



חוסכים באנרגיה

המלצות לשימוש מושכל
באנרגיה ובמים

אזרחים יקרים,

הוצאות צריכת החשמל של משק בית ממוצע בישראל מהוות כ-25% מסך ההוצאות החודשיות לתחזוקת הדירה. במשקי בית של אנשים עם מוגבלות ההוצאות על פי רוב גבוהות באופן יחסי בשל הצרכים המיוחדים, שהייה ממושכת בבית ועוד.

משרד התשתיות הלאומיות, האנרגיה והמים, בשיתוף פעולה עם אגף נכויות בג'וינט ישראל, יזמו מערך סדנאות שהותאם במיוחד לצרכים של אנשים עם מוגבלות, ומקנה ידע וכלים פשוטים, שיכולים לייעל את שימושי האנרגיה ולחסוך בהוצאות בסביבה הביתית.

עד היום התקיימו כ-30 סדנאות מונגשות ברחבי הארץ, והשתתפו בהן כ-500 אנשים עם מוגבלות. לאור הצלחת הסדנאות, החלטנו לרכז את עיקרי ההמלצות להתייעלות אנרגטית בחוברת זו.

בחוברת תוכלו למצוא המלצות כלליות לחיסכון באנרגיה במשק הבית, וכן המלצות ייחודיות בעבורכם, בעבור בני ביתכם ובעבור העובדים בבית.

אני מקווה שתמצאו שימוש בחוברת זו, שתסייע לכם לחסוך באנרגיה, להפחית את הוצאות משק הבית ולשמור על הסביבה.

אני שמח להיות חלק ממשימה חשובה זו של שילוב אנשים עם מוגבלות בחברה בתחום ייחודי ופורץ דרך זה, ורואה בהם מובילי שינוי בחיסכון באנרגיה בחברה כולה.

בברכה,

סילבן שלום

שר התשתיות הלאומיות, האנרגיה והמים

המלצות בתחום התאורה:

- בשעות היום מעדיפים אור טבעי על פני נורות חשמל.
- מחליפים נורות להט לנורות חסכוניות. משך החיים של הנורה החסכונית ארוך עד פי שמונה משל נורה רגילה והיא צורכת כ-75% פחות אנרגיה.
- מומלץ לקנות נורות חסכוניות תקינות (נורות פלורסנטיות קומפקטיות).
- אם צריך להגביר את עוצמת ההארה, יש להשתדל שהתאורה הנספת תהיה ממוקדת ולא מסנוורת, ותפעל רק באזור שבו היא נדרשת.
- מומלץ להתקין אמצעי שליטה נוחים, שמאפשרים לכבות את התאורה (באופן ידני או אוטומטי) כשאינן בה צורך.

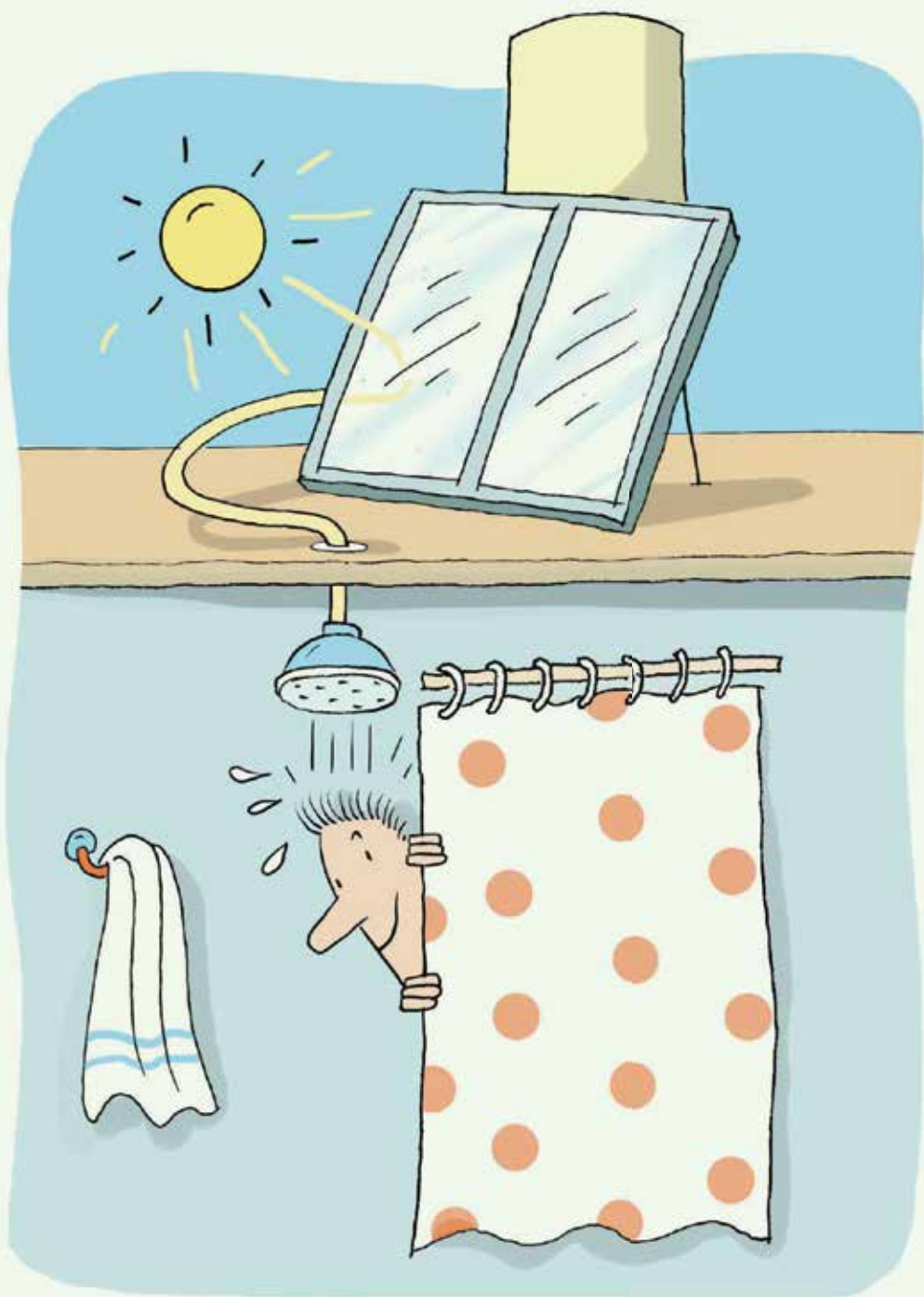


המלצות בתחום האקלום - חימום וקירור הבית:

- בקיץ - משתמשים באוורור טבעי כשאפשר או במאווררים. ניתן למקם מאווררים כך שיפנו לאזורים ספציפיים.
- בחורף - מרימים את התריסים ומאפשרים לקרני השמש לחדור מבעד לחלונות כדי שהבית יספוג חום.
- כשמשמשים במזגן - מכוונים את טמפרטורת החדר ל-24-25 מעלות בקיץ ול-19-20 מעלות בחורף. כל מעלה נוספת תעלה את צריכת החשמל ב- 5%.
- סוגרים חלונות ודלתות בזמן שמדליקים מזגן, כדי להקטין את צריכת האנרגיה שלו.
- משתמשים במזגן רק בחדרים שאנו נמצאים בהם.
- מקפידים לכבות את המזגן כשאינן בו צורך.
- מקפידים לנקות את מסנן המזגן לפחות פעמיים בשנה, כדי שהמזגן יעבוד ביעילות רבה יותר.
- אוטמים חריצים וסדקים בחלל המגורים כדי למנוע בריחת חום או קור.
- מוודאים שהחלונות הפונים לכיוון מערב מוצלים מבחוף.
- שימוש באביזרי עזר לסגירת חלונות ודלתות יכול לסייע לבעלי מוגבלות פיזית לסגור דלתות ופתחים הגורמים לאיבוד אנרגיה בעת חימום או קירור החדר.
- חימום באמצעות מזגן הוא החסכוני ביותר. אם יש צורך בחימום ממוקד ומהיר, מוטב להשתמש בתנורי מקרן קרמי ולא במפזרי חום. יש לזכור לכבות את אמצעי החימום מיד כשאפשר או כששוכבים לישון.
- שימוש באמצעי חימום אישיים, כמו ביגוד תרמי וכריות לחימום וכריות מים לקירור, יכולים להחליף שימוש במוצרים שצורכים אנרגיה.

המלצות לשימוש מושכל במכשירי חשמל ולרכישתם

- מכבים מכשירים במצב standby (טלוויזיה, מחשבים, DVD, מערכת סטריאו). כ-5% מצריכת החשמל היא של מכשירים במצב standby.
- כאשר רוכשים מכשירים חשמליים חדשים, מקפידים לרכוש מכשירי חשמל בדירוג אנרגטי גבוה (דירוג A הוא הגבוה ביותר), שחוסכים אנרגיה וכסף.
- מתאימים את גודל מכשירי החשמל לצרכינו. לרוב, מכשירים גדולים יותר צורכים יותר אנרגיה.
- משתמשים במכשירים לניטור צריכת חשמל, שניתן לרכוש באינטרנט. שימוש במכשירים אלה מאפשר לאתר חריגות ולהבין דפוסי צריכה ויכול לחסוך הרבה אנרגיה וכסף.
- מעדיפים להשתמש בדוד שמש במקום בדוד חשמל. גם בחורף יש על פי רוב שמש מספיקה כדי לחמם את המים באמצעות דוד השמש.
- מומלץ במידת האפשר להתרחץ בשעות היום, כשיש שמש מספיקה לחימום המים.
- מתאימים את גודל הדוד לצרכים: מספר הנפשות בבית ותדירות הרחצה.
- אם צריך להפעיל דוד חשמל, מומלץ להדליק אותו רק לפי הצורך ולהשתמש בשעון שבת על מנת לייעל את השימוש.
- מקפידים לפתוח את המקרר לזמן הקצר ביותר הנדרש.
- זמן הפעילות ועלות התפעול של קומקום חשמלי מלא באבנית עלול להיות כפול מקומקום נקי. כמו כן הזמן שנדרש למים לרתוח מושפע מכמות המים, ולכן נרתיח רק את הכמות הנדרשת ולא לפי מקסימום המים שבקומקום.



המלצות לשימוש מושכל בציוד חשמלי ולרכישתו:

- מוטב לרכוש מכשירי חשמל עם שלט, כך שנוכל לתפעל אותם בנוחות.
- כשרוכשים מכשירים ממונעים, מומלץ לבחור מכשירים שצריכת החשמל שלהם נמוכה ויעילה (לבקש מהיצרן הסברים ונתונים).
- מומלץ להשתמש במעלונים המשולבים בחלקים הידראוליים, שצורכים פחות חשמל.
- מומלץ לבצע תחזוקה שוטפת של הציוד בהתאם להנחיות, כדי לייעל את עבודת המכשירים ולחסוך באנרגיה.

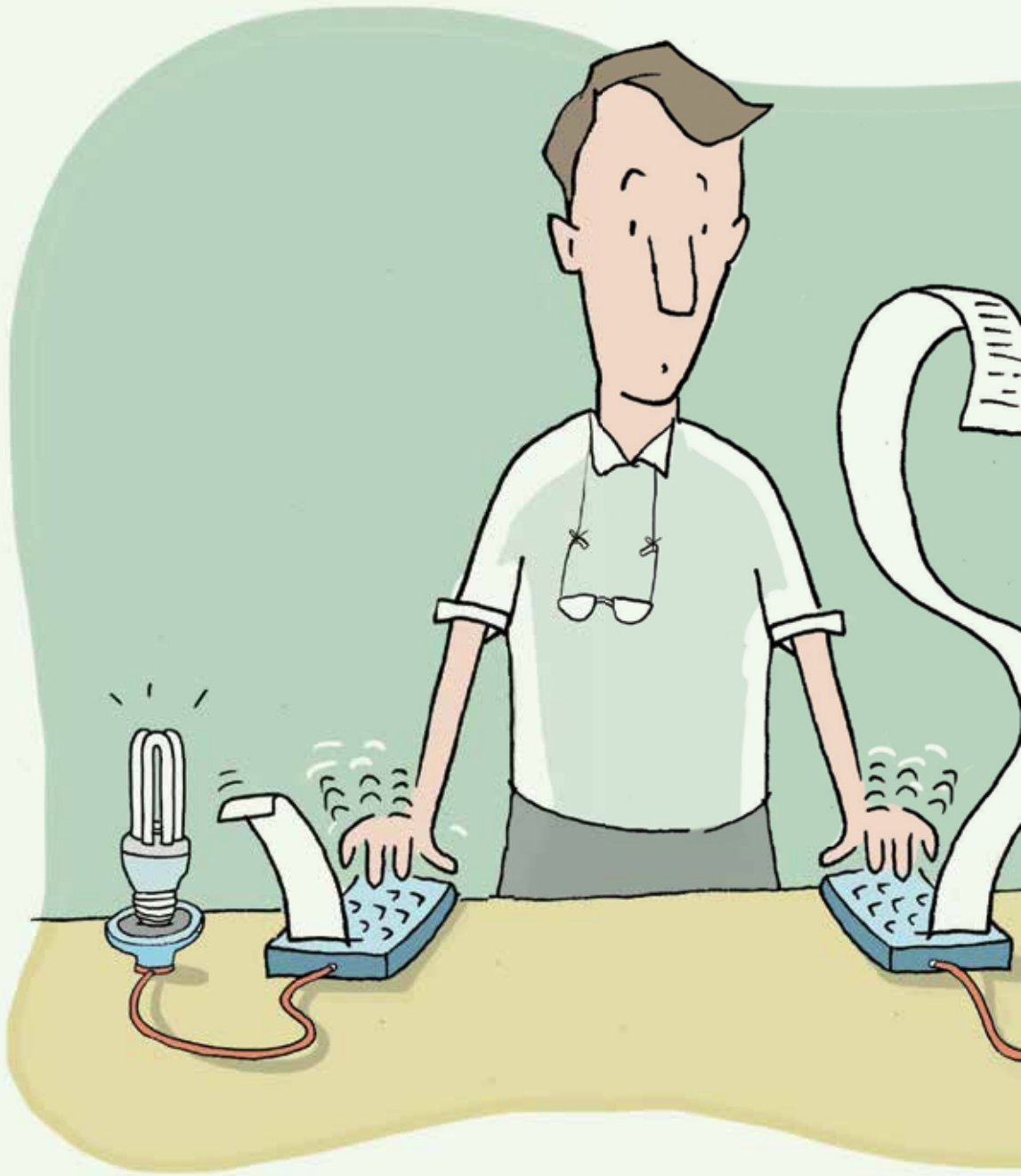




חישוב עלות צריכת חשמל: דוגמה של נורת להט 60 ואת הדולקת חמש שעות ביום

- יש להמיר את היחידות מוואט לקוט"ש (קילו ואת לשעה) על ידי חלוקה ב-1000. לדוגמה: מנורת 60 ואת צורכת 0.06 קוט"ש לפי החישוב הזה: $0.06 = 60 / 1000$ קוט"ש.
- יש לחשב את מספר שעות הפעילות של המכשיר בשנה. בדוגמה זו, נורה הדולקת חמש שעות ביום, פועלת בסה"כ 1,825 שעות בשנה לפי החישוב הזה: $1,825 = 365 * 5$ שעות בשנה.
- כעת נוכל להכפיל את סך שעות הפעילות בשנה בקוט"ש, כדי לחשב את הצריכה השנתית, לפי החישוב הזה: $109.5 = 1825 * 0.06$ קוט"ש בשנה.
- נוכל לחשב את עלות הצריכה השנתית של אותה נורה על ידי כך שנכפיל צריכת הקוט"ש השנתית בתעריף הביתי לקוט"ש (נכון לדצמבר 2014): 0.64 שקלים לקוט"ש. בדוגמה זו החישוב הוא: $70.08 = 0.64 * 109.5$ שקלים לשנה.
- נורת פלורסנט חסכונית שמפיקה כמות אור זהה צורכת רק 9 ואת, כך שהצריכה השנתית שלה היא רק 10.51 שקלים לשנה.





המלצות לשימוש מושכל במים ובגז

- מתקינים חסכמים! החסכם אינו פוגע בעוצמת הזרם, אלא רק מקטין את צריכת המים, וחוסך כשליש מהצריכה היומית הממוצעת.
- נזילה של טיפה בשנייה מבזבזת עשרות ליטרים בחודש. מקומות מועדים לנזילה הם גינות ואסלות (לתוך האסלה עצמה). במקרה של נזילה שלא ניתן לתקן בעצמנו, מומלץ להזמין איש מקצוע.
- כשאפשר, סוגרים את הברזים במהלך השימוש. כמו בעת צחצוח השיניים, הסיבון במקלחת או שטיפת הכלים.
- מעדיפים מקלחת, הצורכת כמחצית מכמות המים שצורכת אמבטיה.
- בודקים מול תאגיד המים המקומי שמספר הנפשות בבית מעודכן. מכסת המים מוגדרת על פי מספר זה וכל חריגה ממנו (גם אם היא מוצדקת), עלולה לעלות ביוקר.
- משקים את הגינה בשעות הלילה ולפנות בוקר, כשרמת האידוי נמוכה. כך תצרכו פחות מים ותייעלו את ההשקיה.
- משתמשים במזלף במקום בצינור להשקיית עציצים.
- השוו את מחיר הגז שאתם משלמים למחירי ספקים אחרים ובדקו אם אתם משלמים את המחיר הנמוך והמשתלם ביותר.
- נהלו משא ומתן עם חברות הגז על העלויות.





כלים לניהול נכון של התקציב המשפחתי

- לנהל רישום יום-יומי של הוצאות שוטפות.
- לערוך מיפוי של הוצאות והכנסות במשק הבית.
- לעקוב אחרי צריכת החשמל ולהשוות חשבונות.
- לנהל את הוצאות משק הבית לפי סולם עדיפויות.
- לבנות תקציב אישי.
- לצמצם הוצאות באמצעות צרכנות נבונה.
- לבדוק בכל חודש את העמידה בתקציב.

מחשבוני שימושיים:

- מחשבון להשוואת אמצעי חימום ביתיים - המחשבון באתר משרד התשתיות הלאומיות, האנרגיה והמים: www.energy.gov.il
- מחשבון צריכת אנרגיה - מחשבון שהופק על ידי יוזמה - פרויקטים חברתיים וסביבתיים <http://bit.ly/1pDjvK1>

מידע על מיצוי זכויות

- אתר המוסד לביטוח לאומי - www.btl.gov
- מאגר המידע מקיף על זכויות תושבי ישראל והדרך למימושן - <http://www.kolzchut.org.il>
- כל מה שרצית לדעת על מס הכנסה שלילי, באתר משרד האוצר: www.ozar.mof.gov.il
- שי"ל שירותי ייעוץ לאזרח - <http://shil.haifa.ac.il>
- עמותת ידיד מרכזי מיצוי זכויות ברחבי הארץ - www.yedid.org.il
- נגישות באינטרנט <http://www.nagish.org.il>

המרכזים לחיים עצמאיים - מסד נכויות - ג'וינט ישראל

המרכזים לחיים עצמאיים נוסדו מתוך צורך של אנשים עם מוגבלות לפתח שירותים המותאמים להם, כפי שהם תופסים את צורכיהם ואת המענים המתאימים להם. בישראל פועלים כיום שישה מרכזים לחיים עצמאיים: ירושלים, באר שבע, חיפה, סח'נין, הגליל העליון ותל אביב. המודל הוא שילוב של מרכז תמיכה רב-שירותי ורב-נכותי, המנוהל ומופעל על ידי אנשים עם מוגבלות ומיועד להם. המרכזים מלווים את כל תהליכי החיים ומפעילים תוכניות מגוונות, התומכות בחיים עצמאיים של אנשים עם מוגבלות. השירותים במרכז ניתנים לאנשים עם כל סוגי המוגבלות: פיזיות, חושיות, נפשיות וקוגניטיביות.

תיאור השירותים המרכזיים הפועלים במרכזים לחיים עצמאיים:

ייעוץ עמיתים בתחומי חיים שונים - הפעלת מערך של יועצים עמיתים הנותנים ייעוץ, ליווי והדרכה בנושאים כגון: מיצוי זכויות והפניה לשירותים, העסקת מטפלים, ניהול חיי יום-יום.

הכשרות לחיים עצמאיים בנושאים: שימוש במשאבי קהילה, ניהול תקציב, בישול, שמירה על אורח חיים בריא, הגנה עצמית, הסדרת היחסים הפורמליים והבין-אישיים עם מטפלים אישיים, התמודדות במצבי חירום אישיים וביטחוניים, פתרון קונפליקטים, זוגיות, הורות ומשפחה.

הכשרות לשימוש באביזרי עזר וטכנולוגיה מסייעת (בשיתוף עם עמותת מילבת) ע"י ייעוץ פרטני והכשרות לשימוש באביזרי עזר וטכנולוגיות מסייעות לקידום חיים עצמאיים.

הסברה ושינוי עמדות - הרחבת הקשר עם הקהילה המקומית של כל מרכז כאמצעי לשינוי עמדות: סדנאות הסברה בבתי ספר, מפגשים עם מנהיגים בקהילה, מופעי רחוב, יזום כתבות בעיתונות המקומית, קיום פעילויות משותפות לאנשים עם מוגבלויות.

למידע על המרכזים: 077-6004050

בשיתוף:



הודפס על נייר ממוחזר-אקולוגי

