



TUDTA HOGY...

... az ókori görögöknél volt először központi fűtés? Padlófűtést pedig az ókori Rómában használtak először: a lakóházak és közfürdők padlójában és falaiban járatok és csővezetékek futottak, ezeken keresztül érkezett a kályhából a meleg levegő.

... sok időre és találmányra volt szükség, mire létrejöttek a modern fűtési rendszerek? Kevesen gondolnak bele, hogy manapság is mérnökök, gyártók, szerelők és karbantartók egész sora dolgozik azon, hogy a beltéri fűtés kényelmesebbé tegye életünket.

... Angliában az 1950-es években 18°C volt a lakások átlaghőmérséklete télen, míg ma 22°C? Bármily meglepő, de mégsem fáztak akkoriban az emberek, ami elsősorban a réteges öltözködésnek volt köszönhető. A téli időszakra jellemző öltözködés azóta sokat változott.

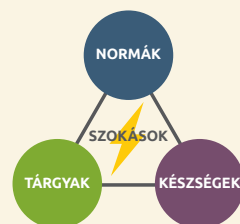
... az európai háztartásokban a felhasznált energia kétharmadát a fűtés teszi ki?

... a világszerte hőmérséklete hárommilliárd évente 1 °C-kal csökken, de az ösrobbanásból származó háttérsugárzás miatt azonban sosem fogja elérni a 0°C-ot? (hozzá kell tenni, hogy ez a lehűlés olyan elenyésző mértékű, hogy nincs hatással a globális felmelegedésre.)

KÖSZÖNJÜK! 😊

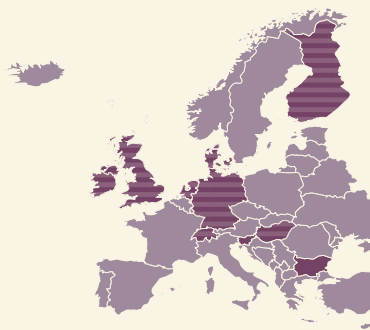
Köszönjük, hogy az Ön háztartása is csatlakozott ahhoz a 40 magyar háztartáshoz, akik részt vesznek az **ENERGISE Energia Élő Laborban!**

Az **ENERGISE** projekt fő célja, hogy kiderítsük, *miként tudunk mindennapi szokásainkon változtatni.* Ezért minden Élő Labor résztvevőt arra biztatunk, *hogy tippjeink és a kapott eszközök segítségével próbálja ki új fűtési módszereket és alakítsa ki új szokásokat.*



Nincs egyedül!

Az Ön háztartásával együtt **320 európai háztartás** vesz részt az **ENERGISE Energia Élő Labor** kihívásaiban. A következő 8 országban szervezünk Élő Laborokat: Dánia, Egyesült Királyság, Finnország, Hollandia, Írország, Magyarország, Németország és Svájc.



TARTSON VELÜNK A FŰTÉSI KIHÍVÁSBAN!



A hűvösebb idő beköszöntével kezdetét veszi az **Energia Élő Labor** második kihívása, amely a **fűtésre fordított energiával foglalkozik.**

A hőkomfort megítélése az idők során sokat változott - és változhat ezután is! **Célunk, hogy együtt kiderítsük, hogyan lehet változást úgy elérni, hogy hatékony és élvezetes is legyen.**



A fűtési kihívásban **a terek fűtése helyett a lakók „fűtésére” helyezük a hangsúlyt.** Jelentős eltérések lehetnek abban, ki hány fokos lakásban érzi kellemesen magát, és miként gondoskodik saját hőkomfortjának biztosításáról. A legtöbb otthonban 20-24°C a hőmérséklet télen.

Ebben a kihívásban azt kérjük mindenkitől, hogy fűtse a megszokottnál alacsonyabb hőfokra otthonát. Első lépésként olvassa el ezt a kiadványt, és nézze át a **„fűtési kihívás csomag”** tartalmát.

Ha nem emlékszik pontosan, milyen hőmérséklet-csökkentést vállalt a kihívásban, nézze meg a korábban kitöltött „fűtési kihívás” kártyát, vagy kérdezze a GreenDependent Intézet munkatársait.

Köszönjük, hogy továbbra is rendszeresen kitölti a heti kérdőíveket, valamint a mosási és fűtési naplót!

ENERGISE



A KIHÍVÁS CSOMAG

TEA, KÁVÉ ÉS FORRÓ CSOKOLÁDÉ

Egy finom tea, kávé vagy forró csoki nemcsak átmelegít, de fel is frissít. Jól esik étkezés után, baráti körben, filmnézés vagy egy jó könyv olvasása közben.

BÖGRE

Reméljük, jól fog esni egy finom meleg ital az Energia Élő Labor résztvevői számára készített egyedi bögréből!

GYAPJÚ ZOKNIK

A nyak, csukló, lábfej és boka melegen tartása különösen fontos, amikor kicsit hűvösebb van körülöttünk. A csomagban található gyapjú zoknik biztosan felmelegítik a legfázósabbak lábát is.

KOCKAPÓKER (TÁRSASJÁTÉK)

A kockapóker hatéves kortól lehet játszani, 2 vagy több fő részvételével. Ahelyett, hogy az estét tévé nézéssel vagy internetezéssel töltenénk, játszunk egy jót a családdal, esetleg hívunk át szomszédokat vagy barátokat. A közös nevetés és a kockák rázogatása garantáltan felmelegít majd mindenkit! *(A kihívás szellemében ne feledjük lejjebb venni a fűtést a használaton kívüli helyiségekben, és a többieket is biztassuk erre.)*

Ha nincs szüksége a csomagban található bármely dologra, nyugodtan ajándékozza el, hátha másnál jó szolgálatot tesz!

Próbálja ki!

SSS

A tűzhely melege: főzés közben magunkat és a konyhát is felmelegítjük. Hívjuk meg vacsorára barátainkat vagy szomszédainkat; akár szokássá is válhat, hogy felváltva főzünk egymásnak valami finomat (eközben persze ne feledkezzünk meg arról, hogy a nem használt helyiségekben lejjebb vegyük a fűtést – másokat is erre biztatva).



A lakás fűtése helyett „fűtsük” magunkat: viseljünk papucsot, meleg zoknit, még egy réteg ruhát, és bugyoláljuk be magunkat meleg takaróba, amikor kicsit leülünk vagy leheveredünk.

Este húzzuk le a redőnyt, húzzuk be a függönyt, így éjjel kevésbé hűl le a lakás.



Legyünk kreatívak: ha a radiátor előtt bútor van, helyezzük át máshová; ugyanígy a kanapét és az ágyunkat is áttolhatjuk a szoba másik sarkába, ha hideg fal mellett volt eddig, vagy feltehetünk egy falvédőt. Ha elektromos hőszugárzóval fűtünk, legalább egy méterre legyenek tőle a bútorok!

Tornázzunk otthon! A torna hatására egész biztosan felmelegszünk, és az egészségünkért is teszünk.



Használjunk meleg színeket: a piros vagy narancssárga lakásdekoráció, esetleg falszín javítja a hőérzetünket.

Ha van még ötlete, ossza meg velünk!
✉ info@greendependent.org

Tippek és ötletek

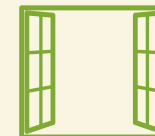


VEGYÜK LEJJEBB A FŰTÉST 2-3°C-KAL:

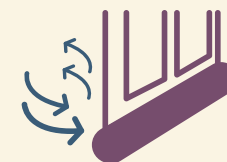
Amikor szellőztetünk.
Amikor nem vagyunk otthon.
Egy órával lefekvés előtt.

JAVASLATOK SZELLŐZTETÉSHEZ

- Vegyük lejjebb a fűtést, és 5-10 percre nyissuk ki teljesen (ne bukóra!) az ablakokat.
- Szellőztessünk így 2-3-szor naponta. Ne féljünk attól, hogy kiszökik a meleg; a friss levegőt könnyebb felfűteni, mint a fűledt, párás levegőt.
- A szellőztetés ne tartson 15 percnél tovább, mert akkor túlságosan lehűlne a fal, padló és bútorok, és sokkal tovább tart újból felfűteni a lakást.



KERÜLJÜK A HUZATOT!



Mindig jól csukjuk be az ablakokat! Ha huzatot érzékelünk, vannak olcsó és hatékony módszerek a megszüntetésére, pl. szigetelőcsík vagy ablakpárna.

RENDSZERES KARBANTARTÁS

Évente egyszer ellenőriztessük a fűtésrendszert, így az hosszútávon hatékonyabb és biztonságosabb lesz. A radiátorokat is tartsuk tisztán, pormentesen.



További ötletek: www.energise.hu