

HOGYAN HASZNÁLD A LAKÁSODAT?

LÉPÉSEK EGY KÉNYELMES ÉS
ENERGIAHATÉKONY OTTHON
FENNTARTÁSÁHOZ

**UTCÁRÓL LAKÁSBA!
EGYESÜLET**



BEVEZETÉS

A lakhatás alapjog és a társadalomban való részvétel alapja, ugyanakkor nem mindegy, hogy milyen otthonba térünk haza. Fontos, hogy otthonunk egyfelől meleg és komfortos legyen, ugyanakkor másfelől az is, hogy havi rezsiköltségeink fenntarthatóak maradjanak és hogy az energiaválság és a klímaválság idején takarékosan bánjunk az energiával. Ugyanakkor az energiatakarékosság és a komfort nem egymással ellentétes, hanem épp ellenkezőleg, egymást kiegészítő kategóriák. Ebben az útmutatóban az Utcáról Lakásba! Egyesület műszaki munkatársainak és szociális munkásainak tapasztalataira építve elmondjuk, hogy hogyan tudsz fenntarthatóan, takarékosan, de ugyanakkor kényelmesen is élni otthonodban.

Természetesen tudjuk, hogy igazán jelentős javulást kizárólag a lakás energetikai korszerűsítésével lehet elérni, amely sokak számára anyagilag nem elérhető. Épp ezért ebben a kisokosban főleg kisebb, jellemzően általunk elvégezhető beavatkozásokat vagy szokásokat javasolunk. Mert már ezek megtartásával is jelentősen javíthatóak életkörülményeink.

A kisokos felhasználóinak az alábbiakat érdemes észben tartaniuk:

- 1. Minden lakás más és más. Az, hogy mikor épült, merre néz, mekkora falfelületen érintkezik a szabad levegővel, milyen fűtés van (pl. szilárd tüzelőanyag, gáz, távhő), és így tovább, mind hatással van az energiahasználatra.**
- 2. Emellett mindannyian mások vagyunk. Van, aki 19 fokban is rövidnadrágban ül otthon, van, aki ilyenkor már felveszi a legmelegebb pulóverét.**
- 3. Ezekből következik, hogy az alábbiak nem általános szabályok, hanem tippek, amelyek a mi tapasztalataink szerint sokat segíthetnek a rezsiden.**

MIÉRT FONTOS, HOGY ODAFIGYELJÜNK A HÁZTARTÁSI ENERGIAHASZNÁLATRA?

Amikor környezetbarát otthonokról beszélünk, általában a háztartási energiafogyasztás kerül előtérbe. A háztartási energia forrása lehet áram, földgáz, vagy akár szilárd tüzelőanyag (pl. fa) is, amit használhatunk lakásunk fűtésére, hűtésére, világításra, gépeink üzemeltetésére, főzésre. Elektromos áramot szinte minden háztartás használ, de nem mindegy, hogy pontosan mire. Emiatt érdemes tudni, milyen fűtési rendszerünk van, mivel főzünk, mivel melegíti a bojler a melegvizet, mert ennek ismeretében tudunk odafigyelni energiafogyasztásunkra.



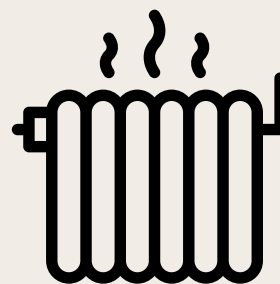
De miért és hogyan figyeljünk az energiahasználatra?

- Lakhatási költségeink közül a háztartási energiafelhasználás az egyik legjelentősebb tétel és erre tudunk a legkönnyebben közvetlenül is hatni. A havi lakbért vagy törlesztőrészletet nem tudjuk néhány egyszerű trükkel csökkenteni, a rezsit azonban igen.
- A közhiedelemmel ellentétben az energiafelhasználás csökkentése nem jár szükségszerűen a komfort csökkenésével.
- A másik közhiedelemmel ellentétben az energiafelhasználás nem csak drága beruházások (pl. fűtőkorszerűsítés) árán csökkenthetőek.
- A harmadik közhiedelem viszont igaz: így nem csak a pénztárcánkat, hanem a környezetet is óvhatjuk.

- **Érdemes rendszeresen ellenőrizni a mérőórákat, pl., hogy nem nőtt-e meg indokolatlanul a fogyasztásunk. Tartsuk észben, hogy a fogyasztásra hat a külső hőmérséklet, az otthon töltött idő mennyisége is, így a növekedés nem biztos, hogy problémát jelez.**
- **Előre fizetős („feltöltőkártyás”) mérőóráknál könnyű követni, hogy egy adott összeg (pl. 10 ezer forint) pontosan mennyi időre elegendő.**
- **Tartsuk számon mülthavi számláinkat, hogy történt-e rajtuk hirtelen, nem indokolt növekedés.**

Hogyan lehet okosan fűteni?

A méltó élet alapja, hogy télen legyen egy otthonunk, ahova behúzódhatunk a kinti cudar időjárás elől. Mégis, sokan úgy élik meg, a meleg otthon megteremtése komoly anyagi áldozatokkal jár. Az energiatakarékos lakásfenntartáshoz természetesen hozzátartozik, hogy ne csavarjuk a fűtést a szükségesnél melegebbre. Ugyanakkor legalább ennyire fontos, hogy próbáljuk a fűtést minél hatékonyabbá tenni, hogy okosan szellőztessünk. Így úgy tudunk csökkenteni fűtési költségeinken, hogy komfortérzetünk nem romlik – sőt talán még javulhat is.



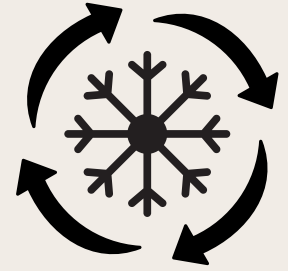
- **Nem szükséges minden szobát minden napszakban ugyanolyan megre fűteni. A fürdőszobát fűtsük melegebbre, 22-23 fokra, de a lakószobát elegendő 20-22 fokra fűteni, míg alváskor elég, ha 19-20 fok van. Ha kihelyezünk hőfokmérőket, tudni fogjuk, mikor érdemes inkább lejjebb csavarni a fűtést. Ha nem vagyunk otthon, kapcsoljuk ki a fűtést.**

- Ezek elsőre nem tűnnek jelentős különbségeknek, de ne feledjük: ha csak **egyetlen fokkal csökkentjük a hőmérsékletet, az 6%-al csökkenti a költségeinket.** Hát ha pont ezen múlik, hogy beférjünk kedvezményes lakossági („rezsicsökkentett”) keretbe!

Az sem mindegy, hogy egy adott hőmérséklet eléréséhez mennyi energiára van szükség. A fűtési rendszerek korszerűsítése költséges, de néhány jó tanács betartásával jelentősen javíthatjuk a fűtésünk hatékonyságát. Ne fűtsük az utcát, figyeljünk arra, hogy minél kevesebb hő menjen kárba. Így érdemes az alábbiakra figyelni:

- **Ne tegyünk semmit a fűtőtest elé és ne fedjük le azt.** Ha a fűtőtest szabadon marad, sokkal könnyebben fel tudja melegíteni a szobát, így nem csak a rezsink csökken, de a komfortunk is nő – a takarékoság nem kell, hogy mindig a hőmérséklet csökkenésével járjon!
- **Rendszeresen portalanítsuk a fűtőtestet,** a lamellák között is! (Ezt porszívóval és hosszú kefével magunk is meg tudjuk csinálni.) Ne a port, a lakást melegítsük!
- **A fűtőtestet érdemes időről időre levegőtleníteni** a fűtőtest kikapcsolásával majd az azon található szelep megnyitásával.
- Télen otthon is **öltözzünk melegen,** igyunk meleg italokat, így alacsonyabb hőmérsékletnél is jól érezzük magunkat! A rendszeres mozgás szintén segít a hőérzetünkön – is!
- A padlóról érkező hideg csökkenthető, ha **szőnyeget terítünk le, vagy ha papucsot húzunk.**
- Érdemes **rövid ideig, intenzíven szellőztetni,** és nem egész nap „fűteni az utcát.” (Hiszen amellet, hogy a nyirkos vagy fülledt levegő szintén rontja a komfortunkat, penészesedést is okozhat.)

Hogyan lehet okosan hűteni?



Bár a közbeszédben a megnövekedett rezsiköltségeket, és általában a lakás hőmérsékletének szabályozását még mindig a télhez kötik, az egyre melegebb nyarak szintén kihívás elé állítanak minket. A légkondi drága: beszerelése költséges, fenntartása rendszeres tisztítást igényel, amihez szerelőt kell hívni, és sok áramot fogyaszt. Mégis, egyre többen szerelnek be klímát, ami nem érthetetlen: ahogy a komfortunkat jelentősen rontja, ha túl hideg van télen a lakásban, úgy az is, ha harminc fokos melegben kell otthon lennünk. Ez különösen igaz éjszaka, hiszen sokan nem tudnak aludni a felhevült lakásukban. Ugyanakkor, ha érdemes is beszereltetni légkondit, érdemes azt okosan használni.

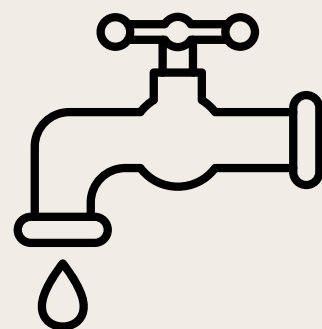
- Mielőtt bekapcsoljuk a légkondit, próbáljuk meg **árnyékolással (pl. lehúzott redőnnyel, árnyékolóval) csökkenteni a felmelegedést.**
- Ne felejtjük el, ha odakint 35 fok van, akkor a szellőztetéskor a hőérzetünket ugyan csökkentheti a huzat, de lehűteni a lakást így nem tudjuk. Így **érdemes a leghidegebb órákban, éjjel szellőztetni.**
- **Ha be kell kapcsolni a légkondit, azt mindig zárt ajtók és ablakok mellett tegyük.** A klíma csökkenti a páratartalmat, így a nedvesség miatt nem kell szellőztetni, ugyanakkor a klíma nem juttat friss levegőt a lakásba, így időről időre szellőztetni kell.
- **Ha légkondit használunk, ne állítsuk a kint hőmérsékletnél legfeljebb 8-10, de inkább 5-6 foknál hidegebbre.** Így nem csak a számlánkat csökkenthetjük, de a nagy hőmérséklet-ingadozás elkerülésével a megfázást is elkerülhetjük. Szintén a megfázást elkerülendő, ne irányítsuk emberre a légkondit.
- **Ha lehet, alacsony fordulatszámra kapcsoljuk a légkondit.**
- **A klímát évente kétszer tisztítani kell, ezt csak szakember végezze!**

Nem csak hűtéshez és fűtéshez használunk energiát!

Ne felejtjük el, hogy energiát nem csak hűtéshez és fűtéshez használunk, hanem világításhoz, háztartási gépek üzemeléséhez, főzéshez is. Ezek fogyasztásának csökkentése tovább segíthet lakhatási költségeink visszaszorításán. Ahogy a fűtési rendszereknél is, úgy a háztartási gépeinknél is elmondható: bár a legnagyobb hatással gépeink korszerűbbre cserélése jár, azonban ez jelentős költségekkel (és a gyártás által környezeti terheléssel) jár, ugyanakkor kisebb beavatkozásokkal, okosabb használattal jelentősen csökkenthetjük fogyasztásunk!

- **Ne világítsunk fölöslegesen, amikor van elegendő természetes fény!**
- **Ne égessük a nagyvillanyokat, pl. fényfüzéres világítással nem csak áramot csökkentünk, de hangulatunkat is javíthatjuk.**
- **Készülékeinket áramtalanítsuk, ne tartsuk készenléti üzemmódban, nem használt töltőinket se tartsuk bedugva.**
- **Mossunk hidegebb hőfokon (ez a ruháinkat is óvja), és mindig nagyobb adag ruhát mossunk egyszerre! (Persze ügyelve arra, hogy ne töltsük túl a mosógépet!)**
- **A hűtőszekrényt használjuk okosan:**
 - **A meleg ételt szobahőmérsékleten hűtsük le először, csak aztán tegyük be a hűtőbe!**
 - **Fagyasztóba helyezés előtt a normál hűtő részben hűtsük le az ételt!**
 - **És fordítva: ha van rá időnk, a kiolvasztandó ételt először a hűtőben olvasszuk ki!**
 - **A jegesedő hűtőt olvasszuk le, mert csökkenti a hűtő hatékonyságát, ezáltal növeli a fogyasztását. Általában ez rossz záródásra vagy túl alacsony hőmérsékletre utal. Ügyeljünk arra is, hogy jól záródjon a hűtő ajtaja, ne hagyjuk véletlenül se résnyire nyitva. Ezzel áramot spórolunk és az ételeink se mennek tönkre.**
 - **A normál részt 7 fokra, a fagyasztót -18 fokra állítsuk!**

- Figyeljünk arra, hogy a hűtő naptól, tűzhelytől, fűtőtesttől távol, lehetőleg száraz, jól szellőző helyiségben legyen.
- Főzésnél ne használjunk túl nagy lángot vagy túl magas fokozatot, mindig a megfelelő méretű főzőfelületet használjunk!
- Használjunk fedőt, ha lehet, süssünk egyszerre több ételt!



Figyeljünk a vízfogyasztásunkra is!

Bár nem szigorúan tartozik a háztartási energia körébe, lakhatási költségeinket vízfogyasztásunk ésszerűsítésével is csökkenthetjük. Ez azért is fontos, mert sajnos már Magyarországon is megjelent a klímaváltozás következtében a vízhiány, így egyre több helyen kifejezetten fontos, hogy minél jobban ügyeljünk, mennyi vizet is használ háztartásunk. Érdemes tehát megfontolni az alábbiakat:

- Ha csöpög, folyik a csap vagy a WC-tartály, azt minél előbb javítsuk meg. Ne költsünk olyan vízre, amit nem is használunk fel!
- Szappanozás, fogmosás alatt zárjuk el a csapot!
- Inkább zuhanyozzunk!
- Tálcában álló vízzel mosogassunk, ne folyó vízzel!
- Úgy állítsuk be a melegvizet, hogy ahhoz ne kelljen hideg vizet keverni. Villanybojler esetén heti egyszer fűtsük fel 65 fokra a vizet, hogy ne szaporodjanak el a baktériumok!



A penész-probléma

A penész egy gomba, amely többek közt a lakásaink falain is megjelenhet. Az esztétika problémák mellett egy penészes lakásban légúti megbetegedéseket is könnyebben kapunk, azaz a penész az egészségünkre is káros lehet.

Ha betartjuk ennek a kisokosnak a tanácsait, már könnyebben elkerülhetjük a penészt, hiszen az a nyirkos lakásokat szereti. Ezért fontos a nedvesség elkerülése is, ennek érdekében az alábbiakat javasoljuk – tudjuk, hogy ezek számos lakásban nehezen megvalósíthatók, a lényeg, hogy a belső páratartalmat 40-50 százalék környékén tartsuk:

- **Szellőztessünk rendszeresen, ha lehet, nyitott ablaknál fürödjünk vagy utána rögtön szellőztessünk!**
- **Amennyiben lehetséges, kültéren teregessünk!**
- **Bútorokat ne toljunk külső falakra (ezek hidegebbek, így nő a penészedés kockázata), a bútorok mögött hagyjunk helyet szellőzni!**
- **Takarítsunk rendszeresen, de ne bő vízzel!**
- **Takarítsunk sóoldattal!**

Ha mégis megtörténne a baj, és penész alakulna ki a lakásban, mi az alábbi vegyszereket ajánljuk a penész eltávolítására:

- Ecet (csak a felületi penészt távolítja el)
- Bórax (bútorszöveten is alkalmazható)
- Ezüstkolloid
- Teaafa (töményen, vagy vizes oldatban)
- Szódabikarbóna (ez a vízkó eltávolítására is alkalmas)
- Citromlé (nem túl hatékony)
- Ammónia (porózus penész esetén – vigyázzunk, erős vegyszer!)
- Alkohol (hatékony komolyabb esetekben is)
- Hidrogén-peroxid (hatékony és nem ártalmas, vízre és oxingénre bomlik)
- Hypo (hatékony, de erős vegyszer)
- Szavó (nagyon erős vegyszer, fontos a használatot követően jól kiszellőztetni)

A fenti tippeket nem kell, nem is lehet pontról pontra követni. Ehelyett fontos, hogy a tanácsok egy részét alkalmazva is tudunk komfortosan, egészségesen és takarékosan élni. Lakjunk jól!

