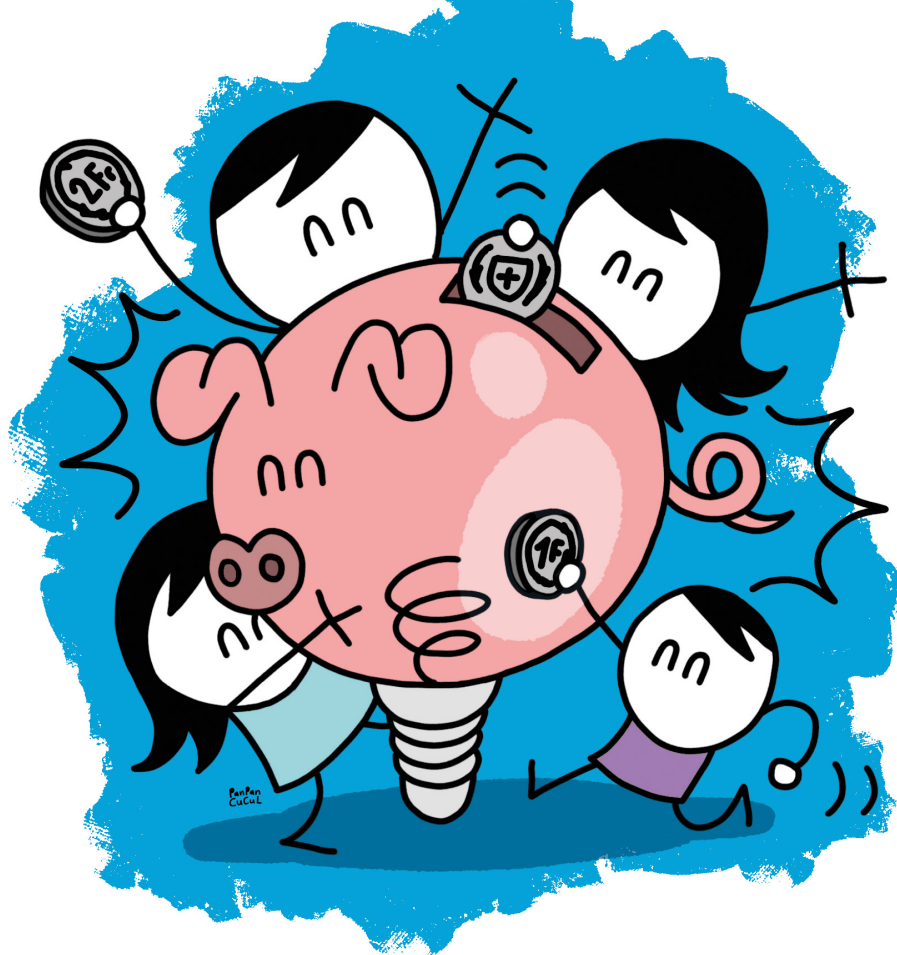


UDHËZUES PËR BANORET

BANESA IME

GJESTE TË VOGLA TË PËRDITSHME, KURSIME TË MËDHA



WWW.LANCY.CH

Ville de Lancy



NË KUZHINEN TIME



TË GATUASH MENÇUR!

- **Vendosja e një kapaku mbi një tigan** mundëson kursimin e deri 25% të energjisë elektrike përmes ruajtjes së nxehtësisë.
- **Ngrohja e ujit me një kazan** në vend të një tigani konsumon më pak energji për sasinë e njëjtë të ujit.
- **Ndalja e furrës ose të pllakave pak para kohës së nevojshme** (2-3 minuta para zierjeve të shkurtra, 5-10 minuta për zierjet e gjata). Nxehtësia mbetëse do të jetë e nevojshme për të kryer zierjen.
- **Të mos ngrohët paraprakisht furra** nëse planifikoni një zierje të gjatë dhe të mos hapet dera në mënyrë të panevojshme.

NJË KAFE?

Mos harroni **të ndalni aparatën e kafes pas përdorimit**, përveç nëse aparati posedon një opsion të "kursimit të energjisë". Kur është i ndezur, aparati vazhdon të shpenzojë energji elektrike për të mbajtur temperaturën e saj në nivel.

ENËT NË OPSIONIN "KURSIM TË ENERGJISË"

Të ndezët enëlarësja vetëm kur është e mbushur plot dhe të lëshohet në opsionin "ekonomik". Të mos ngatërrohet me opsionin e shpejtë (ose express) i cili konsumon akoma më shumë energji elektrike. Me opsionin "ekonomik" shkurtohet kohëzgjatja e larjes mirëpo sasia e energjisë elektrike e shfrytëzuar është më e ulët (vlen edhe për rrobalarësen, shih në faqe 4.)

UJI, NJË BURIM I CILI DUHET KURSYER

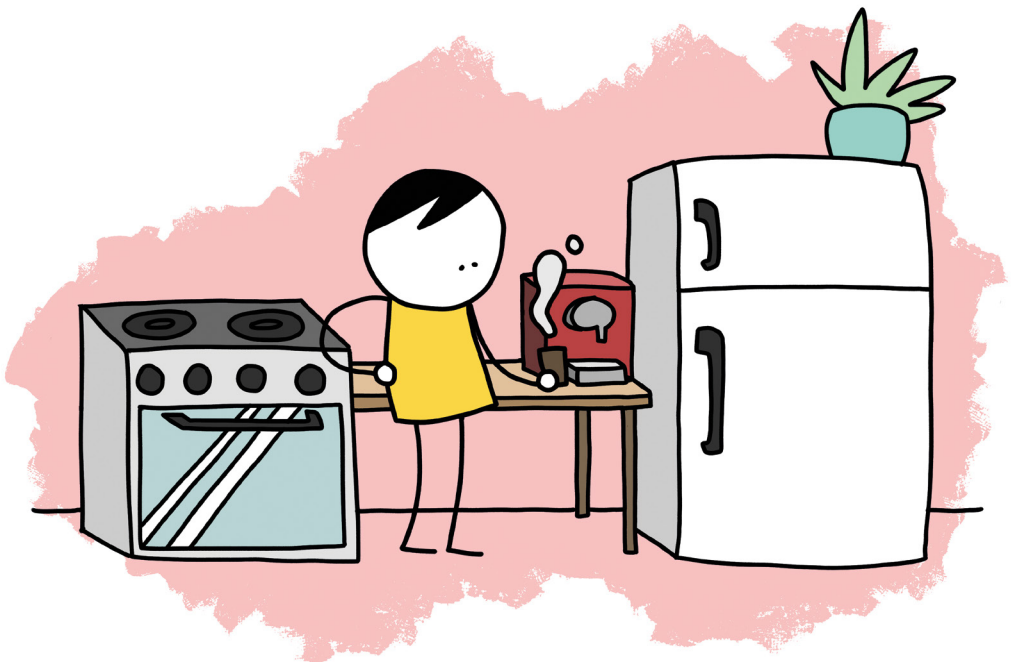
Shih këshillat për kursimin e ujit në faqe 4.

FRIGORIFERI DHE FRIZI 24H/24H

Frigoriferi dhe frizi funksionojnë ditë e natë. Do të thotë se përbëjnë një pjesë të madhe të shpenzimeve energjetike.

- Të filloni duke **vendosur mirë frigoriferin**: të largohet nga burimet e nxehtësisë, të evitohet drita e drejtpërdrejtë e diellit, të respektohet distanca e rekomanduar nga prodhuesi në mes të pajisjes dhe murit për t'i mundësuar sistemit të ftohjes evakuimin e ajrit të ngrohtë.
- **Të verifikohet që nyja e derës të jetë e papërshkueshme** (dera duhet lehtë t'i rezistoj hapjes).
- **Temperatura e frigoriferit të rregullohet në 5° dhe ajo e frizit në -18°** (Jo më pak).
- **Lëreni ushqimin të ftohet para se të ruhet në të ftohtë.**
- **Të zbrazen rregullisht frigoriferi dhe frizi** (për shembull, para se të niseni për në pushim). Krijimi i akullit brenda pajisjeve shkakton konsumim të tepërt të energjisë elektrike dhe i shpenzon ato.

Shih rekomandimet për përzgjedhjen e aparatit tuaj në faqen 6.



NË BANJO

QËLLIMI: TË KURSEHET UJI

- **Nëse rubineti posedon një levë rrotulluese, të vendoset leva në anën e djathtë (nga ana e ujit të ftohtë) kur të ulet.** Në këtë mënyrë evitohet përdorimi i ujit të nxehtë për përdorimin e radhës, kur të ngrehet leva.
- **Të ndalet rubineti gjatë pastrimit të dhëmbëve** ose gjatë rruajtjes, në këtë mënyrë kursehen 5 deri në 10 litra ujë për minutë.
- **Të preferohen tushat**, me kushtin që të jenë të shkurtra sepse tushi 10 minutash konsumon më shumë sesa një banjë.
- **Të sigurohet se rubineti është i ndalur:** një pikë e cila bie çdo sekondë do të thotë 18 litra të shpërdoruara në ditë.
- **Vendosja e një ndërprerësi të ujit** mundëson kursimin e deri në 50% të ujit duke e mundësuar rehatinë e njëjtë në shfrytëzim.

ËSHTË DITA E PASTRIMIT TË RROBAVE?

- Ngjashëm si me enëlarësen (shih në faqe 2), **të përdoret funksioni “eko” nëse ekziston në rrobalarësen.** Larja me këtë opsion zgjatë zakonisht më shumë por shpenzon më pak ujë dhe më pak energji elektrike. Të mos ngatërrohet opsioni “eko” me atë të shpejt (ose express).
- **Të evitohet paralarja (përveç nëse rrobat janë jashtëzakonisht të pista).**
- **Të rrotullohet larësja vetëm atëherë kur është e mbushur plot.**
- Tharësja e rrobave është shpenzues i madh i energjisë elektrike, e cila i dëmton rrobat. **Nëse është e mundur, të përdoret një litar rrobash, verës dhe dimrit.**
- **Pastrimi i rregullt i filtruesit të tharëses** së rrobave mundëson lehtësimin e qarkullimit të ajrit.

Shih rekomandimet për përzgjedhjen e aparatit tuaj në faqen 6.



ME PAJISJET E MIJA ELEKTRIKE

SI TË BËHET PËRZGJEDHJA E DUHUR E PAJISJEVE ELEKTRIKE?

Përzgjedhja e pajisjeve elektrike dhe mënyra se si të përdoren ato mund të kenë pasoja të mëdha mbi konsumimin e energjisë elektrike.

- Në përgjithësi, të shikohet etiketa rreth energjisë elektrike gjatë blerjes së pajisjes dhe **të preferohen pajisje të klasës më të lartë sa i përket efikasitetit energjetik.**
- Është interesante të kuptohet se madhësia e një televizori LED hyn po ashtu në konsideratë (gjatë përzgjedhjes): dyfishimi i diagonales është sikur të shumëzohet me 4 konsumimin për një klasë të efikasitetit të njëjtë energjetik.
- Një kompjuter bartës (laptop) 15-17 inch konsumon përafërsisht 57% më pak sesa një kompjuter të zakonshëm me ekran 19 inch.

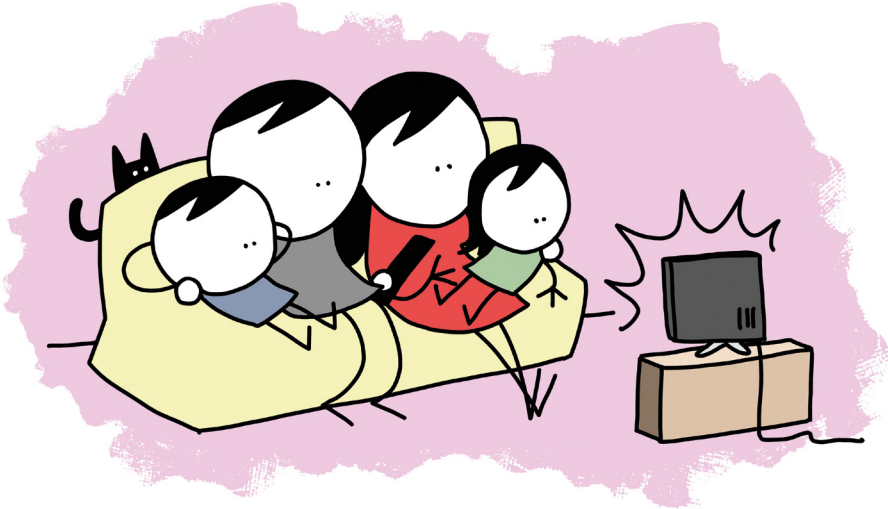
KËSHILLA PËR ADHURUESIT E AKUARIUMEVE

Me llamba të ndezura dhjetë orë në ditë, një filtrues të ujit, një ajruer dhe një ngrohës të ujit të lidhur pandërprerë, një akvarium mund të bëhet konsumuesi më i madh i energjisë elektrike në shtëpinë tuaj.

Kur duam, nuk njehim! Por për të optimizuar konsumimin dhe menaxhuar portofolin tuaj, mund të përshtatim ujin në temperaturën ideale për peshqit (dhe jo më lartë), të preferohet një ndriçim LED i përshtatshëm për bimët dhe kafshët, të vendoset mirë akvariumi duke lënë një hapësirë të së paku 2 cm me murin për të favorizuar qarkullimin e ajrit ose pastruar rregullisht filteri.

QARTËSIM RRETH LLAMBAVE LED

Me ardhjen e llambave LED, pjesa e ndriçimit në konsumimin elektrik të shtëpive ka rënë shumë. Megjithatë, brenda shtëpive, ende kanë mbetur disa llamba halogjenë të cilat konsumojnë 6 deri në 8 herë më shumë energji. Por nuk do të thotë se kemi llamba LED që duhet patjetër t'i lëmë ato të ndezura pa arsye, ose që t'i shumëfishojmë ndriçimet. **Të fikën dritat sistematikisht kur dilni nga një dhomë.**

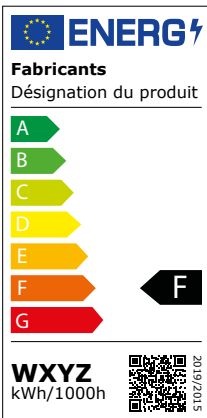


ON/OFF

Për të evituar shpërdorimin e energjisë elektrike, **të përmbledhen pajisjet të cilat konsumojnë edhe gjatë fazës "stand-by" dhe të kyçen në një prizë të pajisur me ndërprerës.** Kjo mundëson ndalimin e konsumimit të panevojshëm të pajisjeve tuaja gjatë fazës "stand-by" si dhe kursimin e përdorimit të tyre.

ÇKYÇE!

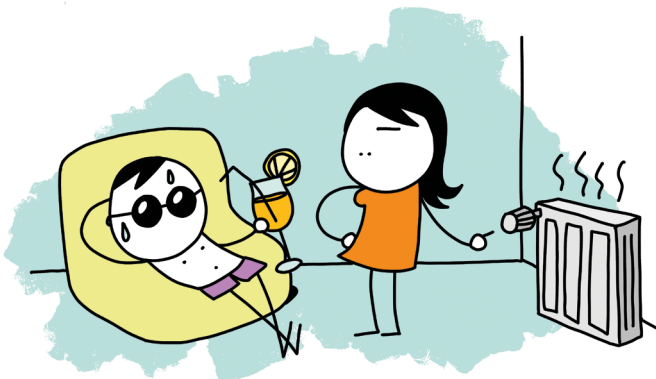
Shumica e adapterëve (të telefonave, tabletave, radiove etj...) vazhdojnë të konsumojnë energji elektrike kur bateria është e mbushur ose kur aparati me të cilin janë të lidhur është i fikur. **Për të reduktuar konsumimin në zero, duhet patjetër të çkyçen.**



Etiketat e reja informuese për energjinë shfaqin edhe më shumë informacione rreth produkteve për të mundësuar Një krahasim më të mirë

Për më tepër
www.newlabel.ch/fr

REHATI DIMRIT



NGROHJA PËRMES RADIATORIT

Si funksionon një termostat?

Një valvule termo-statike mundëson stabilizimin automatik të temperaturës së një dhome (figura 1). Mekanizmi brenda pullës rrotulluese zgjerohet sipas temperaturës së dhomës dhe hap ose mbyll arritjen e ujit të nxehtë brenda radiatorit. Timoni termo-statik duhet të jetë në kontakt me ajrin e dhomës. **Të mos fshihet radiatori mbrapa një perdeje ose një mobile dhe të mos vendosët diçka përpara ose mbi radiatorin** në mënyrë që t'i mundësohet ngrohja e mirëfilltë e dhomës.

NGROHJA E TOKËS

Një zgjidhje ekologjike

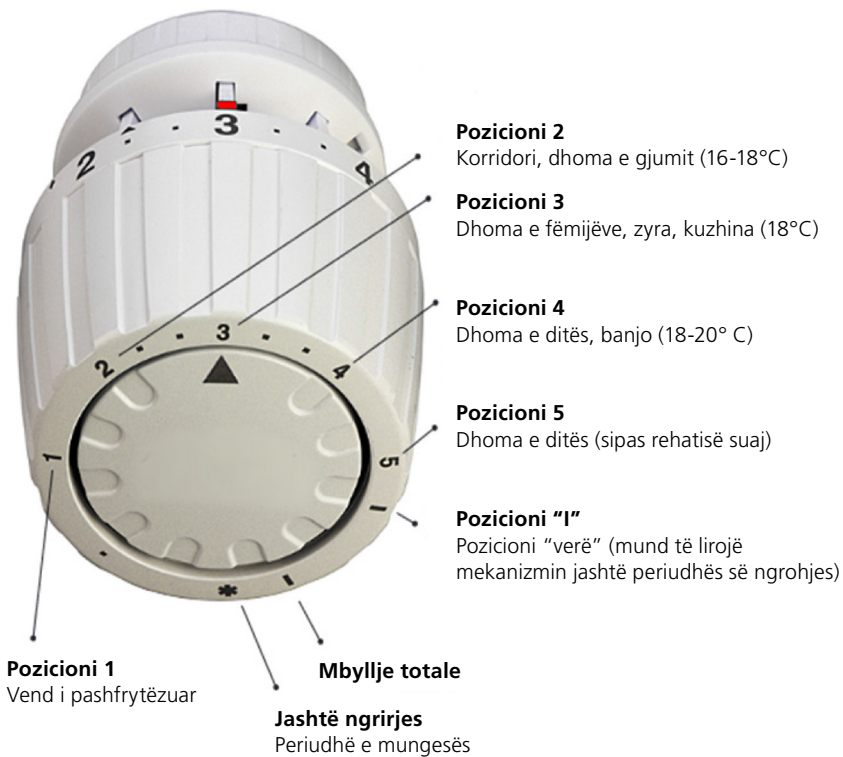
Nëse apartamenti juaj është i pajisur me një sistem të ngrohjes së tokës, preferohet që të evitohen tepihët e trashë ose tapetat e papërshtatshme. Të evitohen po ashtu mobilet ose shtretërit që shkojnë deri në tokë, pa hapje në fund.

KËSHILLA

- Gjatë dimrit, kur funksionon ngrohja, të mos lihen dritaret hapur gjatë: **mjafton ajrosje 5 minuta, 3 herë në ditë.**
- **Kur të bie nata, të mbyllen roletat për të mos shpërdoruar ngrohjen.** Ato krijojnë një zonë izoluese në mes të dritarëve dhe ajrit të jashtëm.

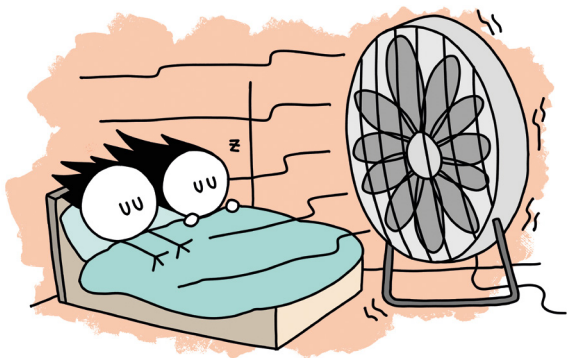
SI TË PERDOREN MIRË VALVULAT TERMOSTATIKE?

Figura 1 — vlerat e mëposhtme janë treguese dhe varen nga parametrat e ngrohjes dhe akomodimit.



VERA NË TË FRESKËT

Rifreskimi i ajrit bëhet falë një sistemi të ventilimit mekanik të vendosur zakonisht në banjë, në tualet dhe në kuzhinë. Në një ndërtesë MINERGIE, ajri i freskët arrin përmes kanaleve të hyrjes dhe ajri i ndotur nga kanalet e thithjes. Në të gjitha rastet, është e domosdoshme që të mos pengohen këto kanale.



ALTERNATIVAT E KONDICIONERIT

- Është joshëse të pajisesh me një kondicioner mobil. Mirëpo këto pajisje shpenzojnë shumë energji elektrike, veçanërisht në periudha të valëve të nxehtit dhe mund të shkaktojnë kosto të larta të energjisë elektrike. Për shembull, një kondicioner i vogël mobil të një fuqie prej 2 kW i cili funksionon gjysmën e ditës mund të shkaktojë shpenzim deri në 200 franga në muaj.
- **Prandaj, në Gjenevë, kondicionerët, edhe ata mobilë, i nënshtrohen një autorizimi.**
- **Të preferohet një ventilator** i cili shpenzon shumë më pak energji elektrike dhe kushton më pak.

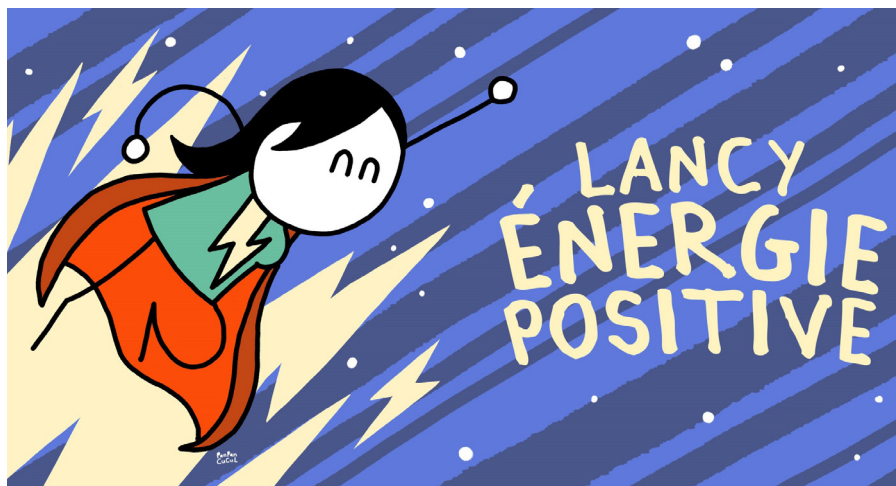
KUJDES NGA SHOKU TERMIK

- Lustrimet e reja janë shumë izoluese. Mund të ndodhë që për shkak të një ekspozimi të tepërt në diell, ata të çahen nëse një element i ngjyrës së mbyllur, si një mobile ose një ulëse, ndodhet më pak se 30 cm nga dritarja.

SI TË MBROHEMI NGA I NXEHTI PA PËRDORUR KLIMË?

KUR TË BËHET NXEHTË, VENDOSNI PËR GJESTE TË THJESHTA DHE PRAKTIKE

- **Gjatë ditës, të mbyllen jo vetëm roletat por edhe dritaret.** Sepse nëse ngroh dielli, do të jetë sigurisht më nxehtë jashtë sesa brenda. Megjithatë, nuk duhet të vendoset apartamenti në errësirë: thjesht duhet të evitohet ekspozimi i drejtpërdrejt me diellin.
- Gjatë natës, në mes të orës 22 dhe 6 të mëngjesit, sfida është që të largohet nxehtësia duke thithur ajrin e freskët. Duhet krijuar rrjedhje ajri, për shembull, duke hapur dritare në të dy anët e apartamentit.
- **Të pritet sa më vonë për ajrosje dhe të rimbyllen dritaret herët në mëngjes,** sepse momenti më i freskët është ai para lindjes së diellit. Është e rëndësishme që të bëhen hapje të mëdha në atë moment. Qëllimi nuk është vetëm të zëvendësohet ajri i nxehtë me ajrin e freskët por edhe të ftohet masa e mureve, tokës, tavanit dhe mobileve. Rrjedhimisht, mbyllja e dritareve në mëngjesin e hershëm mundëson ruajtjen e freskisë gjatë ditës.
- **Të evitohen burimet e panevojshme të nxehtësisë** duke i fikur llambat dhe pajisjet elektrike të papërdorura.
- **Të gjenden “zonat e rehatisë” sipas sezoneve.** Gjithmonë do të ketë dhoma brenda shtëpisë ku është më nxehtë gjatë dimrit ose më freskët gjatë verës. Pra, kur ngritet temperatura, është mirë të krijohet një “qosh i freskisë” në vendin më të këndshëm dhe më pak të ekspozuar.



Qyteti i Lancy është shumë i angazhuar në zhvillimin e qëndrueshëm të cilin e përfshinë për të vepruar në mënyrë të përgjegjshme në fushat e mjedisit, ekonomisë dhe shoqërisë.

WWW.LANCY.CH



COLLECTIVITÉ ENGAGÉE 2021



SHTYPJA

Ville de Lancy

Alain Eretzian, Shërbimet e punimeve, urbanizmit dhe mobilitetit
Claudia Bogenmann, Shërbimi i mjedisit dhe zhvillimit të qëndrueshëm

Sandra Maliba, Shërbimi i kultures dhe komunikimit

www.energie-environnement.ch

Ilustrimet: PanpanCucul

Impression : ATAR Roto Presse SA

Gusht 2021