

## Karbon-böjt 2021., 4. hét: NAPPALI

Már LED-es világítást használtok mindenhol? Ismeritek berendezések energiatakarékos beállításait? Tudjátok, melyik készülék fogyaszt készenléti üzemmódban? Rendszeresen tartotok kütümentes estéket és napokat? Ellenőrizd listánkkal, hogy mindent megteszel-e már nappalidban az energimegtakarítás jegyében!

Ez az ellenőrző lista az [E.ON EnergiaKözösségek](#) 2021-es karbon-böjtje keretében készült, elsősorban a program résztvevői számára. De természetesen a listát bárki kitöltheti, aki szeretne meggyőződni arról, hogy már kellően zölden, takarékosan üzemelteti-e háztartását – ebben az esetben az első kérdésben bármilyen fiktív nevet megadhattok, a második kérdésnél pedig válasszátok a „Nem veszek részt az E.ON EnergiaKözösségek programban” lehetőséget.

A kitöltés körülbelül 5-6 percet vesz igénybe!

Minden információt és adatot bizalmasan, az adatvédelmi előírásoknak megfelelően kezelünk, és harmadik fél számára nem adunk át. Kérjük, olvassátok el [Jogi és adatvédelmi nyilatkozatunkat](#), ahol részletes tájékoztatást adunk arról, hogy az adatok feldolgozása hogyan és milyen módon történik, illetve miként felel meg a projekt az Európai Unió adatvédelmi szabályzata (GDPR) által előírt követelményeknek.

Ha bármi kérdésetek lenne, forduljatok hozzánk bizalommal az [info@energiakozossegek.hu](mailto:info@energiakozossegek.hu) címen!

A részletes [versenyszabályzat](#) elérhető honlapunkon.

[www.energiakozossegek.hu](http://www.energiakozossegek.hu)

\* Család, háztartás neve:

\* Melyik energiaközösség tagjai vagytok?

- Bolygóvédők 2.0
- Csodabogarak
- Edu
- Energia(ny)esők
- Energiabombák
- EnergiaÉRDEk 2020
- Energiával zöldülj okosan!
- EnerGöd
- Formabontó Energiaközösség
- Göd, Neveleki szomszédok
- Legyünk Kocsér Jó Gazdái
- OneGroupForPlanet
- Zölden Könnyebb
- Nem veszünk részt az E.ON Energiaközösségek programban

Így csökkentjük nappalinkban az energiafogyasztást – pipáljátok, amit már csináltok!

## Energiatakarékosság

- Ismerjük és használjuk elektromos eszközeink és kűtüink energiatakarékos beállításait.
- Ha újra van szükségünk, energiatakarékos (A, A+ stb.) berendezéseket választunk.
- Mindig kihúzzuk a töltőket a konnektorból.
- Nincs TV-nk. / Ritkán nézzük a TV-t.
- Télen magunkat melegítjük, nem a szobát (vastag pulóvert és zoknit veszünk fel, pokrót terítünk a hátunkra, forró italokat iszunk, stb.)
- Hasznosítjuk a passzív napenergiát melegítésre télen (Beengedjük a napot, ha süt : ) ).
- Odafigyelünk a megfelelő páratartalomra (40-60%), és ha túl száraz a levegő, párologtatunk.

Teljesen kikapcsoljuk éjszakára és/vagy ha nem vagyunk otthon a:

- A TV-t.
- A set-top boxot.
- A laptopot/számítógépet és monitort.
- A routert.
- Hifit
- Nyomtatót.

## Kütyü- és karbon-mentes szórakozás

- Rendszeresen tartunk kütyümentes estéket.
- Rendszeresen tartunk kütyümentes napokat/hétfvégéket.
- Tartunk karbon-mentes kikapcsolódási időszakot: olvasunk, társasozunk, kirándulunk, beszélgetünk stb.

## Világítás

- Mindig lekapcsoljuk a villanyt, ha nem vagyunk a szobában.
- Világítótesteink mind energiatakarékos vagy LED típusúak, vagy ha még nem azok, folyamatosan cseréljük őket.
- Van helyi fényforrásunk és előnyben részesítjük őket (pl.: olvasáshoz olvasólámpa).
- Igyekszünk minél inkább kihasználni a természetes fényt.
- Gyakran használunk gyertyát (szigorúan környezetbarát, repceviaszból készült verziót) lámpák helyett.
- Éjszakára nem hagyjuk égve a lámpát, ha a gyerekek igénylik, éjjeli fényt használunk.

Csináltok még más is a nappaliban az energia- és erőforrástakarékosság érdekében? Osszátok meg velünk!

Köszönjük a kitöltést!

További sikeres karbon-böjtölést kívánunk mindenkinek!

A lista elérhető és letölthető az [EnergiaKözösségek](#) honlapjáról.

*A GreenDependent Intézet Csapata*