

Csekkcsökkentő tippek

Hogyan takarékoskodjunk
az energiával?

2012



Szellőztessen
naponta többször, rövid
ideig, alaposan kitárt
ablakkal!

Olvasáshoz elegendő
egy olvasólámpa is,
a csillár addig is
pihenhet.

Ha 1 fokkal alacsonyabb
hőmérsékletet tart a lakásban
6%-kal kevesebb energiát
fogyaszt. A javasolt hőfok
nappalra 20-21 °C, éjszakára
17-18 °C.

Csekkcsökkentő
tippek

Január

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
1	26	27	28	29	30	31	1 Újév	villany	
2	2	3	4	5	6	7	8	gáz	
3	9	10	11	12	13	14	15	víz	
4	16	17	18	19	20	21	22	villany	
5	23	24	25	26	27	28	29	gáz	
6	30	31	1	2	3	4	5	víz	



A magas fűtésszámla biztos ellenszere a pulóver és meleg papucs.

Az alacsonyabb hőmérsékletet is kellemesnek érezzük, ha elég páras a levegő.

A takarékoság első lépése: sose égjenek feleslegesen a lámpák!



Csekkcsökkentő tippek

Február

Hogyan takarékoskodjunk az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
6	30	31	1	2	3	4	5	villany	
								gáz	
								víz	
7	6	7	8	9	10	11	12	villany	
								gáz	
								víz	
8	13	14	15	16	17	18	19	villany	
								gáz	
								víz	
9	20	21	22	23	24	25	26	villany	
								gáz	
								víz	
10	27	28	29	1	2	3	4		

Takarékoskodjon a vízzel és az árammal: csak akkor indítsa el a mosógépet, ha tele van pakolva!

Olvassa le a mérőórákat minden hónapban – könnyebb takarékoskodni, ha látja mennyit fogyasztott!

Ha zuhanyozik, akár harmadannyi energiával és vízzel megúszhatja, mintha kádban fürdene.

Csekkcsökkentő
tippek

Március

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:
10	27	28	29	1	2	3	4	villany gáz víz
11	5	6	7	8	9	10	11	villany gáz víz
12	12	13	14	15 Nemzeti ünnep	16	17	18	villany gáz víz
13	19	20	21	22	23	24	25	villany gáz víz
14	26	27	28	29	30	31	1	

Sokat spórolhat a
világítással, ha a szoba
berendezésekor kihasználja
a természetes fényt.

Főzéskor használjon
mindig az edény méretéhez
illeszkedő fedőt! Ha fedő
nélkül főz, több időt és
energiát használ.

Állítsa a hőtárolós bojler
termosztátját 40 °C-ra és
csak akkor tekerje feljebb, ha
több vízre van szüksége! Ha
hosszabb ideig nem használja,
kapcsolja ki a bojler!

Csekkcsökkentő
tippek

Április

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
14	26	27	28	29	30	31	1	villany	
								gáz	
								víz	
15	2	3	4	5	6	7	8	villany	
							Húsvét	gáz	
								víz	
16	9	10	11	12	13	14	15	villany	
	Húsvét							gáz	
								víz	
17	16	17	18	19	20	21	22	villany	
								gáz	
								víz	
18	23	24	25	26	27	28	29	villany	
								gáz	
								víz	
19	30	1	2	3	4	5	6		

Ha már felforrt az étel,
tegye kis lángra –
így is pontosan annyi idő
alatt fog megfőni, mint
nagy lángon!

Ne legyen a lakásban
csöpögő vízcsap, vagy
szivárgó vécétartály!
A legtöbbször egy
tömítőgyűrű-csere is elég.

Ha mosogat, fogat mos,
vagy borotválkozik,
ne folyassa folyamatosan
a csapot – évente több
köbméter vizet takaríthat
meg így!

Csekkcsökkentő
tippek

Május

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
19	30	1 A munka ünnepe	2	3	4	5	6	villany	
								gáz	
								víz	
20	7	8	9	10	11	12	13	villany	
								gáz	
								víz	
21	14	15	16	17	18	19	20	villany	
								gáz	
								víz	
22	21	22	23	24	25	26	27 Pünkösd	villany	
								gáz	
								víz	
23	28 Pünkösd	29	30	31	1	2	3		



Ha fél óránál tovább van távol
a számítógéptől, kapcsolja ki!

A nem túl koszos
ruhákat elegendő
30-40 °C-on mosnia.

Kevesebb hűtőnyitással
kevesebb energiát használ.

Csekkcsökkentő
tippek

Június

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
23	28	29	30	31	1	2	3	villany	
								gáz	
								víz	
24	4	5	6	7	8	9	10	villany	
								gáz	
								víz	
25	11	12	13	14	15	16	17	villany	
								gáz	
								víz	
26	18	19	20	21	22	23	24	villany	
								gáz	
								víz	
27	25	26	27	28	29	30	1		

A hűtő falja az energiát,
ha melegen rakja be az ételt.
Várjon, amíg kihűl!

Ha nem használ egy
készüléket, húzza ki a
konnektorból, vagy használjon
kapcsolóval ellátott elosztót,
hosszabbítót – évente akár
egyhavi áramköltséget is
megtakaríthat!

Ültessen fát az ablak elé, a
lombok megvédik a lakást a túl
erős napsugaraktól!

Csekkcsökkentő
tippek

Július

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
27	25	26	27	28	29	30	1	villany	
								gáz	
								víz	
28	2	3	4	5	6	7	8	villany	
								gáz	
								víz	
29	9	10	11	12	13	14	15	villany	
								gáz	
								víz	
30	16	17	18	19	20	21	22	villany	
								gáz	
								víz	
31	23	24	25	26	27	28	29	villany	
								gáz	
								víz	
32	30	31	1	2	3	4	5		

A forró napokon szellőztetessen hajnalban, nappal pedig engedje le a redőnyt, vagy húzza be a sötétítőket: így nem melegszik túl a lakás.

Ne legyen a hűtőben 5–7 foknál hidegebb! Az ételnek ennyi is elég, ráadásul energiát takaríthat meg.

Ujjnyi vastag jég van a mélyhűtőn? Itt az ideje leolvasztani!

Csekkcsökkentő
tippek

Augusztus

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:
32	30	31	1	2	3	4	5	villany gáz víz
33	6	7	8	9	10	11	12	villany gáz víz
34	13	14	15	16	17	18	19	villany gáz víz
35	20 Nemzeti ünnep	21	22	23	24	25	26	villany gáz víz
36	27	28	29	30	31	1	2	

Ellenőriztesse minden évben szakemberrel a gázkazánt és a konvektorokat! Így érezheti magát biztonságban – ráadásul pénzt is megtakaríthat.

Szigetelje az ajtók, ablakok réseit időben!

Az erősen szennyezett ruhákat mosás előtt áztassa be, így nem lesz szükség az energiaigényes előmosásra és a főzőprogramra!

Csekkcsökkentő
tippek

Szeptember

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:
36	27	28	29	30	31	1	2	villany gáz víz
37	3	4	5	6	7	8	9	villany gáz víz
38	10	11	12	13	14	15	16	villany gáz víz
39	17	18	19	20	21	22	23	villany gáz víz
40	24	25	26	27	28	29	30	villany gáz vízóra



Ha hőtükrfóliát rak a radiátorok mögé a fűtési energia akár 5-6 százalékát is megtakaríthatja.

Kerülje a nedves ruhák vasalását és a higiéniai vasalás sem szükséges minden esetben.

Hűtője többet fogyaszt, ha meleg helyen áll.

Csekkcsökkentő tippek

Október

Hogyan takarékoskodjunk az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
41	1	2	3	4	5	6	7	villany	
								gáz	
								víz	
42	8	9	10	11	12	13	14	villany	
								gáz	
								víz	
43	15	16	17	18	19	20	21	villany	
								gáz	
								víz	
44	22	23 Nemzeti ünnep	24	25	26	27	28	villany	
								gáz	
								víz	
45	29	30	31	1	2	3	4		

Ne takarja el semmilyen
bútorral a fűtőtestet, és
ne lógjon rá függöny sem –
ezek akadályozzák a meleg
levegő áramlását.

Tudta, hogy a 100 wattos
hagyományos izzó helyett
elég egy 23 wattos kompakt
fénycső? A 60 wattosnak
a 15 wattos felel meg.

A bejárati ajtó elé is jól jöhet
egy vastag függöny!
A meleget bent tartja,
a hidegnek viszont kint
a helye!

Csekkcsökkentő
tippek

November

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
45	29	30	31	1 Mindenszentek	2	3	4	villany	
								gáz	
								víz	
46	5	6	7	8	9	10	11	villany	
								gáz	
								víz	
47	12	13	14	15	16	17	18	villany	
								gáz	
								víz	
48	19	20	21	22	23	24	25	villany	
								gáz	
								víz	
49	26	27	28	29	30	1	2		

Abban a szobában
fűtsön és annyira,
amennyire szükséges.
Ha napközben hosszabb időre
elmegy otthonról, állítsa
alacsonyabbra a termosztátot,
vagy zárja el a radiátorokat,
tekerje le a konvektort.

A villamos főzőlapot vagy
sütőt az elkészítési idő
vége előtt 5 perccel bátran
kikapcsolhatja – a maradék
hő bőven elég arra, hogy az
étel elkészüljön.

Használja ki az ablakon
besütő téli napfény energiáját
– naplemente után azonban
lehűl az ablakfelület, ezért
húzza be a függönyt, vagy
eressze le a redőnyt!

Csekkcsökkentő
tippek

December

Hogyan
takarékoskodjunk
az energiával?

hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	óraállások:	
49	26	27	28	29	30	1	2	villany	
								gáz	
								víz	
50	3	4	5	6	7	8	9	villany	
								gáz	
								víz	
51	10	11	12	13	14	15	16	villany	
								gáz	
								víz	
52	17	18	19	20	21	22	23	villany	
								gáz	
								víz	
53	24	25 Karácsony	26 Karácsony	27	28	29	30	villany	
								gáz	
								víz	
54	31	1	2	3	4	5	6		



Kiadja az **ENERGIACLUB Szakpolitikai Intézet és Módszertani Központ**
www.energiaklub.hu

Grafikai terv: **Farm Stúdió** | Nyomdai munkák: **EPC nyomda**

A naptár megjelenését az **Intelligent Energy Europe** program támogatja,
a **Csekkcsökkentő** (EC-LINC: Energy Check for Low Income Households)
projekt keretében.

A publikációk tartalmáért az egyedüli felelősség a szerzőket terheli, és nem szükségszerűen tükrözi
az Európai Közösség álláspontját. Sem a Versenyképességi
és Innovációs Végrehajtó Ügynökség, sem az Európai Bizottság nem felelős
a tartalmak bármilyen felhasználásáért.

