



**SPÓROLUNK**  
@KILOWATTAL



# Energiamegtakarítási tippek



[www.sporolunk.org](http://www.sporolunk.org)

[info@sporolunk.org](mailto:info@sporolunk.org)

## 2. TIPP:

# ÁRAM- HASZNÁLAT

### Mennyi energiát használnak (átlagosan) a következő készülékek?

Készülék	Bekapcsolva (watt)	Készenléti üzemmódban (watt)
TV	100	10
DVD-lejátszó	12	7
Digitális set-top box	6	5
Asztali számítógép + perifériák	130	15
Számítógép monitor	70	11
Laptop	29	2
Szélessávú modem	14	14
Üzenetrögzítő	3	3
Elemtöltő	14	1
Mobiltelefon töltő	5	2*
<b>Összesen</b>	<b>418</b>	<b>83</b>

Forrás: <http://www.sustainable-girton.org.uk/articles/standby.html>

\* Manapság már nem mindegyik fogyaszt áramot, amikor nem töltjük a telefonunkat.

## Általános irányelvek

- Rendszeresen **mérjük és kövessük nyomon fogyasztásunkat.**
- Keressük meg, hol veszítünk energiát és hol tudnánk spórolni.
- Amikor csak lehet, **természetes fényt** használjunk.
- Ha mesterséges fényre van szükségünk, használjunk **energiatakarékos világítótesteket.**
- Utolsóként távozva a munkahelyről mindig **kapcsoljuk le a villanyokat.**
- Állítsuk számítógépünket és monitorunkat **energiatakarékos üzemmódra.**
- Munkaidő alatt kapcsoljuk elektromos berendezéseinket **készenléti (standby) vagy alvó üzemmódba**, ha egy darabig nem használjuk őket.
- Használjunk **kapcsolós vagy energiatakarékos elosztót.**
- Új berendezés vásárlása esetén válasszunk energiahatékony gépeket.
- Kapcsoljuk ki estére/hétvégére a légkondicionálót.
- Lift helyett részesítsük előnyben a **lépcsőt.**





**SPÓROLUNK**  
@KILOWATTAL



# Energiamegtakarítási tippek



[www.sporolunk.org](http://www.sporolunk.org)

[info@sporolunk.org](mailto:info@sporolunk.org)

Modern életmódunkból kifolyólag irodai munkánk szinte minden területén szükség van az áramra. Az írás, nyomtatás, fénymásolás, az előadások és megbeszélések, de még a takarítás is mind áramot igényelnek. Az irodák áramfogyasztása és így szén-dioxid-kibocsátása ezért óriási. A következő fő területekre jobban oda kell figyelnünk ha csökkenteni szeretnénk energiafogyasztásunkat:

- Rendszeresen **mérjük és kövessük nyomon energiafogyasztásunkat** energiafogyasztás-mérő segítségével.
- **Elemezzük ki az áramhasználatunkhoz kapcsolható összes területet** (hűtés, világítás, irodai berendezések stb.). Keressük meg, hol veszítünk energiát és hol tudnánk spórolni.
- Kérjük meg az irodát legutoljára elhagyó kollégát, hogy **kapcsolja le a villanyokat**, vagy építsünk be mozgásérzékelős időzítőt.
- **Használjunk természetes fényt**, amikor csak lehet.
- **Berendezések** - Vásároljunk energiahatékony berendezéseket (nyomtató, fénymásoló, számítógép, monitor, fax stb.) – Válasszunk **EU energiacímkevel** vagy **Energy Star** címkevel ellátott irodai berendezéseket.
- **Készenléti üzemmód** (standby) - Munkaidőben kapcsoljuk a számítógépeket, fénymásolókat és egyéb berendezéseket készenléti vagy alvó üzemmódba, ha egy darabig nem használjuk őket. Munkaidő után viszont készenléti üzemmód helyett minden berendezést teljesen (tehát a főkapcsolónál) kapcsoljunk ki.
- **Légkondicionálás** - Kapcsoljuk ki estére/hétféjére a légkondicionálót.
- **Karbantartás** - Biztosítsuk a légkondicionálók rendszeres karbantartását, valamint építtessünk be időzítőket, hogy csak munkaidőben üzemeljenek.
- **Szereltesünk be vagy használjuk a már meglévő sötétítőket** nyáron az ablakokon a közvetlen napfény ellen, ezáltal is visszaszorítva légkondicionáló iránti igényünket.



## Tippek haladóknak

- Ellenőrizzük számítógépünkön és monitorunkon az **energiagazdálkodási lehetőségeket**, és állítsuk őket energiatakarékos üzemmódba.

## Amit még megtehetünk...

- Csökkentsük készenléti üzemmódból adódó energiafogyasztásunkat **kapcsolós vagy energiatakarékos elosztó** segítségével, amely lehetővé teszi, hogy egyetlen gombnyomással több berendezést is áramtalanítsunk. Ha szeretnénk, ún. **„standby killert”** is használhatunk.

## Érdekesség

Az EU-ban a készenléti üzemmódban hagyott készülékek nyolc atomerőmű termelésével megegyező mennyiségű áramot fogyasztanak el **évente!**

## További olvasnivalók és ötletek:

Az áramhasználatról további információval szolgál a [Kattanj Zöldre](#) online eszköz.

**Forrás:** Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. KÖVET-INEM Hungária, HU [Energiahatékony irodaépületek – Irányelvek \(angolul\)](#)

