

A vibrant, stylized illustration of a smart home. The central element is a house with a grey roof and a solar panel. The house is composed of various colored blocks representing different smart appliances: a blue block with a camera, a red block with a washing machine, a green block with a refrigerator, and a yellow block with a computer monitor. Above the house, there are icons for a satellite dish, a Wi-Fi signal, and a cloud with a gear. To the left, there are more icons: a blue cloud with gears, a yellow lightbulb, a green gear, and a blue water drop with a gear. The background features a city skyline and a green landscape with trees. The entire scene is overlaid with a large, semi-transparent purple and yellow circular graphic on the right side.

ZGJIDHJE TEKNIKE ME KOSTO TE ULET

Modul trainimi

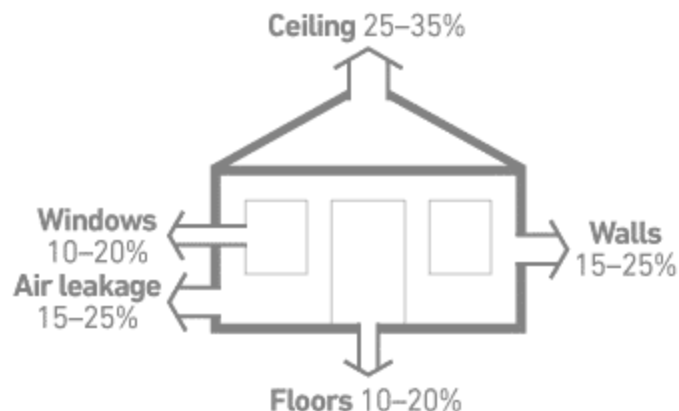
2020 - SOGESCA



EmpowerMed

Zgjidhje teknike për izolimin

Një izolim i mirë ndihmon përdorimin me efikasitet të ngrohjes dhe ajrit të kondicionuar, duke ndihmuar të kursejmë para dhe të rrisim rehatinë.



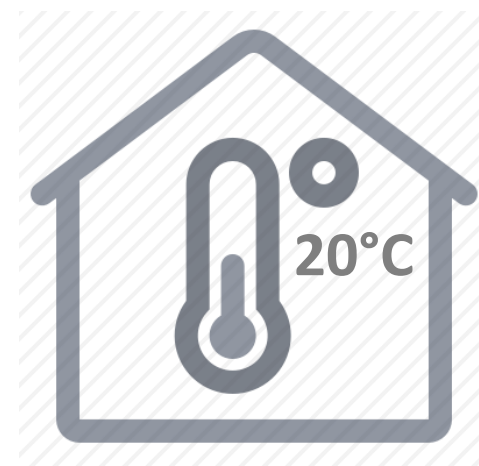
HEAT LOSS WITHOUT INSULATION

Humbjet nga	Zgjidhje
dritaret	Grila
	Perde pa mbuluar radiatorët
	Zëvendësimi dhe modernizim
tavani	Shtresa izolimi (deri në 30 cm)
dysHEMEJA	Izolimi i bodrumit (lartësi e ulët)
muret	Vlerësim i materialeve dhe trashësia e izolimit
dyert	Fletë llastiku në fund të dymve
	Mbulimin e çarjeve të dymve që përdoren për postën
oxhaku	Balonat në oxhak

Zgjidhje teknike për ngrohjen

Temperatura

- Rehatia termike = 20°C (muajt e dimrit)
- Ule ngrohjen me 2-3°C:
 - Kur ajrosni dhomën
 - Kur nuk jeni në shtëpi
 - Para se të shkoni në shtrat



Radiatorët

- Mundohu që ngrohtësia e radiatorëve të mos pengohet nga mobiljet
- Vendos fletë reflektuese prapa radiatorëve
- Pastro radiatorët nga pluhurat.



Zgjidhje teknike për ftohjen

Temperatura

- Temperatura brenda e rekomanduar= 26°C (muajt e verës)

Pajisjet

- Vendos ventilator në tavan që rrotullohen në drejtim orar
- Ndiz ventilatorët e kuzhinës apo të banjës kur është e nevojshme
- Pastro ventilatorët dhe filtrate dhe mirëmbani njësinë e kondicionerit rregullisht
- Zëvendëso llambat inkadishente me LED
- Fik/hiq nga prizat pajisjet kur nuk i përdorni
- Përfito nga perdet dhe hijet e pemëve për të mbajtur freskët shtëpinë

Investime

- Investo në sisteme ftohëse me efikasitet energjie
- Investo në izolimin e dyerve dhe dritareve



Këshilla për ndriçimin

- Fik dritat kur nuk është e nevojshme
- Ndiz dritat vetëm kur duhet
- Hiq llambat e tepërta nga zonat me ndricim të lartë
- Zëvendëso llambat inkadeshente me llamba LED:
 - Përdorin deri 80 % më pak energji
 - Jetëgjatësi 10 here më të madhe



80%
kursim

Llamba tradicionale	Llamba kompakte florishente	Llamba LED
25 W	5 W	2 W
40 W	8 W	5 W
60 W	12 W	6 W
75 W	15 W	10 W
100 W	20 W	13 W
150 W	35 W	26 W

Kursen deri
90%



Këshilla për pajisjet elektronike

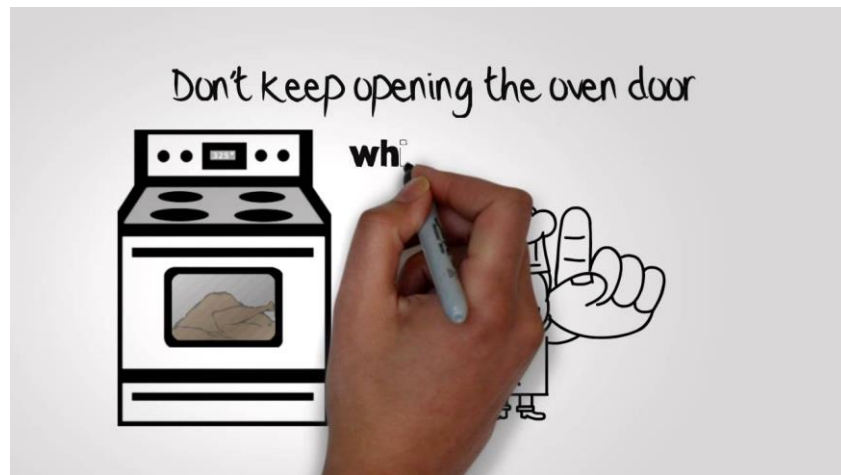
- Fik të gjitha pajisjet elektronike (TV, kompiuter, tablet, etc.) kur nuk përdoren, shmang dhe pozicionin standby
- Vendos pajisjet në pozicionin *kursim energjie*
- Hiq karrikuesit kur nuk janë në punë
- Përdor më shumë bateritë (kompiuter, tablet, celular)
- Redukto kohën e ndezjes së ekraneve
- Ul ndricimin e ekraneve



Këshilla për aparaturat në shtëpi

Kuzhinë

- Pastro sobën më shpesh
- Fike sobën pak minuta më përpara
- Mbyll mire dyert (sobë/frigorifer)
- Vendos temperaturën:
 - 7 °C në frigorifer
 - -18 °C në ngrirës
- Përdor pajisjen për larjen e enëve kur është plotë
- Përdor pajisjen për larjen e enëve në temperaturë të ulët ose me programin *Eco*



Këshilla për aparaturat në shtëpi

Banjo

- Përdor programet eko/eficencë energjie për lavatricen
- Përdore lavatricen të mbushur
- Përdore lavatricen me ciklin ftohës
- Ule temperaturën e ngrohjes së ujit 50 ÷ 55 °C
- Ngrohe boilerin gjatë natës
- Fike ventiluesin e lodhshëm
 - 20 minuta janë të mjaftueshme për të larguar lagështinë



Këshilla për kursimin e ujit

- Përdor reduktues uji ose koka dushi efikase për të reduktuar sasinë e ujit
- Riparo sa më shpejt të jetë e mundur rrjedhjet e ujit
- Përdor koka dushi efikase me presion të ulët
- Nxiti pjesëtarët e shtëpisë të bëjnë dushe të shpejta
- Përdor pajisje për kursimin e ujit në tualet
 - Redukto përdorimin e ujit deri në 40% deri 50%
- Vendos matës uji nëse është e mundur
- Ujit kopshtin gjatë kohës së freskët të ditës



Disa video shpjeguese

Titulli	Adresa në Youtube
Si të vendosim 'weather stripping'	https://www.youtube.com/watch?v=sAPv9wdrNuo
Si të përshtasim një aerator për kursimin e ujit	https://www.youtube.com/watch?v=jkb0fjx_RO8
Si të vendosim fleten e radiatorit	https://www.youtube.com/watch?v=48co8eLBUmg





FALEMINDERIT!



EmpowerMed



EmpowerMed

www.empowermed.eu



Ky projekt financohet nga Programi i Kërkimit dhe Inovacionit Horizon 2020 të Bashkimit Evropian, kontrata Nr. 847052. Autorët janë përgjegjës të vetëm për përmbajtjen e këtij dokumenti. Nuk reflekton domosdoshmërisht mendimin e BE. As EASME dhe as Komisioni Evropian janë përgjegjës për informacionin e përdorur në të.

Partnerë :

