Vartotojų aljansas
Lithuanian Consumers Alliance

Paprastos tvaresnio gyvenimo praktikos kiekvieno mūsų ir Lietuvos saugumo labui

Kęstutis Kupšys

2025 10 27

Vilnius

Apie ką kalbėsime?

Kaip paprastais ir finansiškai pigiais būdais taupyti namuose energiją

Kaip taupyti vandenį

Taupyk elektrą paprastu būdu!

save energy together

Vartotojų aljansas

VONIA

SKALBIMAS

Šiuolaikinėse skalbimo mašinose drabužiams skalbti pakanka 30–40 °C temperatūros – tai sutaupo daug energijos.

Kodėl verta naudoti energijos taupymo programą? Taupo daug energijos ir vandens, net jeigu skalbimas užtrunka ilgiau.

Naudodamasi šiais patarimais, 4 asmenų šeima gali sumažinti savo metinį energijos suvartojimą 30 % = iki 1000 kilovatvalandžių!

RŪBŲ DŽIOVINIMAS

Kodėl neverta naudoti džiovyklės? Ji sunaudoja didžiulį kiekį elektros energijos – šeimai apie 200 kilovatvalandžių per metus. Jeigu ją naudojate, visada rinkitės ekologinį ciklą.

Kabinkite skalbinius šildomose patalpose.

VANDENS TAUPYMAS

Laikykite čiaupą atsukę į šaltą vandenį.

Valydamiesi dantis arba skusdamiesi, užsukite čiaupą.

Naudokite mažo vandens srauto dušo galvutę.

Co-funded by the European Union

Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar CINEA nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei subsidiją skiriantis institucija negali būti laikomos atsakingomis už juos. Projekto Nr. 101120878 2024–2026

Karštas vanduo namuose

Daugelyje namų boileris šildo vandenį, kuris naudojamas vonioje ir kartu teka radiatoriais.

Paskaičiuota, kad viso būsto ir vandens vonioje šildymas vienu metu gali išauginti sąskaitas daugiau kaip 50 proc.

Karštas vanduo namuose

2 būdai padės sumažinti vandens ir energijos sunaudojimą

- **Mažo srauto dušo galvutės naudojimas**

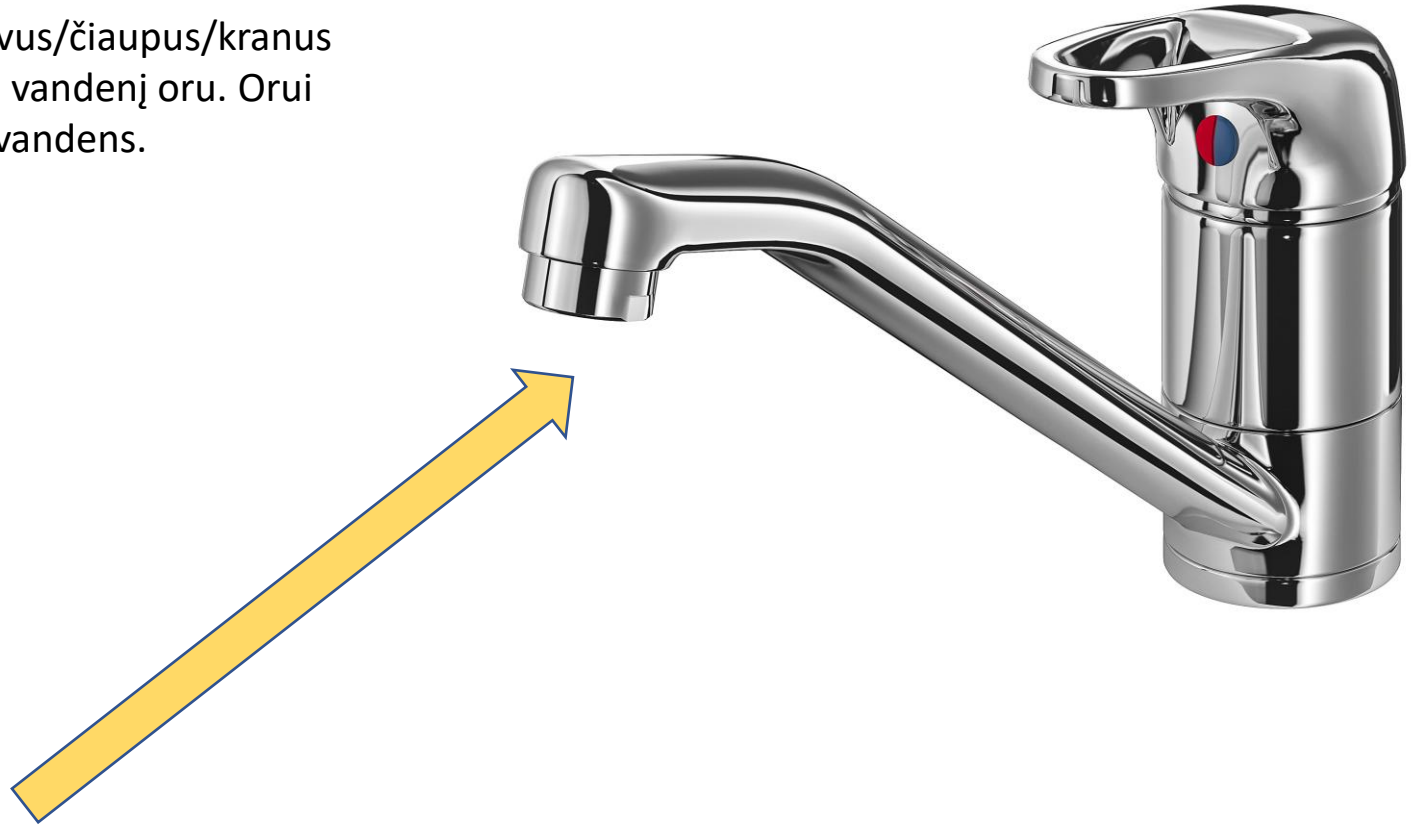
Reiktų atkreipti dėmesį, perkant galvutę, kiek vandens per minutę sunaudojama (patariama naudoti – 9,46 litrai per minutę). Nežiūrėdami, kokią galvutę naudojate, galite sunaudoti dvigubai daugiau vandens. Mažiau sunaudojama karšto vandens, mažiau energijos reikia jo kaitinimui. O tai reiškia mažesnius energijos kaštus.

- **Išsiugdyti naują įprotį**

Kiekviena minutė, praleista po karšto vandens srove duše lygi energijos sąnaudoms, nuleistoms į kanalizaciją. Paskaičiuota, kad 4-5 minučių visiškai pakanka nusiprausimui. Užleiskite mėgstamą muziką ar pakabinkite smėlio laikrodį ar elektroninį laikrodį, kuris leis kontroliuoti maudynių laiką.

Karštas vanduo namuose

Taupymo efektas pasiekiamas, kai į vandens maišytuvus/čiaupus/kranus visuose namuose įsukamos galvutės, prisodrinančios vandenį oru. Orui maišantis su vandeniu, sunaudojama žymiai mažiau vandens.



Vanduo namuose

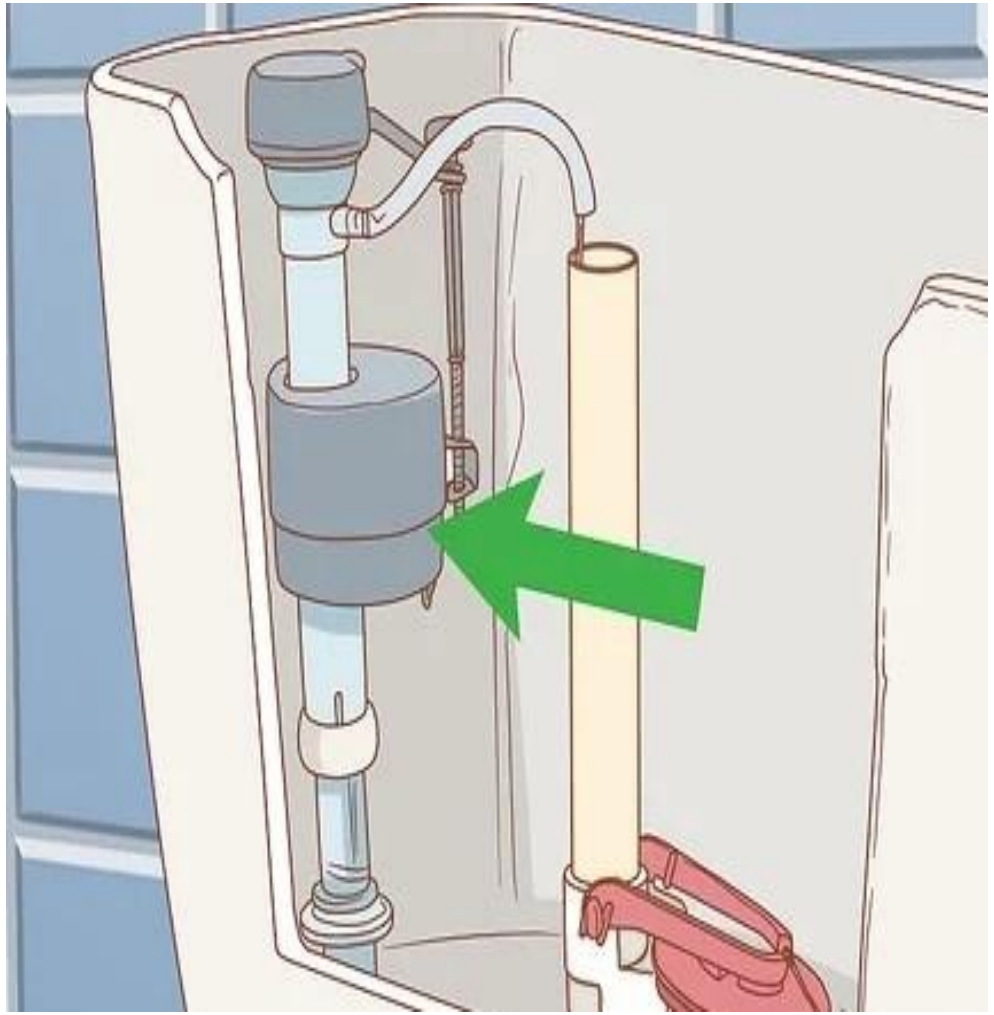
Vandens galima sutaupyti ir tualete. Vieno bakelio nuleidimas sunaudoja 6 litrus vandens. Nuleidus vandenį tris kartus per dieną, sunaudojama 18 l vandens.

Sumažinti bakelio sunaudojamo vandens kiekį galima atidarius bakelį ir **pareguliavus plūdurą, esantį bakelio viduje**.

O jei jūsų tualetas senesnio tipo, galite į bakeli įdėti 2 litrų vandens butelį. 4 litrų vandens viskam pakaks (nes nuleisite dviem litrais mažiau).

Jei jūsų tualeto bakelis turi naujesnį nuleidimo mechanizmą, jo viršuje gali būti pasirinkimas: nuleisti didesnį ar mažesni kiekį vandens. Mažesnis mygtukas sunaudos mažiau vandens.

Panaudoję šiuos patarimus, per mėnesį galite sutaupyti 186 l vandens.



Skalbimas namuose

Visuomet pradėkite skalbimą **pilnai užpildę skalbimo mašinos būgną.**

Rūšiuokite tamsius ir šviesius skalbinius, nes nuo to priklausys jūsų pasirenkama vandens temperatūra. Rinkitės 30 laipsnių Celsijaus temperatūrą, šaltesnis vanduo tinka daugeliui ploviklių.

Nepilkite ploviklių per daug. Putų perteklius reikš ilgesnį plovimą.

Rinkitės mažesnes apsukas, jei drabužiai atrodo varvantys, dar kartą juos tiesiog išgręžkite. Džiovintuvas sunaudoja daugiau elektros energijos vienam pakrovimui skalbinių nei jų skalbimas.

Džiovinkite skalbinius lauke, tai nieko nekainuoja. Venkite kabinti drėgnus skalbinius tiesiai ant radiatoriaus, skalbinių džiovinimui reikalinga oro cirkuliacija. Geriau sukabinkite skalbinius ant džiovinimo rėmo ir pastatykite jį šalia radiatoriaus. Esant šiltam orui, statykite netoli praviro lango ar tiesiog išneškite į lauką.

Kaip taupyti elektrą

Taupyk elektrą paprastu būdu!

save energy together

Vartotojų aljansas

SVETAINĖ

APŠVIETIMAS

Kokie LED lempučių pranašumai, palyginti su kaitrinėmis lemputėmis?

- 90 % mažesnės energijos sąnaudos
- 10–25 kartus ilgesnis tarnavimo laikas

Naudodamasi šiais patarimais, 4 asmenų šeima gali sumažinti savo metinį energijos suvartojimą 30 % = iki 1000 kilovatvalandžių!

ELEKTRINIAI PRIETAISAI

Naudokite daugializdžius maitinimo blokelius: net ir budėjimo režimu elektriniai įrenginiai sunaudoja daug energijos.

Jeigu įrenginys turi energiją taupantį režimą, visada jį naudokite.

VENTILIACIJA

Venkite naudoti oro kondicionierius. Ventiliatoriai užtikrina vėsinimą ir yra pigiausias pasirinkimas.

Kambariniai augalai vėsina patalpas ir drėkina orą. Augalai lauke vėsina visus namus ir sukuria šešėlį prieš langus.

Co-funded by the European Union

Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar CINEA nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei subsidiją skirianti institucija negali būti laikomos atsakingomis už juos. Projekto Nr. 101120878 2024–2026

Šviesa namuose

Paskaičiuota, kad Jungtinėje Karalystėje namų ūkiai, kurie naudoja senas kaitrines lemputes moka **penktadaliu** daugiau už elektrą.

Nors LED lemputės kainuoja daugiau, tačiau jos tą kainą vartotojui grąžina per sumažėjusias sąskaitas.

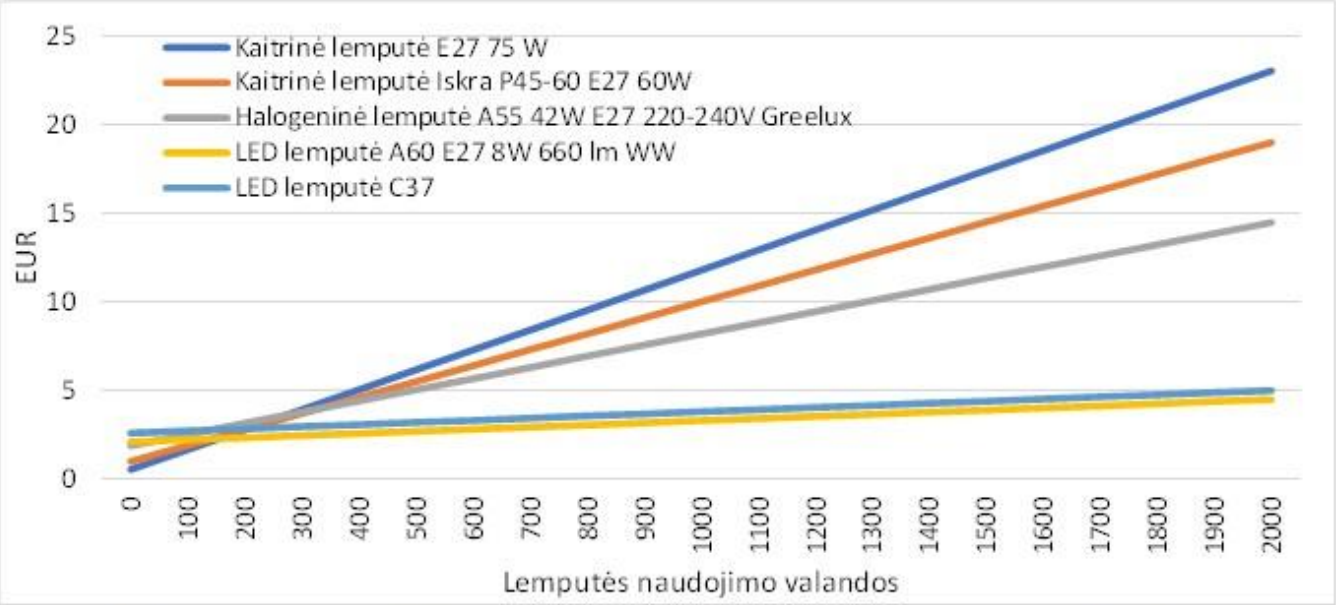
Mažiau elektros sunaudoja:
• 5 W (vatų) lemputės vietoje 40 W. Jos gamina tiek pat šviesos.

Ilgesnis gyvenimo laikotarpis;
• LED lemputės veikia 20 tūkst. valandų, tai yra 10 kartų daugiau nei standartinės, vadinasi, reikės rečiau pirkti.

Galite pasirinkti šviesos „spalvą“, kuri jums patinka. Be to, įvairūs LED modeliai tinka įvairiems šviestuvams pagal poreikius.

Per metus galima sutaupyti iki 64 eurų, pakeitus įprastas lemputes į LED.

Išlaidos apšvietimui. Lempučių palyginimas*



Šaltinis:
Vidas Lekavičius,
Lietuvos energetikos institutas

Prietaisai

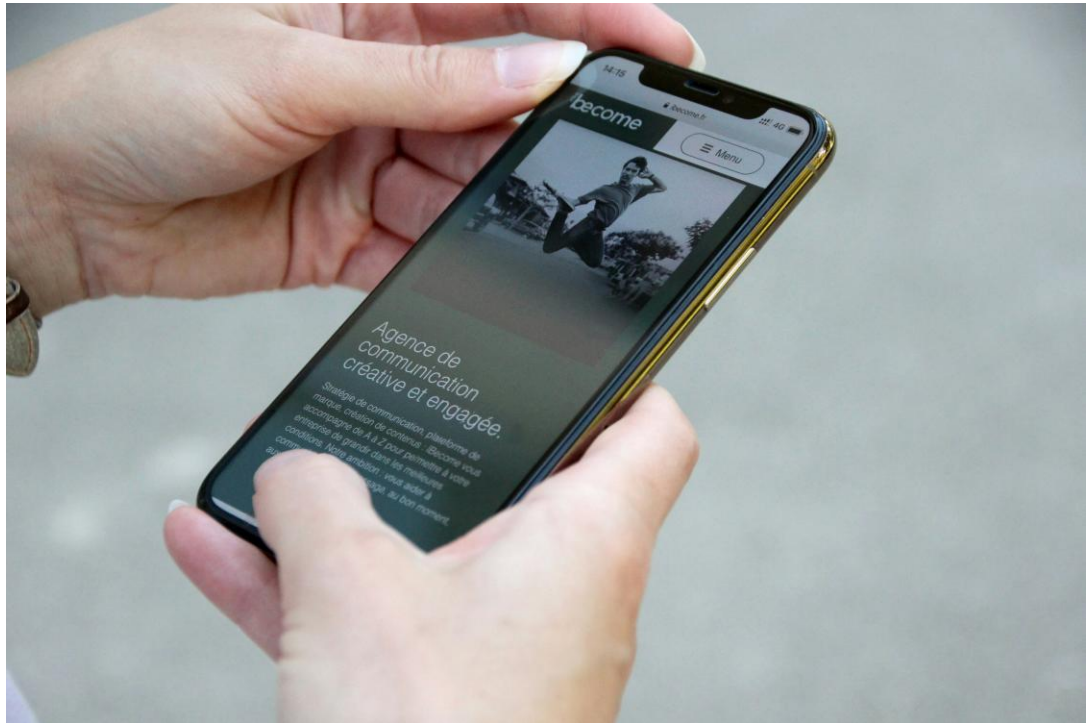
Nešiojamieji kompiuteriai, planšetės, modemai, spausdintuvai, TV, pramogų pulteliai, mobilieji telefonai – visus šiuos prietaisus nuolat kraunant galime permokėti net 140 eurų per metus.

Kaip sumažinti šių prietaisų energijos „apetitą“?

- **Mobiliuosius telefonus pildykite nedidelėmis serijomis**. Laikyti bateriją įkrautą ties 45-75 procentais yra optimalus lygis norint išlaikyti kuo ilgesnį baterijos gyvavimo laikotarpį. Nepalikite mobiliųjų telefonų krautis per naktį. Taip pat nepalikite pakrovėjų styroti rozetėse.

- **Nepalikti prietaisų budėjimo režime**. Jei matote veikiančią lemputę, tegu ir mažą – ji naudoja energiją. Išjunkite viską, kuo nesinaudojate.

- **Uždėkite ant rozečių ar prailgintuvų automatinius kištukus su laikmačiais**, kurie išjungtų energiją jums miegant ir įsijungtų ryte.



Kaip taupiai gaminti maistą

Taupyk elektrą paprastu būdu!

save energy together

Vartotojų aljansas

VIRTUVĖ

VIRIMAS IR KEPIMAS

Kepant be išankstinio įkaitinimo, orkaitė sutaupo iki 20 % energijos.

Kaip efektyviai užvirinti vandenį?
Į puodą arba virdulį pilkite apie 1,5 l vandens.

INDŲ PLOVIMAS / INDAPLOVĖ

Plaunant indus su indaplove susinaudoja 75 % mažiau vandens ir 25 % mažiau elektros energijos.

Įjunkite indaplovę tik tada, kai ji pilna.

Naudodamasi šiais patarimais, 4 asmenų šeima gali sumažinti savo metinį energijos suvartojimą 30 % = iki 1000 kilovatvalandžių!

ŠALDYTUVAS

Pastačius šaldytuvą vėsioje vietoje, elektros energijos suvartojimas sumažėja 5 %.

Optimaliausia temperatūra šaldikliui -18 °C, o šaldytuvui tarp +6 ir +7 °C.

Co-funded by the European Union

Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar CINEA nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei subsidiją skiriantis institucija negali būti laikomos atsakingomis už juos. Projekto Nr. 101120878 2024–2026

Maisto gamyba

Nuo virimo, kepimo iki gilaus užšaldymo, ruošiant tris valgius per dieną sunaudojama daug energijos.

Po vandens ir būsto erdvės šildymo, valgio gaminimas ir maisto šaldymas yra didžiausias energijos sąnaudų kaltininkas daugumoje Jungtinės Karalystės namų ūkių, sudarantis 30 procentų energijos sąnaudų.

Maisto gamyba

Atsisakykite blogų perteklinio energijos vartojimo įpročių:

- Užvirinant pilną vandens arbatinuką du kartus per dieną kainuoja 35 eurus per metus. **Kaitindami TIK tiek vandens, kiek planuojate išgerti**, galite sutaupyti 50-75 proc. šios sumos.

- **Virdami uždenkite puodus ar keptuves teisingo dydžio dangčiais**. Sutaupysite 50 procentų laiko ir energijos, reikalingo skysčiams užvirinti ar maistui paruošti. Užvirus, mažesnė liepsna gali palaikyti pastovią temperatūrą. Išjunkite degiklius prieš pat baigiant ruošti maistą – likusi šiluma atliks savo darbą.

Šaldymas

Šaldytuvai mūsų namuose veikia visą parą, todėl labai svarbu kokį šaldytuvo modelį naudojate. Nuo to gali priklausyti, ar per metus už jo sunaudojamą energiją mokėsite 200 eurų, ar tik 40.

- **Nepalikite šaldytuvo durų atidarytų**, kol produktus dėliojatės ant stalo.
- Nedėkite į šaldytuvą **karštų patiekalų**, nes tai padidina šaldytuvo naudojamą energiją šaldymui.
- Reguliariai valykite šaldytuvo „užnugaryje“ esančias **groteles** – tai padeda sumažinti šaldymui naudojamą energiją.
- Šaldytuvai ir šaldymo kameros naudoja mažiau energijos, kai yra užpildyti **maždaug 3/4 jų tūrio**. Užpildymui galima panaudoti paprasčiausius butelius su vandeniu.

Kaip taupyti šilumą

Radiatorių šiluma

Jungtinėje Karalystėje žiemomis, kad būtų šilta, namų ūkiai vidutiniški išleidžia 700 eurų. Tai yra apie 50 procentų visų metinių išlaidų energijai. Taigi, kiekviena taupymo priemonė yra svarbi.

Kaip kuo geriau išnaudoti radiatorių skleidžiamą šilumą:

1. **Vengti užstumti juos baldais**, pavyzdžiui, sofomis, komodomis, arba užverti durimis. Nesulaikykite šilumos jį skleidžiančiame šaltinyje.

2. **Nukreipkite šilumą ten, kur jums reikia**. Atšvaito folijos užkišimas už radiatoriaus padeda geriau sušildyti kambarį. Šiluma patenka į kambarį, o ne skverbiasi per sienas į lauką. Vos 2-7 eurų investicija gali padėti geriau sušildyti kambarį.

3. **Išlaikykite 18-21 laipsnių Celsijaus šilumą**. Turėkite mintyje, kad kiekvienas papildomas laipsnis Celsijaus prie metinių sąskaitų gali pridurti 80-90 eurų.

4. **Nenaudojamus kambarius palikite vėsius**, bet ne visiškai šaltus. Laikykite jų duris sandariai uždarytas, kad jie nevėsintų likusių patalpų.

Plyšiai

Išmokite užsandarinti įvairius plyšius. Beveik 20 procentų šilumos prarandama per skylėtas grindis (plyšius grindų lentose).

Pirmiausia patikrinkite oro tėkmę:

- išorinė rankos dalis gali pajausti švelnų pūtimą nuo grindų;
- įkiškite popieriaus gabalėlį ar kredito kortelę tarp lentelių. Jei lenda, plyšius reikia užtaisyti.

Sprendimai:

- nusipirkti iš ūkinių prekių parduotuvės vyniojamos gumos ir ja užkišti tarpus arba
- panaudoti vaškuotą virvę, kad susidarytų geresnis kamštis.

Palėpė

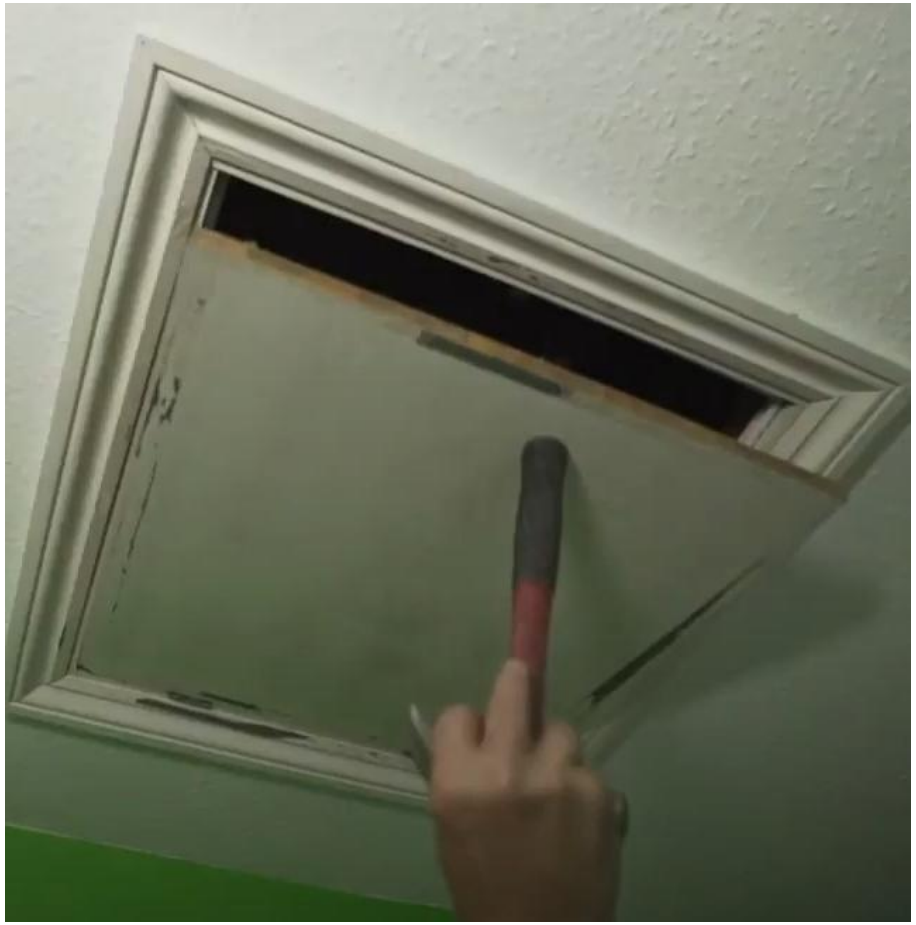
Neizoliavus tinkamai palėpės, 25 procentai šilumos gali išgaruoti pro stogą.

Palėpės grindys turėtų būti izoliuotos 30 cm storio sluoksniu.

Jei matosi sijos, reiktų papildyti storesniu sluoksniu arba pasikonsultuoti su profesionalu.

Nepalikite neizoliuotų palėpės durų – labai daug kas tai pamiršta.

Paprasčiausia – panaudoti elementarią šilumos izoliacijos juostą iš ūkinių prekių parduotuvės.



Langai

Norint išsaugoti šilumą, **reikia apžiūrėti langus**. Yra dvi „skausmingos“ langų vietos: „rėmas prie rėmo“ ir „rėmas prie sienos“.

Padarykite paprastą testą su popieriaus lapu. Jei lapas pralenda, reikia langus sandarinti. Tokie plyšiai visame name išleidžia apie 30 procentų šilumos.

Paprasčiausias ir greičiausias būdas sutaisyti „rėmas prie rėmo“ problemą – užklijuoti šilumą izoliuojančias juostas.

„Rėmas prie sienos“ problemą išsprendžia silikono izoliacinis sluoksnis (kaina – 2 eurai). Jei tarpas labai platus, galima naudoti „skystas putas“, kurios plečiasi ir sukietėja.

Skersvėjai

Lauko durys – tai dar viena vieta, pro kurią prasiskverbia šaltis į vidų, o iš vidaus išeina šiluma.

- Patikrinkite, ar nejaučiate pro durų rėmą einančio lengvo pūtimo. Sandarinimo juosta – paprastas būdas panaikinti skersvėjus.

- Patikrinkite dureles laiškams, jei jos įtaisytos duryse. Reiktų ir jas užsandarinti.

- Šaltis į namus gali spraustis net pro spynos angą. Įtaisykite spynos dangtelį. Tai pigus sprendimas šiai problemai išspręsti.

Kaminas ir židinys

Kaip atviras langas, taip ir **neizoliuotas kaminas** sukuria skersvėjus.

Židinį izoliuoti galite tiesiog į plastiko maišą prikimšę senų, nenaudojamų drabužių ar paklodžių ir tampriai juo užkišę židinio angą.

Tik nepamirškite ištraukti, kai norėsite židinį užkurti, o vėliau vėl užkiškite, kai kaminas atvės.

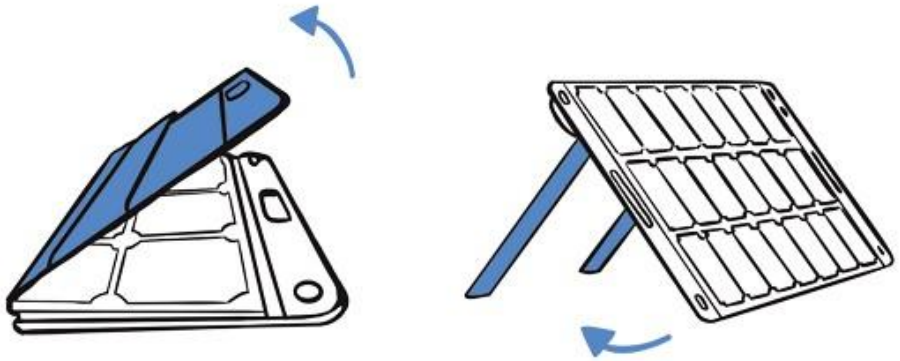
Turite užsilikusių drabužių? Pėdkelnės, prikimštos senais drabužiais, puikiai tiks **durų ar kitų tarpų izoliacijai**.

Saulė Jūsų namuose

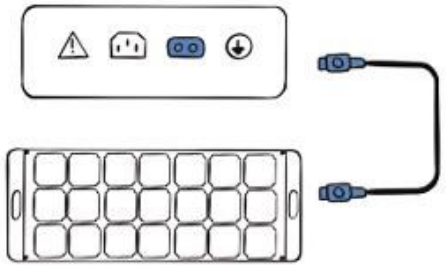
PAPRASTA NAUDOTI

save energy together

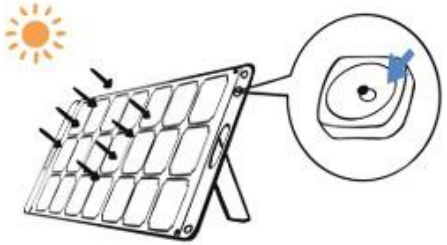
Vartotojų aljansas



1. Išskleidžiame saulės modulį.



2. Prijungiame jį prie energijos kaupiklio.



3. Sureguliuojame šviesos kritimo kampą, panaudodami indikatorių.

Co-funded by the European Union

Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar CINEA nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei subsidiją skiriantis institucija negali būti laikomos atsakingomis už juos. Projekto Nr. 101120878 2024–2026

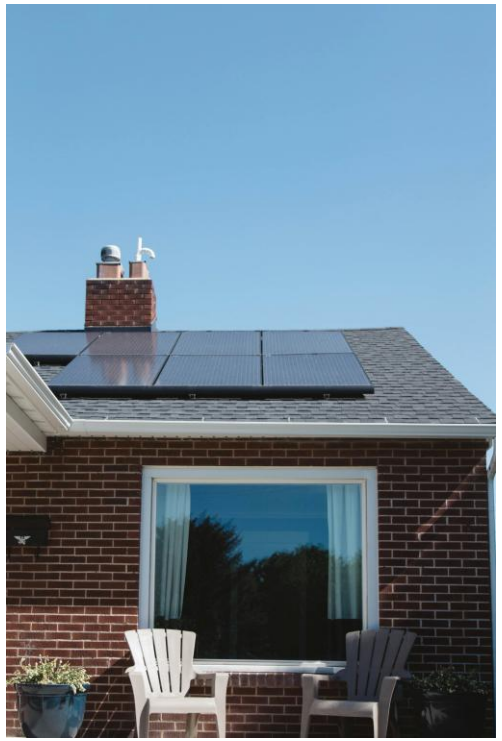
@Vartotojų aljansas
@Darom prie jūros 2025
Šiandien, 19.00, Melnragė
#saveenergytogether
Aa
Išjungta
Bendrinti

The Human Er
Jamie West-Or...
#Darompriejūros2025
ŠIANDIEN
Melnragė
19.00
Aa
#SaveEnergyTogether
Bendrinti

The Hun
Jamie West-Or...
#Darompriejūros2025
ŠIANDIEN
Melnragė
19.00
Aa
#SaveEnergyTogether
Bendrinti

Saulės energijos galimybės namams

Nutolusi saulės elektrinė



Saulės elektrinė ant stogo

Balkonų saulės elektrinė

Valstybės paramos programos

apva

Dažniausiai užduodami klausimai

Prisijungti

prie sistemos.

Paskelbti kvietimai

Kvietimų paieška

Paraiškos priimamos nuo	Kvietimo pavadinimas	Skirtas finansavimas (Eur.)	Paraiškos priimamos iki
2025-10-23	Nauja Fizinių asmenų saulės elektrinių ir elektros energijos kaupimo įrenginių įsirengimas namų ūkiuose 2025-10 VB-EM-SK01	5295630.60 Eur	Liko 32 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 23000372, Mažeikių r. sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-01	594.25 Eur	Liko 21 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 35258768, Vilkaviškio r. sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-03	1244.85 Eur	Liko 21 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 35258791, Vilkaviškio r. sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-05	1922.16 Eur	Liko 21 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 58022846, Pagėgių sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-11	1159.06 Eur	Liko 21 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 71291052, Kauno r. sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-14	1319.12 Eur	Liko 21 d.
2025-10-21	Nauja Gamybos įmokos paskirstymas bendruomeninėms organizacijoms iš elektrinės Nr. 75193556, Jurbarko r. sav. KK-EM-GĮBO-2025-02-16	2080.25 Eur	Liko 21 d.
2025-10-10	Didelės galios elektros energijos kaupimo įrenginių įrengimas, siekiant subalansuoti elektros energetikos sistemą 2025-10 MF-EM-EKJ04	44969236.20 Eur	Liko 3 d.
2025-09-09	Viešai prieinamos elektromobilių įkrovimo infrastruktūros įrengimas ir plėtra darnaus judumo miestuose planų nerengusiose savivaldybėse (vietose, kurios nustatytos šių savivaldybių iki 2030 m. numatomų įrengti viešųjų ir pusiau viešųjų elektromobilių įkrovimo prieigų planuose). (Sostinės regionas, didelės įmonės) 2023-11 08-012-I-0001-I01	210987.01 Eur	Liko 122 d.

https://apvis.apva.lt/paskelbti_kvietimai

LIETUVOS ENERGETIKOS AGENTŪRA

KVIETIMAI TEIKTI PARAIŠKAS | ATSINAUJINANTYS ENERGIJOS IŠTEKLIAI (AEI) | NENS IR NEKS VEIKSMŲ PLANO ĮGYVENDINIMO STEBĖSENA | ENERGETIKOS DUOMENŲ ANALIZĖ (EDA) | NAFTOS PRODUKTŲ VALSTYBĖS ATSARGOS | TARPTAUTINIAI PROJEKTAI

Titulinis / Kvietimai teikti paraiškas

‹ Atgal

Kvietimai teikti paraiškas

PATEIKTI IR VALDYTI PARAIŠKAS

MOKĖJIMO PRAŠYMŲ FORMOS, DOKUMENTAI

► PRIVAČIŲ ELEKTROMOBILIŲ ĮKROVIMO PRIEIGŲ ĮRENGIMAS

► KATILŲ KEITIMAS

► PARAMA ENERGIJOS KAUPIMO ĮRENGINIAMS

► PARAMA SAULĖS ELEKTRINĖMS SAUSUMOJE

REKLAMINIAI PAVEIKSLĖLIAI (BANERIAI) PARAMAI VIEŠINTI

Lietuvos energetikos agentūros teikiama finansinė parama

Dėl informacijos apie finansinę paramą galite kreiptis:

Telefonu: +370 5 230 3312

El. paštu: priklausomai nuo paramos pobūdžio:

- **katilų keitimas:** el. p. *katilukeitimas@ena.lt*;
- **elektromobilių privačių įkrovimo prieigų įrengimas:** el. p. *ikrovimo.stoteles@ena.lt*;
- **saulės elektrinės sausumoje:** el. p. *saules.elektrines@ena.lt*;
- **individualūs energijos kaupimo įrenginiai:** el. p. *kaupikliai@ena.lt*.

Informuojame, kad Lietuvos energetikos agentūra neviešina jungtinių projektų (toliau – JP) projektų vykdytojų ir neskelbia jų sąrašų. Lietuvos energetikos agentūros administruojamų JP projektų sąrašus, juos patvirtinusi, administruojanti institucija VšĮ Centrinė projektų valdymo agentūra, vadovaudamasi Projektų administravimo ir finansavimo taisyklių 274 punktu, skelbia interneto svetainėje *esinvesticijos.lt*.

Viešoji įstaiga Lietuvos energetikos agentūra, kaip nustatyta jos įstatuose, administruoja ir (ar) įgyvendina priemones, įskaitant finansinės paskatos priemones, kuriomis didinamas energijos vartojimo efektyvumas ir saugumas, vystoma atsinaujinančių išteklių energijos plėtra:

https://www.ena.lt/kvietimai-teikti-paraiskas/

Pažaiskite!

1.

VISI GERI DALYKAI – IŠ DANGAUS

Vanduo – tikras lobis! Nors net 71% Žemės paviršiaus dengia vanduo, tik mažiau nei 3% jo yra tinkamas gerti. Tad kiekvienas lašas – vertingas!

TAUPYKITE VANDENĮ:

- įrenkite lietaus vandens talpą sode arba balkone;
- laistykite augalus surinktu lietaus vandeniu – jie jį mėgsta labiau nei kalkingą vandentiekio vandenį;
- taip ne tik saugote gamtą, bet ir mažinate savo sąskaitas!

MAŽI SPRENDIMAI – DIDELI POKYČIAI.

2.

KIEKVIENAM PUODUI REIKIA DANGČIO

TAUPYKITE ENERGIJĄ NET VIRDAMI MAKARONUS!

- Užvirinkite vandenį elektriniame virdulyje – tai greičiau ir taupiau nei ant viryklės.
- Visada uždenkite puodą dangčiu – šiluma neišgaruos, o energija nebus švaistoma.
- Pabaigoje išjunkite kaitinimą ir leiskite likusiai šilumai užbaigti darbą – puodas dar ilgai išliks karštas!

MAŽAS DANGTIS – DIDELĖ NAUDA.

3.

BE ELEKTROS: DIENOS IŠŠŪKIS

AR TIKRAI ŽINOTE, KIEK ENERGIJOS SUVARTOJATE PER DIENĄ? PABANDYKITE BENT 12 VALANDŲ IŠGYVENTI BE ELEKTROS.

- Jokio karšto vandens iš čiaupo.
- Jokio interneto, televizoriaus ar telefono įkrovimo.
- Jokio šaldytuvo, mikrobangų krosnelės ar šviesos.

Tikslas: išgyventi pusdienį be elektros ir užrašyti, kas buvo sunkiausia, ko labiausiai trūko, ir ką galėtumėte keisti kasdienybėje, kad būtumėte taupesni.

PO ŠIO IŠŠŪKIO TAPSITE TIKRU ENERGIJOS SAMURAJUMI!

4.

GARDŽIAI KVEPIA!

Pyragas, troškinys, pica... Mmm, orkaitė moka sukurti stebuklus! Bet ar žinote, kad galite kepti skaniai ir taupyti energiją?

TRYS GUDRYBĖS, KAIP TAUPYTI ENERGIJĄ KEPANT:

- praleiskite išankstinį įkaitinimą – daugumai patiekalų to nereikia;
- rinkitės kepimo programą su ventiliatoriumi – tai taupo iki 20 % energijos.
- Tinkamai užpildykite orkaitę – mini pica XL orkaitėje? Ne, ačiū! Naudokite erdvę protingai.

TAUPYDAMI ENERGIJĄ SAUGOTE PLANETĄ.

5.

ŽEMĖS VALANDOS DIENA

Nuo 2007 m. paskutinį kovo šeštadienį pasaulis trumpam sustoja. Milijonai žmonių išjungia šviesas – ne dėl tamsos, o dėl šviesesnės ateities.

KAM LAUKTI KOVO – SUSIKURKITE SAVO ŽEMĖS VALANDĄ:

- išjunkite šviesas ir praleiskite valandą žvakių šviesoje;
- bendraukite su artimaisiais, skaitykite, medituokite ar tiesiog stebėkite naktį;
- pajuskite, kiek mažai reikia, kad būtų jauku ir prasminga.

TAMSA GALI BŪTI ŠVIESOS PRADŽIA – JŪSŲ SĄMONINGUMO ŠVIESA.

6.

PRAŠOM ŠVIEŽIO ORO

Vėdinimas – šviežio oro gurkšnis Jūsų namuose. Užuot palikę langus pravirus visą dieną, geriau rinkitės trumpus kelis vėdinimus.

KAIP VĖDINTI NAMUS?

- Atverkite langus visiškai, o ne praverkite.
- Vėdinkite kelis kartus per dieną, ypač ryte ir vakare.
- Kuo šiltesnis oras lauke, tuo ilgiau reikia vėdinti, kad oras patalpoje atsinaujintų.

ŠVIEŽIAS ORAS NE TIK GAIVINA, BET IR GERINA KONCENTRACIJĄ, MAŽINA VIRUSŲ KIEKĮ PATALPOSE IR SUTEIKIA ENERGIJOS.

7.

VIDUJE ŠILTA IR JAUKU

Žiema už lango, o viduje – šiluma, arbata ir jaukumas. Bet ar žinote, kad vos vienas laipsnis gali daug pakeisti?

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- sumažinkite kambario temperatūrą vos 1°C;
- taip galite sutaupyti iki 6 % energijos;
- jaukumo neprarasite – tiesiog apsivilkite megztinį ar apsigaubkite pledu.

Ideali žiemos temperatūra namuose: 19–23°C. Ne per karšta, ne per šalta – kaip tik jauku!

MAŽIAU ŠILUMOS ŠVAISTYMO = DAUGIAU ŠILUMOS ŠIRDYJE.

8.

UŽTRAUKITE UŽUOLAIDAS

Taupymas prasideda nuo paprastų veiksmų – net be jokių technologijų. Vakare užtraukus užuolaidas, šaltis lieka lauke, o šiluma – viduje.

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- užuolaidos prie langų, balkono ar terasos durų padeda išlaikyti šilumą;
- net kilimai ant grindų apsaugo nuo šalčio ir mažina šildymo poreikį;
- neturite užuolaidų? Pats metas jas įsigyti – tai ne tik jauku, bet ir taupu!

MAŽI TEKSTILĖS SPRENDIMAI – DIDELI ENERGIJOS POKYČIAI.

9.

GREŽIMO JĖGA – TAUPYMO SUPERGALIA!

Skalbimo mašina – ne tik švaros garantas, bet ir energijos vartotoja. Ar žinojote, kad aukšta temperatūra „suvalgo" daugiau energijos nei grežimas?

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- skalbkite žemesnėje temperatūroje – 30–40°C dažnai visiškai pakanka;
- naudokite efektyvų grežimo ciklą, kad skalbiniai būtų kuo sausesni;
- pakabinkite juos džiūti natūraliai – džiovyklės nebereikės.

TAUPYKITE DVIGUBAI – IR ELEKTROS, IR VANDENS SĄSKAITAS.

10.

DAUGIAU JOKIŲ INDŲ PLOVIMŲ – RANKOMIS!

Indaplovė – Jūsų slaptas taupymo sąjungininkas! Ar žinojote, kad ji sunaudoja iki 30 % mažiau vandens nei plovimas rankomis?

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- kraukite indų pilną indaplovę – neplaukite vienos lėkštės;
- rinkitės ekorežimą – mažesnė temperatūra, mažesnės sąnaudos;
- praleiskite išankstinį skalavimą – indaplovė susitvarkys patį.

Kitą kartą kraudami indus – šypsokitės. Jūs ne tik taupote laiką, bet ir energiją bei vandenį!

MAŽIAU PLOVIMO = GERIAU PLANETAI.

11.

MAŽI ŽINGSNIAI, O NAUDA – DIDELĖ

Ar tikrai reikia automobilio kiekviename žingsnyje? Kuo sąmoningiau naudojate transportą, tuo mažiau energijos švaistote ir daugiau sveikatos laimite.

NAUDA:

- taupote degalus ir mažinate CO_2 išlakas;
- judėjimas = geresnė savijauta ir stipresnė širdis;
- miestas tampa tylesnis, švaresnis ir draugiškesnis.

Automobiliu nevažiuok atstumų, trumpesnių nei 10 km – tai puikus atstumas pėsčiomis, dviračiu ar viešuoju transportu.

KIEKVIENAS ŽINGSNIS – ŽINGSNIS LINK TVARESNĖS ATEITIES.

12.

TAUPYK IR NEŠVAISTYK

Vairuojant galima taupyti energiją! Jei jau sėdite prie vairo, pasinaudokite proga įkrauti telefoną – energija keliauja iš automobilio akumuliatoriaus, kuris įsikrauna važiuojant. Bet... nesėskite prie vairo vien tam, kad įkrautumėte telefoną.

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- įkraukite prietaisus kelionės metu, juk vis tiek važiuojate;
- planuokite maršrutus efektyviai – mažiau kilometrų = mažiau degalų;
- rinkitės gražias gamtos vietas ir įveikite jas pėsčiomis ar dviračiu.

TIKRAS TAUPYMAS – KAI ENERGIJA NAUDOJAMA TIKSLINGAI, O NE DĖL PATOGUMO.

13.

KAS AUGA ŠALIA?

Kiviai iš Naujosios Zelandijos, ananasai iš Kosta Rikos, papajos iš Brazilijos... Skamba egzotiškai, bet šie vaisiai nukeliauja tūkstančius kilometrų, kol pasiekia tavo lėkštę.

VARTOJIMO PATARIMAI:

- rinkitės vietinius, sezoninius vaisius – jie šviežesni, skanūs ir draugiški aplinkai;
- palaikykite vietinius ūkininkus ir mažinkite „maisto kelionių" atstumą;
- retkarčiais pasilepinkite egzotika, bet kasdienybėje rinkitės tai, kas auga šalia.

KIEKVIENAS OBUOLYS IŠ KAIMYNO SODO – MAŽAS ŽINGSNIS Į ŠVARESNĮ PASAULĮ.

14.

ATSISVEIKINKITE SU VONIOS PUTOMIS

Karšta vonia su putomis – tikras malonumas. Ar žinojote, kad tokia prabanga sunaudoja nuo 150 iki 220 litrų vandens? O penkių minučių dušas – vos 60 litrų.

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- paverskite vonią retu malonumu, o ne kasdieniu įpročiu;
- rinkitės trumpą, gaivinantį dušą – tai taupo vandenį, energiją ir laiką;
- jei visgi norite pasilepinti – užpildykite vonią saikingai, o ne iki kraštų.

JAUKUMAS NEREIŠKIA ŠVAISTYMO – JIS GALI BŪTI SĄMONINGAS.

15.

IŠMANUS LAUKO APŠVIETIMAS

Gyvenate name su sodu? Tuomet žinote, kaip vilioja idėja apšviesti kiemą visą naktį. Tačiau... ar tikrai reikia, kad šviestuvai degtų valandų valandas?

TAUPYMO GUDRYBĖS:

- mažiau šviesos taršos – ramesnė naktis gamtai;
- Sprendimas: judesio jutikliai. Šviesa įsijungia tik tada, kai reikia;
- išmanūs šviestuvai gali veikti saulės energijos pagrindu.

IŠMANUMAS – TAI NE TIK TECHNOLOGIJOS, BET IR SĄMONINGI PASIRINKIMAI.

16.

LAŠAS PO LAŠO

Karštas dušas – malonumas, kurio nereikia atsisakyti. Tiesiog pasirinkite ekonomišką dušo galvutę, kuri sumažins vandens sunaudojimą neatsisakant komforto.

EFEKTYVUMAS IR PRIEINAMUMAS:

- geri modeliai sunaudoja tik 6–9 litrus per minutę;
- įprasta galvutė gali sunaudoti daugiau nei 15 litrų – skirtumas akivaizdus!
- taupių galvučių galima rasti už draugišką kainą parduotuvėse ir internetu;
- montavimas – paprastas ir greitas.
- Mažesnis vandens suvartojimas = mažesnės sąskaitos.

TVARUMAS PRASIDEDA NUO SMULKMENŲ – NET IR PALINDUS PO DUŠU.

Vartotojų aljansas
Lithuanian Consumers Alliance

Dėkoju už dėmesį!

Parašykite man:

Kęstutis Kupšys, kestutis.kupsys@lvoa.lt

Lietuvos Respublikos aplinkos ministerija

apva APLINKOS PROJEKTŲ VALDYMO AGENTŪRA

Projektas ŽALINK finansuojamas Klimato kaitos programos lėšomis, kurią administruoja Aplinkos ministerijos Aplinkos projektų valdymo agentūra.