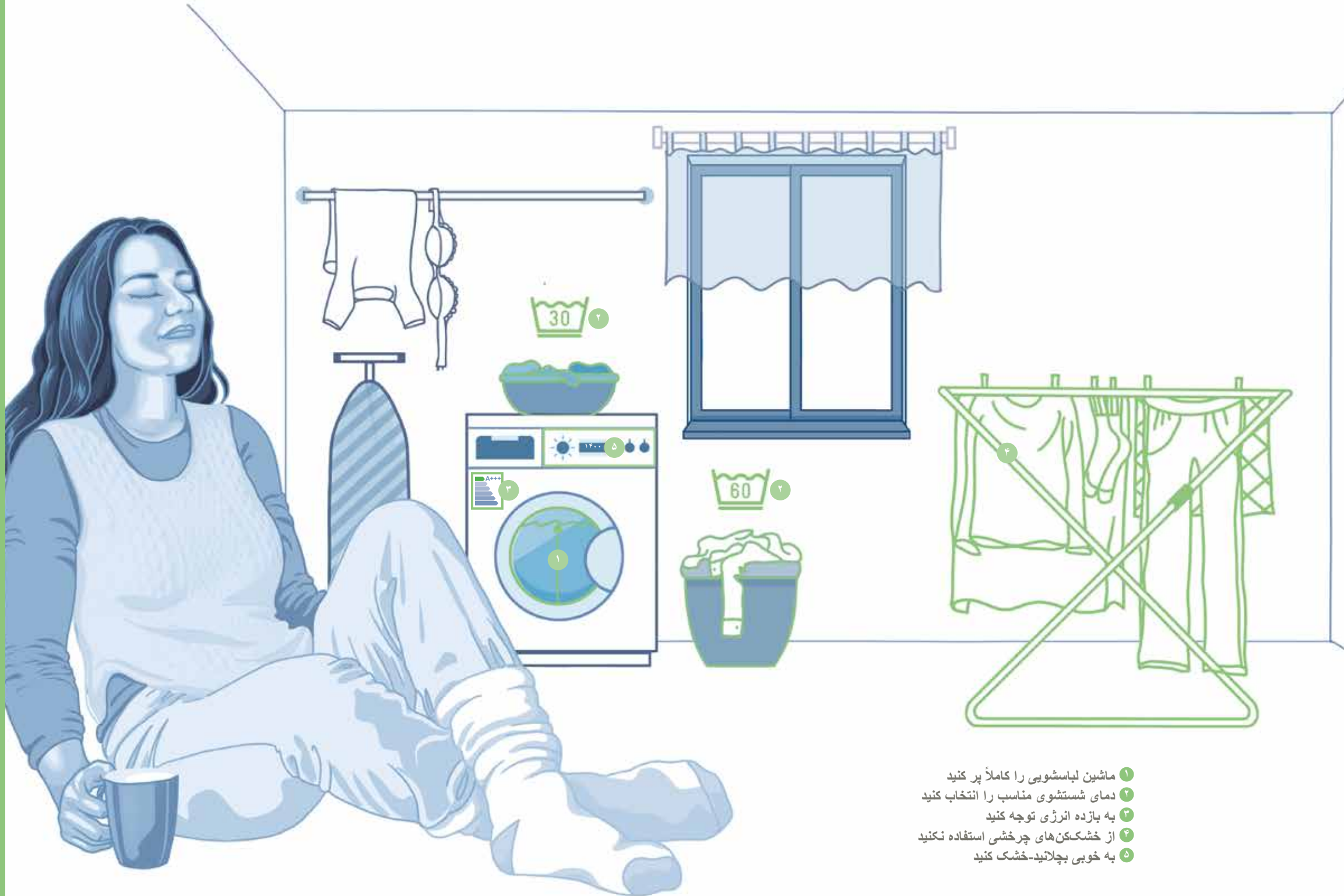


تهویه متقابل: به مدت ۱ الی ۵ دقیقه پنجره‌های رودرو را به صورت همزمان کاملاً باز کنید.

رطوبت موجود در زیرزمین

پنجره‌های زیرزمین را در تابستان بسته نگه دارید، در غیر این صورت هوای گرم مرطوب از خارج به دیوارهای خنک زیرزمین برخورد می‌کند و باعث ایجاد میعان می‌شود. همین امر ممکن است موجب کپک شود.





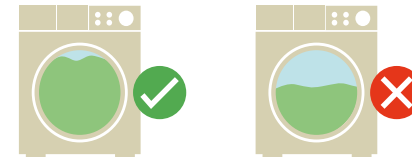
- ۱ ماشین لباسشویی را کاملاً پر کنید
- ۲ دمای شستشوی مناسب را انتخاب کنید
- ۳ به بازده انرژی توجه کنید
- ۴ از خشک‌کن‌های چرخشی استفاده نکنید
- ۵ به خوبی بچلانید-خشک کنید



شستشوی تمیز

۱ ماشین لباسشویی را به درستی پر کنید

از کل ظرفیت ماشین لباسشویی خود استفاده کنید. لباس‌ها را خیلی متراکم نکنید و در حدود یک عرض دست فضا در بالا آزاد بگذارید.



۲ دمای شستشوی مناسب

همیشه شستشوی خود را در پایین‌ترین دمای ممکن و با حداقل ماده شوینده انجام دهید. از یک شستشوی ۶۰ درجه سانتیگراد به جای یک شستشوی نقطه جوش و ۳۰ درجه سانتیگراد برای سایر موارد استفاده کنید. ماهانه یک شستشوی ۶۰ درجه سانتیگراد را همراه با پودر شوینده که حاوی سفیدکننده است، اجرا کنید. این کار از ایجاد زیست



لایه تشکیل شده از سلول‌های میکروارگانیسمی با بوی تند در ماشین لباسشویی جلوگیری می‌کند.

۳ به بازده انرژی توجه کنید

در زمان خرید یک ماشین لباسشویی جدید، برچسب بازده انرژی را بررسی کنید و اندازه مناسب را برای نیازهای واقعی خود انتخاب کنید.

نکاتی برای ماشین خشک‌کن

۴ از خشک‌کن‌های چرخشی استفاده نکنید

خشک‌کن‌های چرخشی تا ۳ برابر بیش از شستشوی لباس‌ها انرژی مصرف می‌کنند. لباس‌ها را به طور رایگان زیر نور آفتاب خشک کنید.



۵ به خوبی بچلانید-خشک کنید

اگر نمی‌توانید بدون خشک‌کن چرخشی خود زندگی کنید، مطمئن شوید که قبل از انداختن لباس‌ها در داخل آن، آنها را به خوبی چلانده‌اید. ۱۴۰۰ دور در دقیقه باید کافی باشد. هر چه لباس‌ها را بهتر بچلانید، زمان خشک کردن کمتر خواهد بود.

ماده شوینده مناسب

مواد شوینده فشرده پودری، به‌صرفه‌ترین مورد است. به علاوه، برای یک چرخ عادی، خیلی کمتر از آنچه که فکر می‌کنید به ماده شوینده نیاز دارید. لطفاً توصیه‌های دوز مصرفی را رعایت کنید!

نکته



- ۱ دوش گرفتن به جای استحمام
- ۲ در زمان تمیز کردن دندان‌هایتان، در مصرف آب صرفه‌جویی کنید
- ۳ لوله‌های دارای نشت را تعمیر کنید
- ۴ از اتصالات صرفه‌جویی در آب استفاده کنید
- ۵ در موارد غیرضروری، آب را گرم نکنید



© Florian Lechner, Imstock



© Shutterstock.com, Ksenia Kuzmina

استفاده اقتصادی از آب (گرم) در خانه

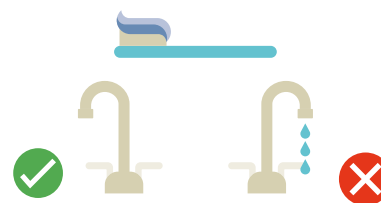
۱ دوش گرفتن به جای استحمام

دوش گرفتن چهار برابر کمتر از استحمام انرژی مصرف می‌کند. نه تنها در میزان آب مصرفی، بلکه در هزینه‌های فاضلاب نیز صرفه‌جویی می‌کنید.



۲ در زمان تمیز کردن دندان‌هایتان، در مصرف آب صرفه‌جویی کنید

زمان تمیز کردن دندان‌ها یا شستشوی دست با صابون، شیر آب را ببندید. از آب سرد برای تمیز کردن دندان‌ها و شستن دست‌هایتان استفاده کنید تا از گرمایش غیرضروری جلوگیری کنید و در انرژی و هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید.



۳ لوله‌های دارای نشت را تعمیر کنید

هزینه‌های اضافی تا سقف ۲۰,۰۰۰ یورو در طی سال به شما تحمیل کنند.

سالانه تا سقف ۱۵۰۰ لیتر در آب آشامیدنی صرفه‌جویی کنید! مخازن توالت در حال کار روزانه در حدود ۴۰ لیتر آب مصرف می‌کنند. شیر آبی که اندکی چکه می‌کند، ممکن است

۴ اتصالات صرفه‌جویی در آب

از اتصالات صرفه‌جویی در آب (سری شیر دوش، هواده شیر آب) و/یا کنترل‌کننده‌های جریان استفاده کنید.



۵ از تنظیمات دیگ بخار مناسب استفاده کنید

دمای ایده‌آل برای دیگ بخار آب ۶۰ درجه سانتیگراد است. دمای بالاتر از این منجر به هزینه‌های غیرقابل اجتناب است و باید از دمای پایین‌تر از این بنا به دلایل بهداشتی دوری کرد.



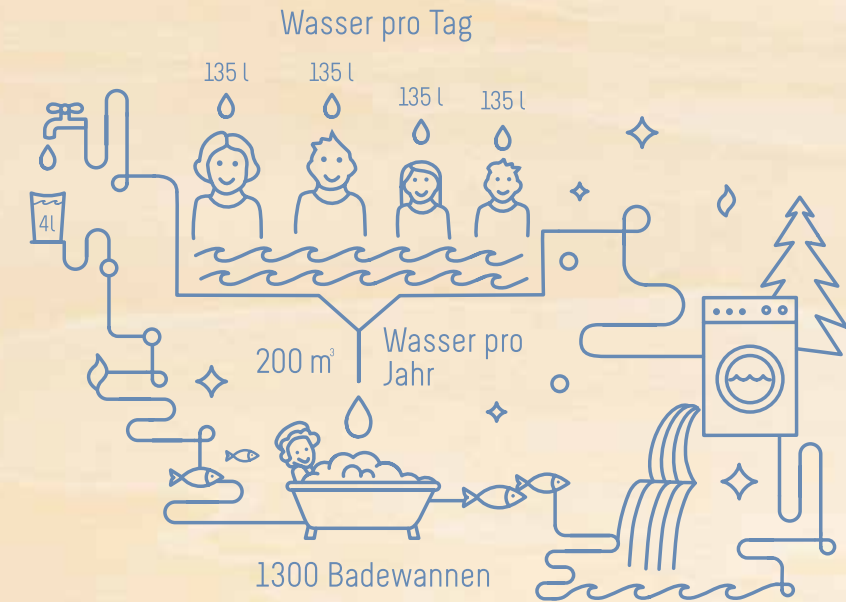
در زیر دوش، آرامش داشته باشید و در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید

هرچه کوتاه‌تر، بهتر:

مدت زمان ایده‌آل دوش گرفتن: ۳ الی ۶ دقیقه

هر چه دما پایین‌تر باشد، هزینه‌ها پایین‌تر خواهد بود: دمای مناسب: بین ۳۶ درجه سانتیگراد تا ۴۰ درجه سانتیگراد

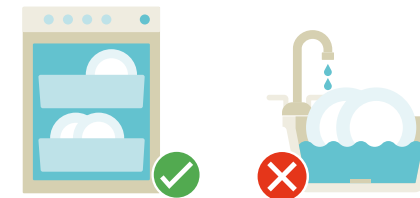
مصرف آب به ازای هر نفر در اتریش



تیرول از لحاظ منابع آبی غنی است، اما دلیلی برای هدر دادن آن وجود ندارد.

Source: Studie WAVE 2012, BOKU SIG

۶ شستن ظروف



شما برای شستن ظرفها با دست به آب داغ و انرژی بیشتری نسبت به ماشین ظرفشویی نیاز دارید. همیشه ماشین ظرفشویی را تا حداکثر ظرفیت آن پر کنید - این کار باعث صرفهجویی در مصرف آب و برق می‌شود.

۷ از آب باران استفاده کنید

سقف ۷۰ لیتر آب آشامیدنی به ازای هر نفر در یک روز شود.

از آب باران برای خانه و باغچه (مثلاً سیفون توالت، شستن لباس‌های کثیف، تمیزکاری، آبیاری باغچه) استفاده کنید. استفاده عمدی از آب باران می‌تواند باعث صرفهجویی تا





- ۱ دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید
- ۲ برفک فریزر را به طور منظم آب کنید
- ۳ مکان یخچال و فریزر را بررسی کنید
- ۴ غذا را به درستی ذخیره کنید
- ۵ از ظرف، ماهی‌تابه و درب مناسب استفاده کنید
- ۶ از یک کتری استفاده کنید
- ۷ از فن‌دار استفاده کنید
- ۸ فقط در صورت لزوم، فر را گرم کنید

۱ دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید

دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید. دمای بهینه برای یخچال بین ۵+ درجه سانتیگراد و ۷+ درجه سانتیگراد و ۱۸- درجه سانتیگراد برای فریزر است.

۲ برفک فریزر را به طور منظم آب کنید

ایجاد یخ متراکم علامتی است که نشان می‌دهد درب به خوبی بسته نمی‌شود. ۱ سانتیمتر یخ به معنای ۱۰٪ تا ۱۵٪ مصرف بیشتر برق است.

۳ مکان یخچال و فریزر

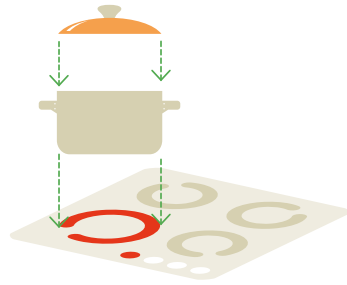
یخچال خود را در سردترین مکان ممکن قرار دهید: در نزدیکی اجاق گاز یا فر در آشپزخانه قرار ندهید و ترجیحاً در مجاورت دیوار خارجی قرار دهید. در صورت امکان، باید فریزر خود را در یک اتاق بدون گرمایش قرار دهید.

۴ فقط غذاهای خنک را در یخچال قرار دهید

قبل از قرار دادن غذاهای گرم در یخچال، اجازه دهید که خنک شوند.

۵ از ظرف، ماهی‌تابه و درب مناسب استفاده کنید

زمانی که روی اجاق گاز آشپزی می‌کنید، همیشه از درب مناسب برای ماهی‌تابه‌های خود استفاده کنید و از قابلمه با اندازه متناسب برای اجاق استفاده کنید. از گرمای باقیمانده اجاق گاز استفاده کنید.



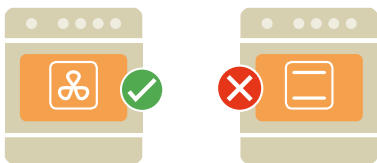
۶ از یک کتری استفاده کنید

بهتر است به جای گرم کردن آب روی صفحه اجاق برقی، آن را در کتری گرم کنید، زیرا در زمان و هزینه صرفه‌جویی می‌شود. فقط مقدار آبی را که لازم دارید، گرم کنید.



۷ از فر فن‌دار استفاده کنید

از فر فن‌دار برای پخت و پز استفاده کنید. می‌توانید دما را روی ۲۰ درجه سانتیگراد کمتر برای اجاق گاز عادی تنظیم کنید و می‌توانید از چندین سینی پخت و پز به صورت همزمان استفاده کنید.



۸ فقط در صورت لزوم، فر را گرم کنید

فقط زمانی که کاملاً ضروری است، فر را گرم کنید. از گرمای باقیمانده استفاده کنید.



- ❶ LED - از فناوری روشنایی کارآمد استفاده کنید
- ❷ فقط در صورت لزوم، چراغها را روشن کنید
- ❸ برای دیوارها و سقف، رنگهای روشن را انتخاب کنید
- ❹ از دایمر استفاده کنید
- ❺ از حسگرهای حرکتی استفاده کنید

برای چشم‌انداز مناسب...

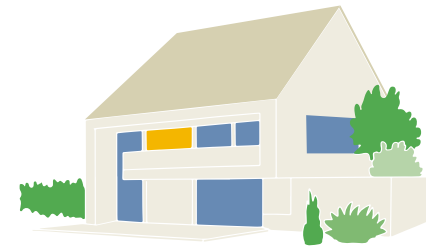
۱ فناوری روشنایی کارآمد - LED

LED ها به ازای هر وات، بازدهی بیشتری دارند و روشنایی بیشتری تولید می‌کنند. چراغ‌های با بازده انرژی بیشتر از انواع لامپ عمر می‌کنند و فاقد جیوه هستند. در زمان خرید

لامپ، تعداد لومن‌ها را بررسی کنید تا یک سطح روشنایی مطلوب ایجاد کنید.

۲ فقط در صورت لزوم، چراغ‌ها را روشن کنید

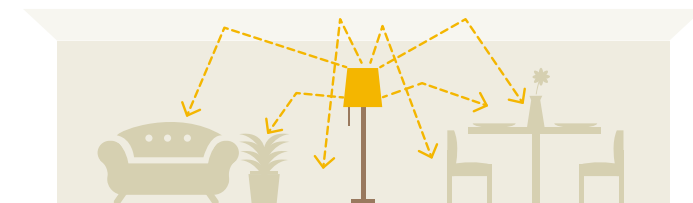
فقط در صورتی که احساس نیاز می‌کنید، چراغ‌ها را روشن کنید. اغلب نیازی به روشن کردن چراغ‌ها در همه جای خانه نیست. زمانی که اتاق را ترک می‌کنید، فراموش نکنید که چراغ‌ها را خاموش کنید.



۳ دیوارها و سقف‌های روشن

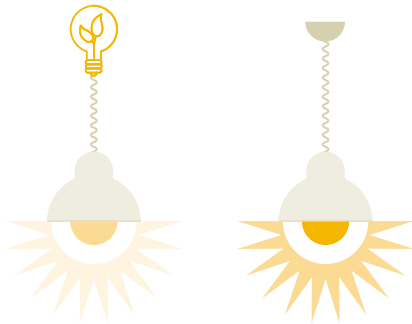
رنگ‌های روشن، نور لامپ را منعکس می‌کنند. باعث می‌شوند که کل اتاق روشن‌تر به نظر برسند.

می‌توانید اغلب از یک لامپ با خروجی کم برای ایجاد این اثر استفاده کنید.



۴ از دیمر استفاده کنید

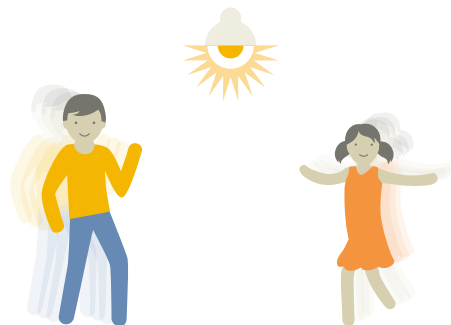
می‌توانید از لامپ‌های هالوژنی تیره و تعداد زیادی چراغ LED استفاده کنید. این کار فرصتی را به شما می‌دهد تا علاوه بر صرفه‌جویی، یک محیط روشن نیز ایجاد کنید.

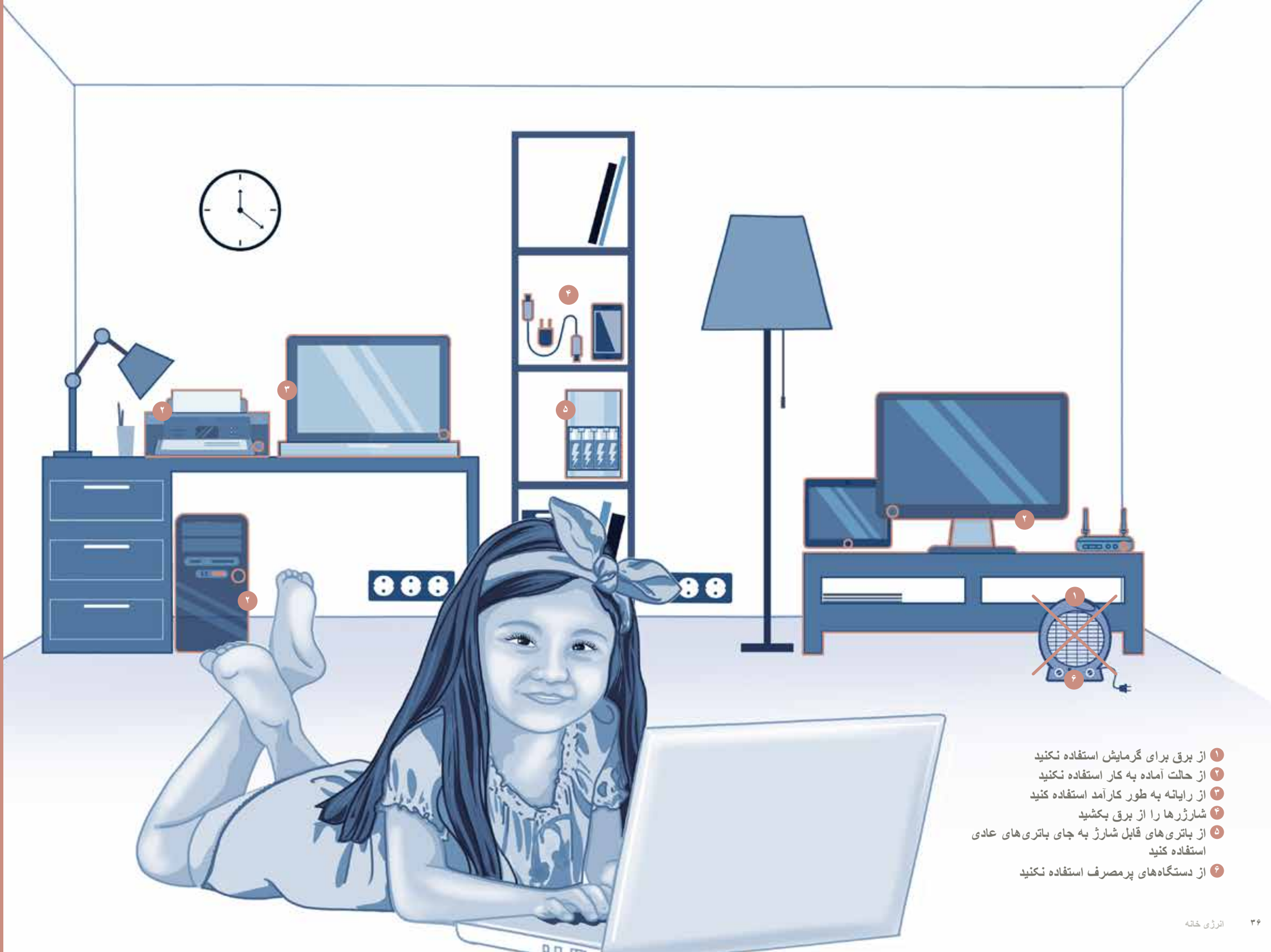


۵ از حسگرهای حرکتی استفاده کنید

حسگر حرکتی به طور خودکار چراغ‌ها را روشن و خاموش می‌کند.

از حسگرهای حرکت در قسمت‌هایی استفاده کنید که به ندرت یا برای یک مدت زمان کوتاه به آنجا می‌روید. زمانی که فردی وارد ناحیه تعریف شده می‌شود یا از آن خارج می‌شود،





- ۱ از برق برای گرمایش استفاده نکنید
- ۲ از حالت آماده به کار استفاده نکنید
- ۳ از رایانه به طور کارآمد استفاده کنید
- ۴ شارژرها را از برق بکشید
- ۵ از باتری‌های قابل شارژ به جای باتری‌های عادی استفاده کنید
- ۶ از دستگاه‌های پرمصرف استفاده نکنید

نکاتی برای صرفه‌جویی در برق

۱ از برق برای گرمایش استفاده نکنید

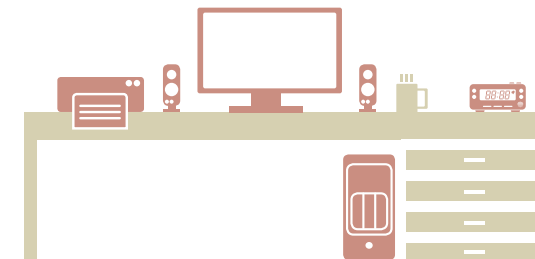
گرمایش برقی از کف استفاده نکنید. هزینه‌های به حدی بالا هستند که حتی پایین‌ترین هزینه خرید، اغلب ارزش آن را ندارد.

استفاده از برق برای گرمایش، گران‌ترین روش تولید گرما است. در صورت امکان، از استفاده از وسایل گرمایش مادون قرمز، رادیاتورهای برقی، بخاری‌های ذخیره شبانه یا

۲ تشخیص و اجتناب از حالت آماده به کار

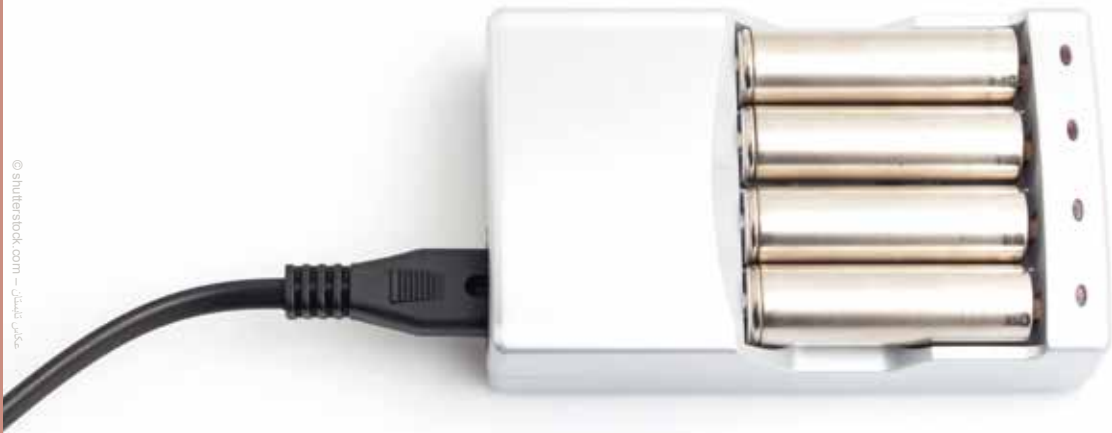
۱۰ تا ۲۰ دستگاه از این نوع است و می‌توانید حالت آماده به کار را با جستجوی چراغ آماده به کار یا تایمر دیجیتال یکپارچه تشخیص دهید.

بسیاری از دستگاه‌های خانه در زمان خاموش بودن (در حالت آماده به کار) نیز برق مصرف می‌کنند. برخی از دستگاه‌ها سالانه حتی انرژی بیشتری را در حالت آماده به کار نسبت به استفاده واقعی مصرف می‌کنند. هر خانه شامل تقریباً



مصرف برق در حالت آماده به کار:

آیا می‌دانید برای تولید برقی که در حالت آماده به کار در سراسر اتریش مصرف می‌شود، یک نیروگاه برق با توان خروجی ۱۵۰ مگاوات لازم است؟
برای مقایسه: نیروگاه برق Achensee = ۷۹ مگاوات



۵ از باتری‌های قابل شارژ به جای باتری‌های عادی استفاده کنید

همیشه از باتری‌های قابل شارژ برای دستگاه‌های دارای باتری استفاده کنید. یک باتری قابل شارژ خوب، به اندازه ۵۰۰ باتری عادی ارزش دارد. زمانی که باتری‌ها شارژ شدند، همیشه شارژر را از برق جدا کنید.

۶ از دستگاه‌های پرمصرف استفاده نکنید

برخی از دستگاه‌ها در خانه، از برق غیرضروری استفاده می‌کنند. سعی کنید از این دستگاه‌ها تا حد ممکن استفاده نکنید یا از ابتدا آنها را خریداری نکنید.

دستگاه‌های مختلف و مصرف برق آنها در هر سال:

- < رایانه
۲ ساعت جستجوی اینترنت در هر روز - ۸۷ کیلووات ساعت مصرف سالانه
- < آکواریوم
۵۰ لیتر برای ماهی زینتی - ۲۱۰ کیلووات ساعت مصرف سالانه
- < دستگاه قهوه‌ساز
دستگاه قهوه‌ساز تمام خودکار در حالت آماده به کار - ۶۰ کیلووات ساعت مصرف سالانه
- < دستگاه تهویه هوا
۵۰ روز داغ در ۶ ساعت در هر روز - ۳۰۰ کیلووات ساعت مصرف سالانه

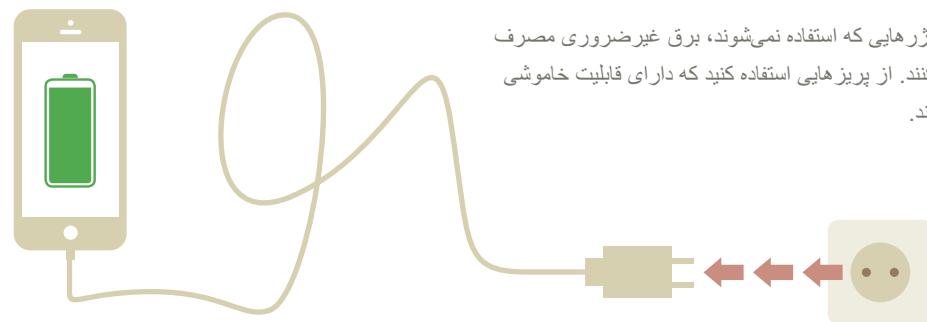
می‌شود و اطلاعات مفیدی را درباره تجهیزات کم‌مصرف خانگی عرضه می‌کند.

topprodukte.at سرویسی است که بر اساس **klimaaktiv**، طرح ابتکاری وزارت کشاورزی، جنگلداری، محیط‌زیست و آب‌خیزداری فدرال اتریش، ارائه

۳ از رایانه به طور کارآمد استفاده کنید

روشنایی صفحه نمایش را روی ۵۰-۷۰٪ تنظیم کنید. محافظ‌های صفحه واقعاً برق زیادی مصرف می‌کنند، سعی کنید از آنها استفاده نکنید. فقط در صورت لزوم چاپگر، اسکنر و غیره را روشن کنید و زمانی که رایانه خاموش است، مودم و روتر را از برق بکشید.

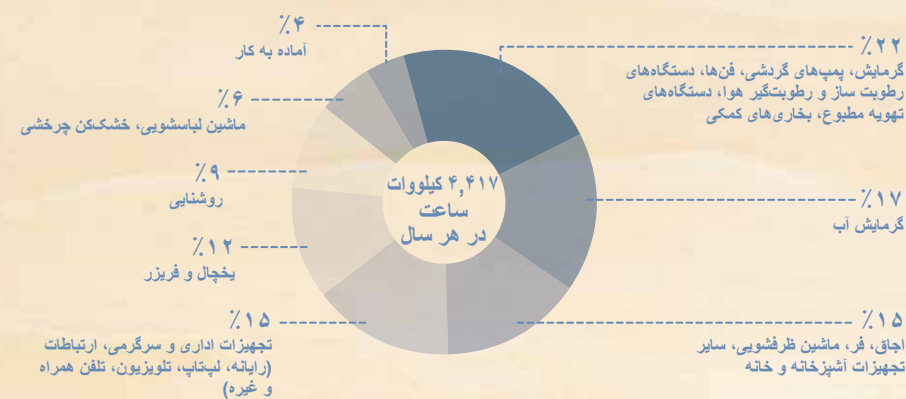
۴ شارژرها را از برق بکشید



شارژرهایی که استفاده نمی‌شوند، برق غیرضروری مصرف می‌کنند. از پریزهایی استفاده کنید که دارای قابلیت خاموشی هستند.

میانگین مصرف برق یک خانوار اتریشی در سال:

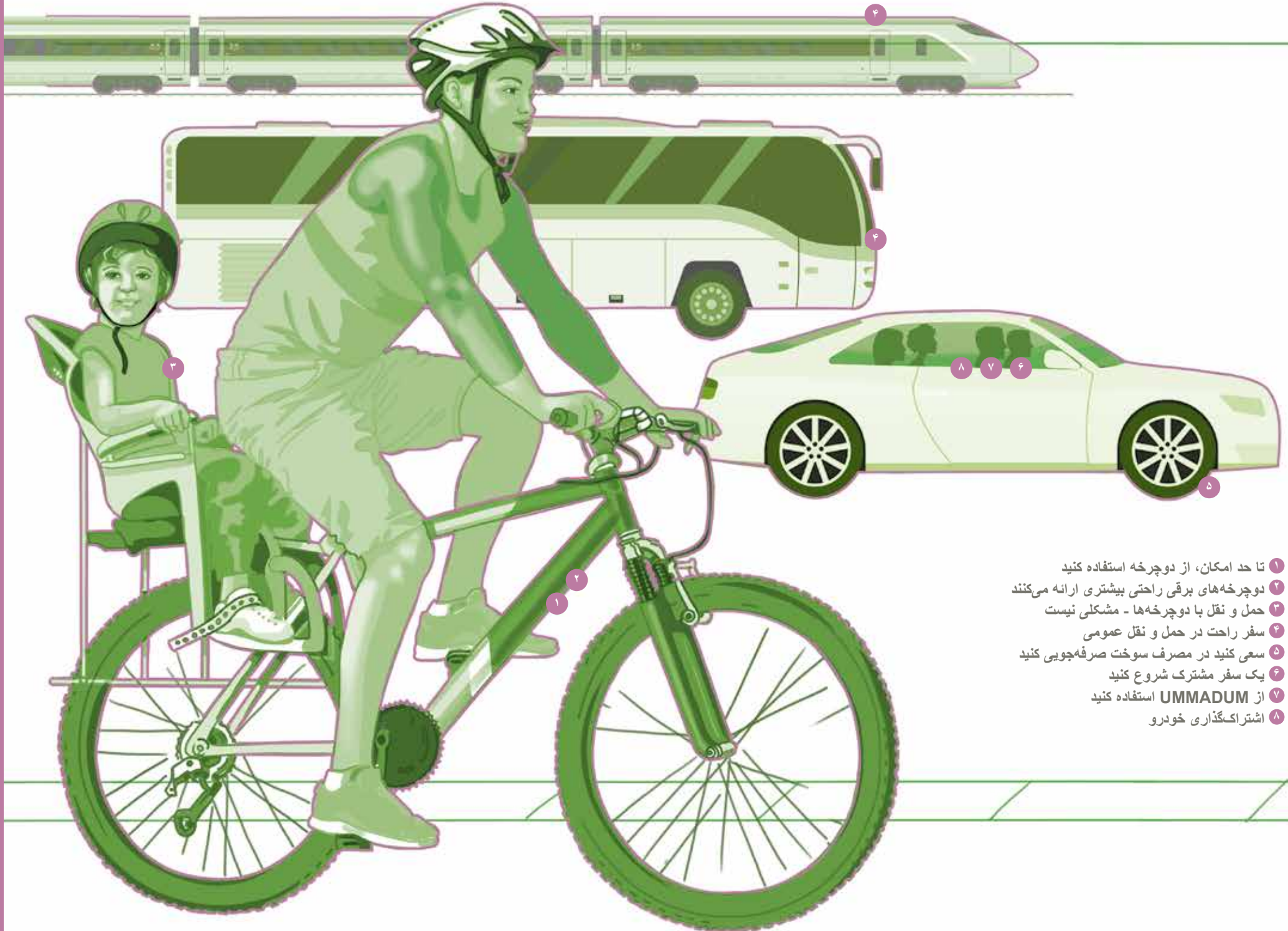
برق بیشتر برای گرم کردن آب، و اساساً برای پمپ‌های گرمایشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پتانسیل گسترده‌ای برای ذخیره انرژی در این حوزه وجود دارد.



Source: Statistik Austria 01/2012



زندگی آگاهانه



- ۱ تا حد امکان، از دوچرخه استفاده کنید
- ۲ دوچرخه‌های برقی راحتی بیشتری ارائه می‌کنند
- ۳ حمل و نقل با دوچرخه‌ها - مشکلی نیست
- ۴ سفر راحت در حمل و نقل عمومی
- ۵ سعی کنید در مصرف سوخت صرفه‌جویی کنید
- ۶ یک سفر مشترک شروع کنید
- ۷ از UMMADUM استفاده کنید
- ۸ اشتراک‌گذاری خودرو

سفر سازگار با محیط زیست



۱ تا حد امکان، از دوچرخه استفاده کنید

با انجمن محلی خود برای یافتن راه‌های بیشتر، صحبت کنید. تعداد زیادی بازار دوچرخه در ابتدای بهار در تیرول وجود دارد که می‌توانید در آنها دوچرخه‌های ارزان خریداری کنید.

اطلاعات: www.radlobby.at/tirol

سعی کنید عمداً از خودرو برای مسیرهای کوتاه استفاده نکنید. در بین موارد بالا، ارزان‌ترین و سالم‌ترین روش ممکن، دوچرخه است. اگر روزانه ۱۰ کیلومتر را با دوچرخه به جای خودرو طی کنید، می‌توانید از انتشار سالانه حدوداً ۳۵۰ کیلوگرم دی‌اکسید کربن جلوگیری کنید. همچنین گزینه‌های زیادی برای قرض گرفتن دوچرخه وجود دارد.

۲ دوچرخه‌های برقی راحتی بیشتری ارائه می‌کنند

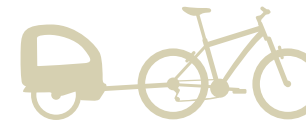
دوچرخه‌های برقی مدلی جدید و رایج از وسایل دو چرخ است. آنها فواید و مزایای یک دوچرخه را با سطح بالایی از راحتی تلفیق می‌کنند. این نوع دوچرخه به طور خاص برای زمین‌های ناهموار توصیه می‌شوند، حتی دوچرخه‌سواران بی‌تجربه نیز می‌توانند مسافت‌های طولانی‌تر و تپه‌های شیب‌دار را طی کنند. با یک دوچرخه برقی بدون زحمت سفر کنید!



۳ حمل و نقل با دوچرخه‌ها - مشکلی نیست

آسان‌تر می‌شود. دوچرخه‌های باری به طور ایده‌آل برای حمل و نقل موارد بزرگ مناسب هستند.

همچنین می‌توانید از دوچرخه خود برای حمل و نقل کودکان، خریدها، بسته‌های سنگین، تجهیزات اداری و غیره از نقطه الف به ب استفاده کنید. یدککش‌ها، سبدها و کیف‌های مختلف برای طیف گسترده‌ای از نیازها در دسترس هستند. حمل و نقل حتی زمانی که با یک دوچرخه برقی ترکیب شود،



۴ سفر راحت در حمل و نقل عمومی

علاوه بر رفت و آمد روزانه به محل کار، حمل و نقل عمومی می‌تواند جایگزینی جذاب برای فعالیت‌های تفریحی، خرید و تعطیلات باشد. با استفاده از برنامه‌های مرتبط و خرید فوری بلیت‌ها، یافتن جزئیات درباره اتصالات شما در حین حرکت آسان است.

اطلاعات:

www.ivb.at / www.oebb.at / www.vvt.at

قسمت‌های بیشتری از کشور را ببینید:

از هر گونه سرویس حمل و نقل عمومی در تیرول با Tirolticket فقط به ازای ۴۹۰ یورو سالانه استفاده کنید.



تخفیف

افرادی که کمک هزینه‌های جبرانی در تیرول دریافت می‌کنند، می‌توانند یک **Sozialticket به ازای ۲۷۰ یورو را سالانه خریداری کنند**. کودکان (تا ۱۵ سال)، افراد جوان (تا ۲۰ سال)، افراد معلول و سالمندان می‌توانند برای بلیت‌های انفرادی و روزانه، تخفیف دریافت کنند.

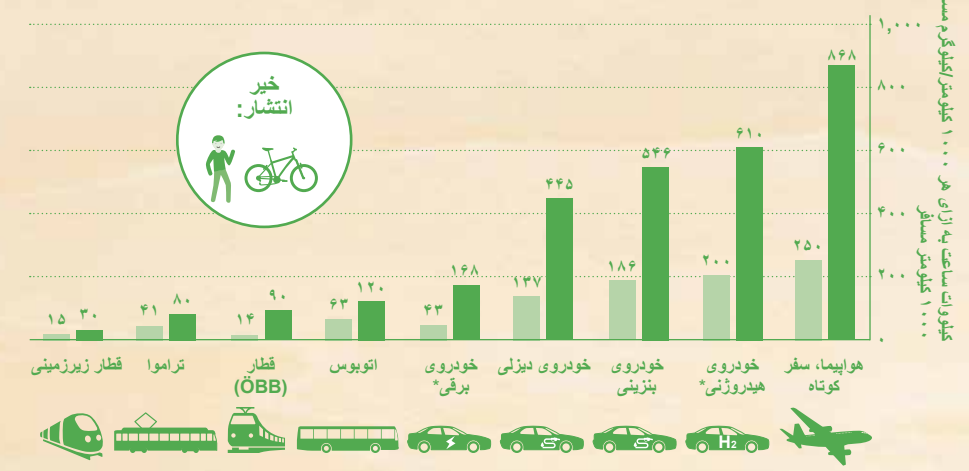
SPARSCHIENE

OEBB یک بلیت **Sparschiene**، ارائه می‌کند که به شما اجازه می‌دهد تا با حداقل ۹ یورو و حداقل مسافت ۱۵۰ کیلومتر را سفر کنید.

گام‌ها

بازدهی بالای انرژی در حمل و نقل عمومی

میزان مصرف انرژی عملیاتی بر حسب کیلووات ساعت
انتشار گاز گلخانه‌ای بر حسب کیلوگرم (عملیات و تولید سوخت)



*کل انتشار گاز دی‌اکسید کربن ناشی از عملیات فرآوری و تولید است.

Source: ÖBB 2013¹⁰, BMWIT 2012¹¹, UBA2014¹², Öko-Institut 2010¹³

نکاتی برای صرفه‌جویی در مصرف سوخت:

در زمان مناسب، دنده را عوض کنید
هر چه سرعتتان بالاتر باشد، مصرف سوخت بالاتر می‌رود.

بلافاصله حرکت کنید
وقتی خودروی خود را روشن کردید حرکت کنید

از حمل بارهای غیرضروری خودداری کنید
بارهای سنگین (مثلاً باربندها) مصرف را افزایش می‌دهند.

فشار تایر را بررسی کنید
فشار تایر بالا باعث کاهش مصرف می‌شود.

از انجام سفرهای کوتاه با خودرو اجتناب کنید
اغلب سفرهای کوتاه به صورت پیاده، با دوچرخه یا با حمل و نقل عمومی ارزان‌تر و آرامش‌بخش‌تر است.

کاهش استفاده از انرژی
فقط در صورت لزوم، سیستم تهویه هوا، گرمایش پنجره پشت و غیره را روشن کنید.

در خودرو

۵ صرفه‌جویی در سوخت

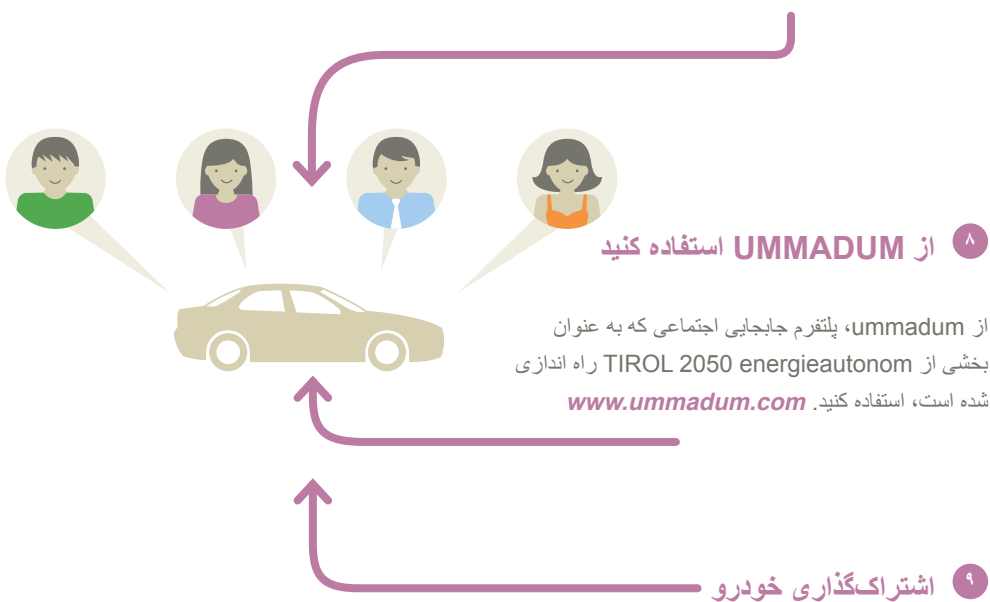
اگر خودرو دارید، این نکات می‌توانند در کاهش مصرف سوخت تا سقف ۱۵٪ کمک کنند. به هر حال، اساساً باید سعی کنید تا حد ممکن مسیرها را پیاده، با دوچرخه یا با حمل و نقل عمومی طی کنید، زیرا ارزان‌تر و برای محیط‌زیست

بهتر است. حتی با وجود اینکه به نظر می‌رسد خرید یک خودرو ارزان است، هزینه‌های جاری برای تعمیر و سوخت می‌تواند خیلی بالا باشد.

۷ یک سفر مشترک شروع کنید

از تالارهای گفتگوی اینترنتی که مخصوص سفر مشترک هستند استفاده کنید. می‌توانید گروه‌های مناسب را که به طور خاص برای منطقه شما مناسب هستند در فیسبوک بیابید.

با همکاران یا دوستانتان، سفر مشترک را شروع کنید. این کار یافتن جای پارک را آسان‌تر می‌کند و باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ها خواهد شد.



جوامع تیرول وجود دارد. با انجمن محلی خود برای یافتن راه‌های بیشتر، صحبت کنید.

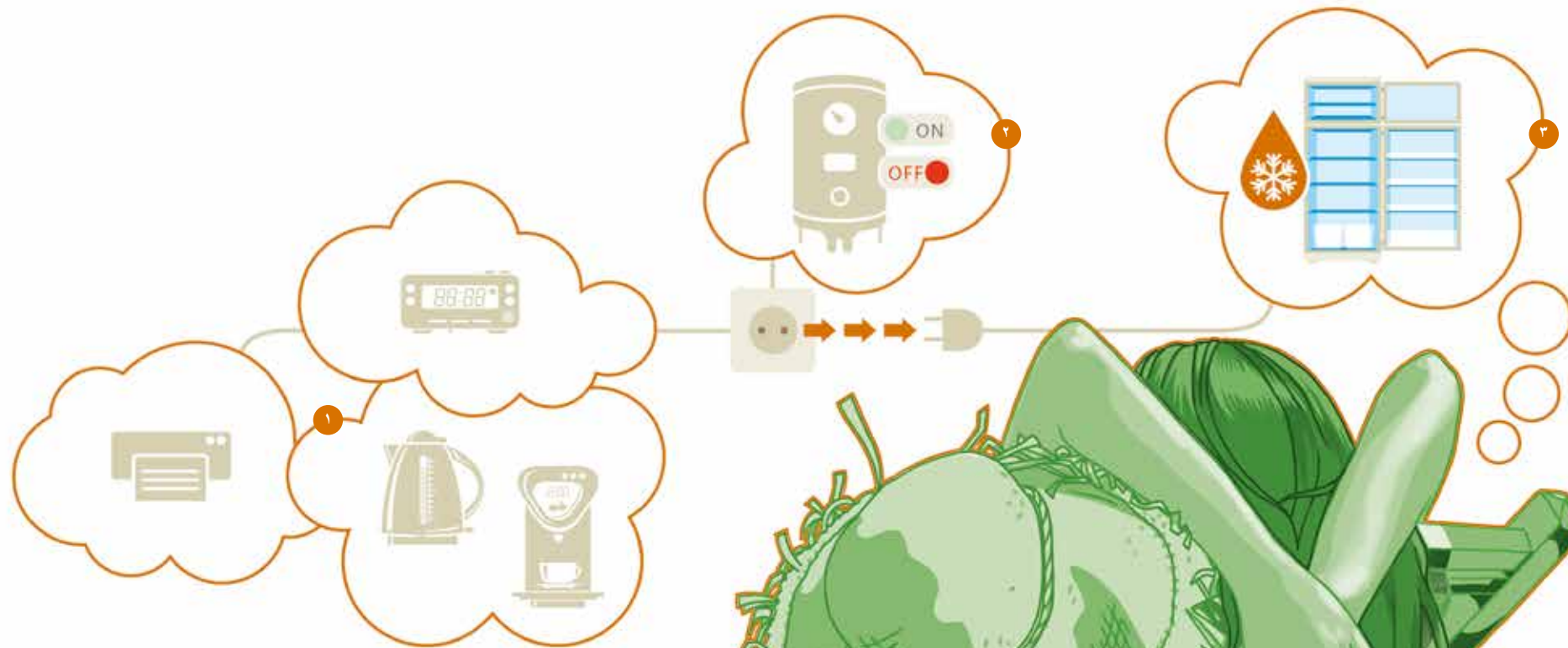
با کرایه اتومبیل، دیگر نیازی به داشتن خودرو نیست، اما همچنان در صورت نیاز می‌توانید از خودرو استفاده کنید. گزینه استفاده از خودروی مشترک همچنان در بخشی از

سرعت تفاوت ایجاد می‌کند

- با رانندگی با سرعت ۱۰۰ کیلومتر/ساعت به جای ۱۳۰ کیلومتر/ساعت ...
- ... ۲۱٪ در مصرف سوخت/ تولید دی‌اکسید کربن صرفه‌جویی می‌کنید
- ... باعث انتشار ۳۳٪ اکسید نیتروژن کمتر می‌شوید
- ... باعث کاهش انتشار ۲۴٪ ذرات می‌شوید.
- ... باعث کاهش ۴۱٪ سر و صدا می‌شوید
- ... مسافت ترمز را تا ۴۱٪ کاهش می‌دهید
- ... نیروی ضربه را تا ۴۱٪ کاهش می‌دهید

تک‌گفته



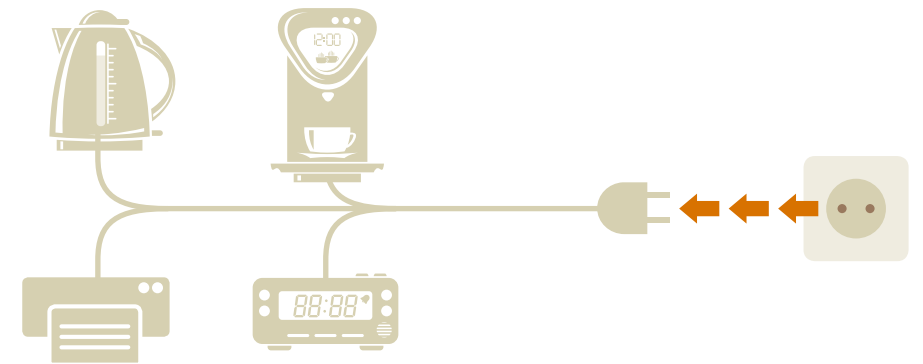


- ❶ قبل از رفتن به تعطیلات، همه دستگاه‌های کوچک را از برق بکشید
- ❷ دیگ بخار را قبل از ترک خانه خاموش کنید
- ❸ قبل از تعطیلات، برفک یخچال را آب کنید

اگر بیش از سه روز از خانه دور هستید

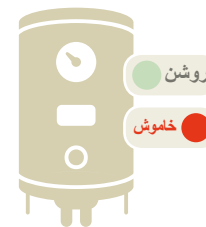
۱ دستگاه‌هایتان را از برق بکشید

اگر برای چند روز از خانه دور هستید، باید همه دستگاه‌های کوچک (رایانه، تلویزیون، لامپ‌های کف، هشدارهای رادیو، مسواک‌های برقی و غیره) را از برق بکشید. این امر باعث کاهش مصرف برق شما خواهد شد.



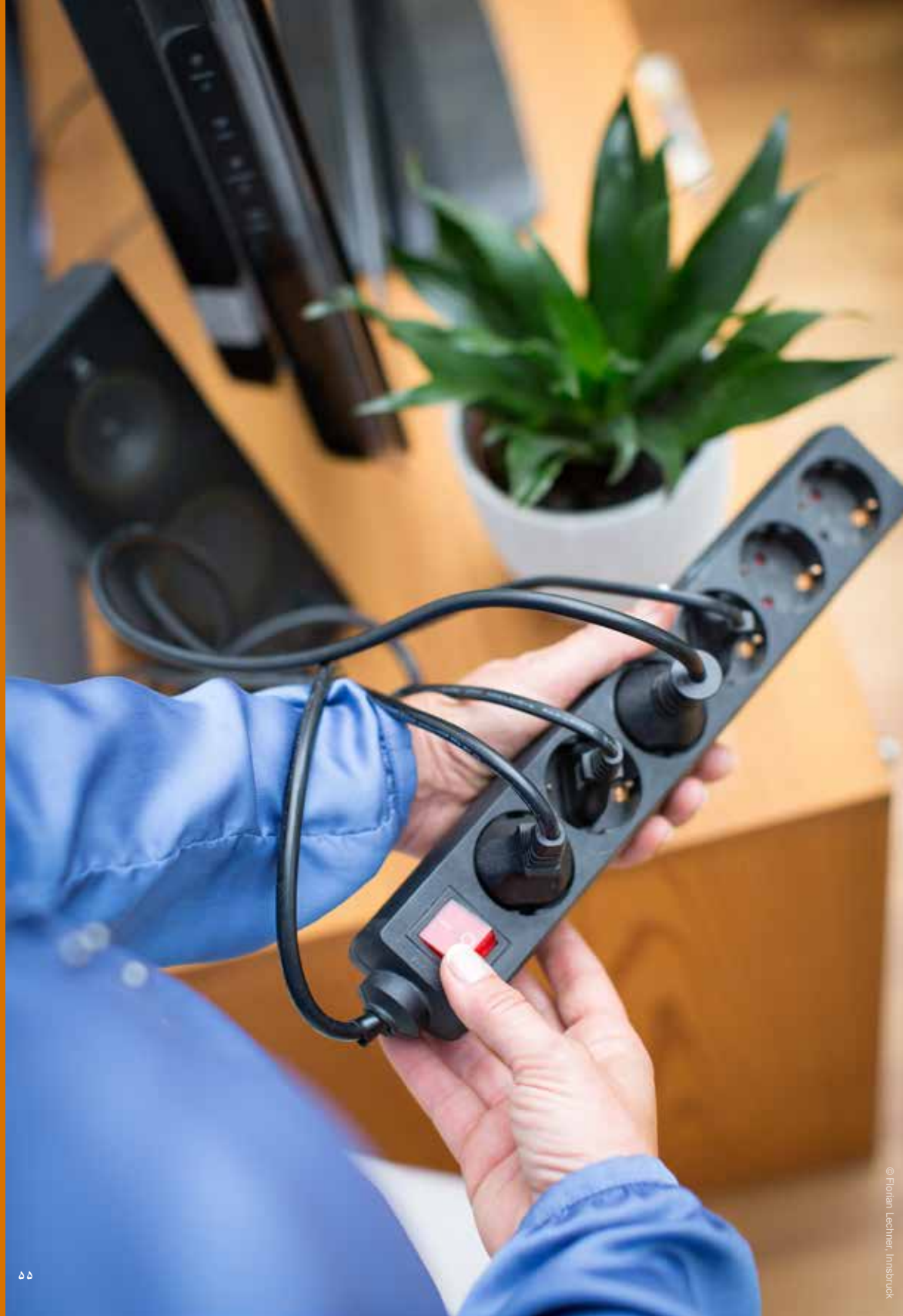
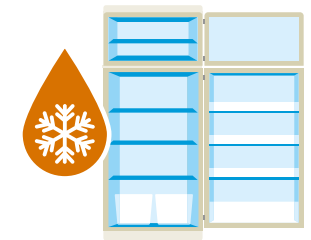
۲ دیگ بخار را خاموش کنید

باید دیگ بخار برقی خود را نیز خاموش کنید. به محض اینکه به خانه رسیدید، آب را در دیگ بخار تا دمای مناسب گرم کنید - حداقل تا ۶۵ درجه سانتیگراد. این امر باعث از بین رفتن هر گونه باکتری لژیونلا خواهد شد که ممکن است در نبود شما در دیگ بخار تکثیر شده باشند.



۳ قبل از تعطیلات، برقی یخچال را آب کنید

به مدت طولانی در خانه نخواهید بود؟ برقی یخچال را آب کنید. این امر باعث کاهش مصرف برق شما خواهد شد. درب‌های یخچال را باز بگذارید تا از ایجاد کپک جلوگیری شود.





- ۱ مواد غذایی محلی خریداری کنید
- ۲ به سادگی به طور مستقیم از کشاورز سفارش دهید
- ۳ از بسته‌بندی زیباله خودداری کنید
- ۴ مصرف گوشت را کاهش دهید
- ۵ غذا را به درستی ذخیره کنید
- ۶ خرید خود را به درستی برنامه‌ریزی کنید - از یک فهرست خرید استفاده کنید
- ۷ محصولات دوستدار محیط‌زیست را که دارای برچسب کیفیت هستند، خریداری کنید
- ۸ محصولات دست دوم و کالاهای با قابلیت استفاده مجدد خریداری کنید
- ۹ لباس ارگانیک بپوشید

۱ مواد غذایی محلی خریداری کنید

نگاهی به پیشنهادهای محلی ببندازید و محصول فصلی بخورید. در صورت امکان، سعی کنید محصولات ارگانیک خریداری کنید. باعث جلوگیری از این مسیرهای حمل و نقل طولانی و مصرف انرژی در نتیجه دوره‌های ذخیره‌سازی طولانی می‌شود. این محصولات معمولاً طعم بهتری دارند و شامل ویتامین‌های بیشتری هستند.



۲ به سادگی به طور مستقیم از کشاورز سفارش دهید

فروشگاه‌های مواد غذایی سالم و بسیاری از فروشندگان میوه و سبزیجات، کالاهای خود را از کسب و کارهای محلی خریداری می‌کنند. می‌توانید محصولات منطقه‌ای و فصلی را با قیمت‌های منصفانه در بازارهای کشاورزان و فروشگاه‌های کشاورزی بیابید.

www.bit.ly/Bauernmaerkte



۳ از بسته‌بندی زباله خودداری کنید

اگر حق انتخاب دارید، مواد غذایی بسته‌بندی نشده یا محصولات را در بسته‌های با قابلیت استفاده مجدد خریداری کنید. محیط زیست قدر دان شما خواهد بود.

۴ مصرف گوشت را کاهش دهید

گوشت سهم چشمگیری در ردپای دی‌اکسید کربن دارد. تقریباً یک پنجم تمام گازهای گلخانه‌ای (تقریباً ۱۸٪) از تولید دام نشأت می‌گیرند که این مقدار بیش از مجموع گازی است



۵ ذخیره‌سازی مناسب

کدو و کدو تنبل باید در یخچال نگهداری شوند. نان نیز در ظرف نان خشک نسبت به یخچال برای مدت بیشتری تازه می‌ماند.

قسمت پایین یخچال، سردترین فضای یخچال است و دما در قفسه‌های بالا، افزایش می‌یابد. بنابراین باید غذای پخته شده را در بالا، محصولات لبنی مانند پنیر و ماست را در وسط و گوشت، گوشت‌های سرد و ماهی را در پایین قرار دهید. بیشتر سبزیجات خانگی، به جز گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی،

۶ خرید خود را به درستی برنامه‌ریزی کنید - از یک فهرست خرید استفاده کنید

خرید خود را به خوبی برنامه‌ریزی کنید تا مقدار کمتری غذا بیرون بریزید. قبل از اینکه خانه را ترک کنید، یک فهرست خرید بنویسید و نگاهی به داخل یخچال بیندازید.

ذخیره‌سازی درست در یخچال

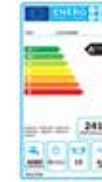


مصرف دوستدار محیط زیست

۷ محصولات دوستدار محیط زیست دارای برچسب کیفیت

سازمان‌های مستقل برچسب‌های کیفیت ارائه می‌کنند که نشان‌دهنده حداقل استاندارد خاص از لحاظ تولید هستند.

به هر حال، برچسب‌های کیفیت قانونی مانند برچسب انرژی نیز وجود دارند.



برچسب PEFC



AMA Biozeichen
(مهر ارگانیک AMA)



برچسب تجارت
عادلتانه



Österreichisches
Umweltzeichen
(برچسب محیط‌زیستی
اتریشی)

۸ محصولات دست دوم و کالاهای با قابلیت استفاده مجدد

می‌توانید طیف وسیعی از محصولات استفاده شده را در بازارهای کهنه‌فروش‌ها یا در اینترنت بیابید. وبسایت www.wenigermist.at دارای فهرستی از لینکها به پرتال‌های آنلاین مفید است.

می‌توانید طیف وسیعی از محصولات استفاده شده را در بازارهای کهنه‌فروش‌ها یا در اینترنت بیابید. وبسایت

۹ لباس ارگانیک

زیست‌محیطی‌تر است و از لحاظ اقتصادی نیز باعث صرفه‌جویی می‌شود.

ساخت محصولات بیولوژیکی و نمایشگاهی و تولید منطقه‌ای قانونی اصلی در مد سازگار با محیط زیست به شمار می‌روند. استفاده از لباس‌ها برای یک مدت طولانی‌تر،

۱۰ استفاده از کالاهای دست‌ساز محلی

سفارشی با کیفیت بالا خریداری می‌کنید، و در عین حال باعث رونق کسب و کار در منطقه می‌شوید و پولی که هزینه می‌کنید در همان محل می‌ماند.

عمر طولانی کالاهای دست‌ساز جدای اینکه باعث صرفه‌جویی اقتصادی در بلندمدت می‌شوند؛ معمولاً تفاوت بسیار اندکی از لحاظ قیمت دارند ولی در عوض کالاهای



- ۱ زباله‌ها را تفکیک کنید
- ۲ از تبلیغات ناخواسته لغو اشتراک کنید
- ۳ به جای دور انداختن کالاها، آنها را تعمیر کنید
- ۴ با فهرست خرید به خرید بروید
- ۵ از خرید کالاهای بسته‌بندی شده کوچک خودداری کنید
- ۶ از سبدهای خرید و کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید

صرفه‌جویی در هزینه و زباله

۱ زباله‌ها را تفکیک کنید

با تفکیک زباله، در هزینه‌های زباله باقیمانده صرفه‌جویی کنید.



۲ از تبلیغات ناخواسته لغو اشتراک کنید

اگر دیگر نمی‌خواهید که موارد تبلیغاتی ناخواسته به درب خانه شما آورده شوند، کافی است اشتراکتان را لغو کنید. می‌توانید تا ۱۰۰ کیلوگرم در تولید زباله کاغذی صرفه‌جویی کنید.



۳ به جای دور انداختن کالاها، آنها را تعمیر کنید

تعمیر کنند. چه زمانی و کجا؟ www.repaircafe-tirol.at و www.reparaturnetzwerk.at

این کار باعث صرفه‌جویی در هزینه، مواد خام، انرژی و زباله می‌شود. تعمیر کالاها نسبت به ساخت محصول جدید، بیشتر دوستدار محیط‌زیست است. کافه‌های تعمیر به طور منظم در مکان‌های زیادی در تیرول برپا می‌شوند و می‌توانید از افراد داوطلب بخواهید تا کالاها را خراب شده را برای شما

در زمان خرید، از تولید زباله خودداری کنید

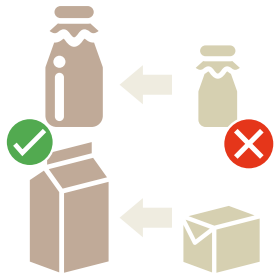
۴ با فهرست خرید به خرید بروید

فقط اقلام موجود در فهرست خریدتان را خریداری کنید. از دور انداختن مواد غذایی که همچنان در بسته‌بندی اصلی خود هستند یا تمام شده‌اند اجتناب کنید.



۵ از خرید کالاهای بسته‌بندی شده کوچک خودداری کنید

برای اقلام کوچک در واقع از مواد بسته‌بندی بیشتری استفاده می‌شود. علیرغم اینکه این محصولات اغلب جذاب و کاربردی به نظر می‌رسند، اغلب در مقایسه با بسته‌های بزرگتر، گران‌تر هستند.

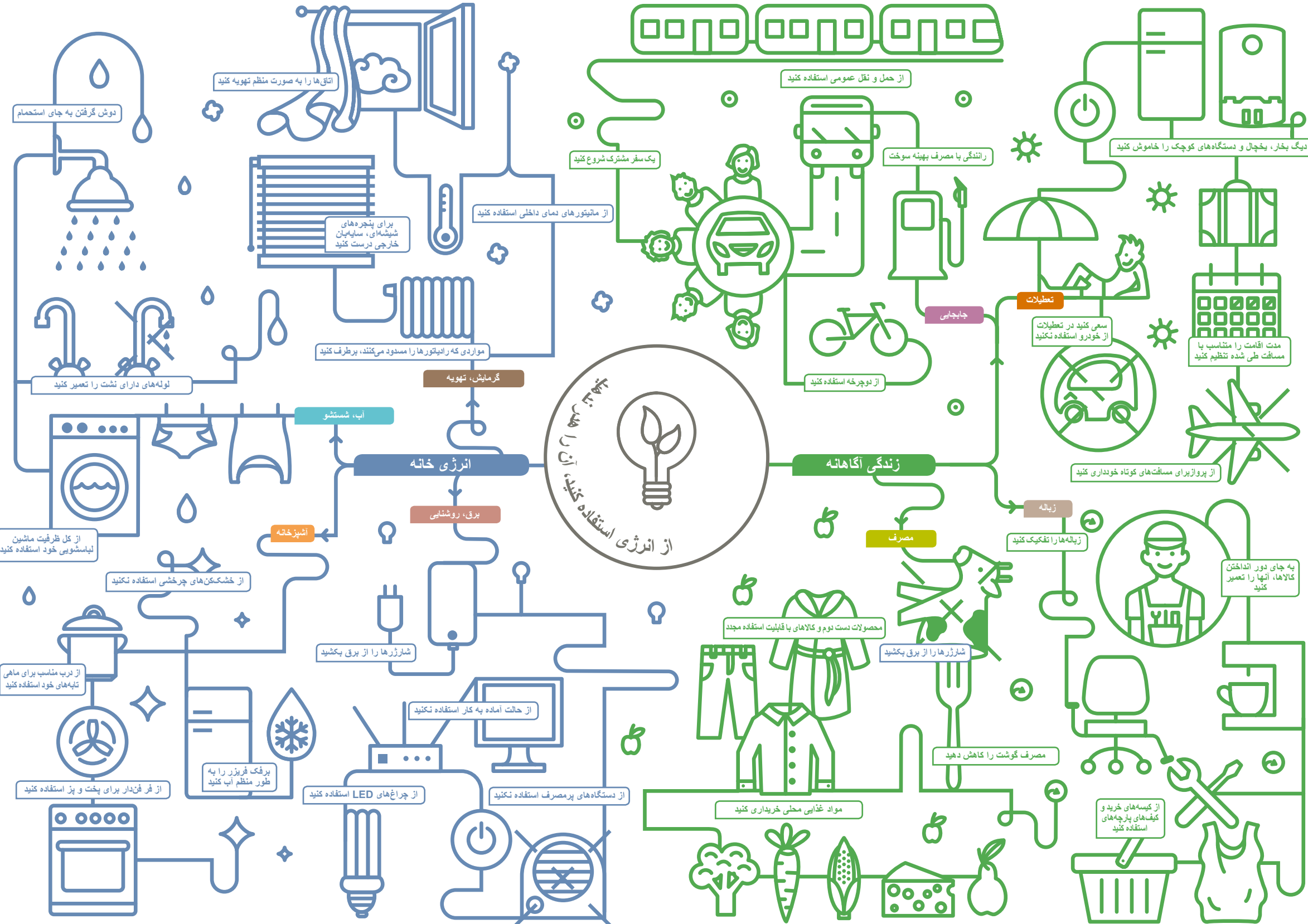


۶ از سبدهای خرید و کیسه‌های پارچه ای به جای کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید

کیف‌های پارچه‌ای نسبت به بسته‌های پلاستیکی سنتی مقاوم‌تر هستند و می‌توان چندین بار از آنها استفاده کرد.



از انرژی استفاده کنید، آن را هدر ندهید



© Energie Tirol, www.doppelplus.at



از مزایا حداکثر استفاده را ببرید. از محیط‌زیست محافظت کنید.



Initiative DoppelPlus / kontakt@doppelplus.tirol

www.doppelplus.tirol

Di Bruno Oberhuber, Geschäftsbereich Umwelt, Energie Tirol, Postfach 11, 6020 Innsbruck
Energie Tirol, Energie Tirol Umwelt Energie Tirol, Postfach 11, 6020 Innsbruck
www.doppelplus.at - Innsbruck, Westweg 11, 6020 Innsbruck

