



Crna Gora  
Ministarstvo  
ekonomije



Adresa: Rimski trg 46  
81000 Podgorica Crna Gora  
tel: +382 20 482 163  
fax: +382 20 234 027  
[www.mek.gov.me](http://www.mek.gov.me)

Veb sajt : [www.energetska-efikasnost.me](http://www.energetska-efikasnost.me)

## Savjeti za uštedu energije u domaćinstvu

### Kuhinja:

#### PRIPREMA HRANE

**...uz Vaše umijeće štedite Vaš novac i Vaše vrijeme**

RINGLA:

**Ekspressno na ekspres ringli**

- Čim jelo proključa kuvanje nastavite na "jedinici".
- Veća šerpa na manjoj ringli - više hrane sa manje struje.
- Ringla šira od dna posude u kojoj kuvate brže se deformiše i kvari. Još ako je šerpa sa deformisanim dnem, šteta je dvostruka: el. energija se rasipa, a jelo zagori.



#### POSUDA

*Stavite poklopac na svoje rashode!*

- Kuvanjem u poklopljenoj posudi sačuvaće se para i toplota, ukus i aroma jela koje pripremate sa manje struje i vremena.
- Ekspress lonac - najbolji prijatelj u kuhinji
- Hrana koja se spremi u običnoj posudi, spremi se oko sat vremena, u ekspress loncu je gotova za desetak minuta.
- Koliko dodatne hranljive vrijednosti, sačuvanog vremena i novca? Izračunajte sami!
- Višak vode - višak potrošene struje



#### Mikrotalasna pećnica ...malo čudo veliki štedlja

- Brzo, praktično i jeftino podgrijavanje o broka, pogodno za porodice koje se hrane "kad ko stigne "sa posla, iz škole..."
- Priprema čorbi od povrća, variva bez zagrijavanja i sa sačuvanim hranljivim sastojcima koji se inače gube pri klasičnom kuvanju

## *Mali protočni bojler* *...jeste mali, ali troši*

- Posuđe perite zagrijanom vodom u zatvorenoj sudoperi ili većoj posudi, a obilno ispirajte mlazom hladne vode.
- Znate li da će mašina če ako je napunjena, oprati istu količinu suđa uz manju potrošnju energije nego kada se ono pere ručno toplo vodom iz bojlera.



## *ZAMRZIVAČ*

- Optimalna temperatura za čuvanje namirnica je oko -18 °C.
- Hranu dobro upakujte, obilježite i uredno je složite.
- Više hrane će stati, brže ćete je naći, ne rasipajući hladnoću iz zamrzivača.
- Led na zidovima ne smije biti deblji od 5 mm. U suprotnom, udvostručiće se potrošnja struje.
- Stručnjaci tvrde: s svaki milimetar leda -10 % struje više.
- Odleđivanje jednom u šest do devet mjeseci je dovoljno.
- U ispraznjrenom, isključenom zamrzivaču posude sa vrelo vodom začas će otopiti led.



- Hrana se vraća u dobro osušenu kasetu.
- Najbolje je da se zamrzivač nalazi u ostavi, podrumu, garaži, što dalje od izvora toplote.
- Veće zamrzнуте komade mesa dan ranije premjestite u frižider. Ravnomjerno će se odmrznuti, hladiti unutrašnjost frižidera i smanjiti potrošnju energije u njemu

## *FRIŽIDER ...nije ledomat*

- Optimalna temperatura za čuvanje namirnica je 5 °C.
- Ne stavljajte topla jela u frižider.
- Hrana u poklopljenim kutijama i folijama sačuvaće svježinu i spriječiti stvaranje leda.
- Redovno čistite frižider. Led na zidovima "guta" dodatnu količinu struje.
- Držite frižider što dalje od šporeta ili grejnih tijela, produžiće mu vijek uz manji utrošak struje

# Kupatilo:

## MAŠINA ZA SUĐE

- Uključite je u vrijeme kada je električna energija jeftina. Dva puta manje košta.
- Prijе stavljanja u mašinu, sudove isperite mlazom vode i otklonite zagorele ostatke hrane.
- Zaprljane površine suđa okrenite ka raspršivaču vode.
- Sačekajte da mašinu sasvim napunite sudovima.
- Rjedim pranjem štedite i mašinu i električnu energiju.
- Mašina potroši više energije za sušenje nego za pranje posuđa.
- Ukoliko nemate dugme za regulisanje sušenja, isključite je nakon ispiranja i neznatno otvorite vrata



## BOJLER

- Bez tople vode ne možete, ali uz malo umijeća MOŽETE MNOGO DA UŠTEDITE.
- Bojler uključujte isključivo noću. Dvorostuko jeftinije!
- Zašto je važno znati da je za Vaš bojler najbolje, a za Vas najekonomičnije da termostat bude podešen na 50 do 60 °C? Na toj temperaturi kamenac se najmanje "hvata" na grijač.
- Nataloženi kamenac je svojevrstan izolator pa bojler troši više vremena da zagrije vodu.
- Za više vremena, više električne energije, više novca.
- Električni grijač nije vječan. Pouzdan način za produženje vijeka njegovog trajanja je: odstranjujte talog kamence svakih 18 mjeseci. Nećete morati često da kupujete novi bojler. To je ušteda novca, zar ne?

## KADA

- Kada nije sauna. Ne baškarite se u kadi punoj vode. Najmanje tri puta se možete istuširati istom količinom tople vode koju utrošite za jedno kupanje u kadi.
- Optimalna temperatura vode za tuširanje vode je 37 °C. Pustivši prvo hladnu vodu, pa tek onda vrelu, miješanjem će te postići uštedu vode iz bojlera i omogućiti da se "o istom trošku" sem Vas, istuširaju i ostali ukućani.
- Za kupanje u kadi potrebno je 150 do 180 litara tople vode - ukoliko je njena temperatura 37 °C, utrošak električne energije je cijelih 6 kWh.
- Za tuširanje je potrebno 30 do 50 litara tople vode odnosno, 1 do 1,5 kWh električne energije. Na Vama je da odlučite koliko ćete platiti za vodu i struju.

## SLAVINA

- Neispravna slavina može skupo da Vas košta. Ako u minuti kaplje samo 10 kapi, vjerovali ili ne, mjesечно će to iznositi 170 litara vode, a godišnje preko 2000 litara. Em ste trošili energiju da zagrijete, em se struja troši da bi se ta voda dopremila do Vašeg stana. Znate ko plaća troškove!
- Prije kupovine, informišite se o karakteristikama bojlera. Time se unaprijed možete opredijeliti za višegodišnju uštedu.

## MAŠINA ZA PRANJE VESA

- *Samo bijeli veš se pere na temperaturi od 95 °C. Tada Vaša mašina troši najveću količinu električne energije.*
- *Uključite je samo kada je puna. Veš će biti opran uz optimalno najmanji broj uključivanja maštine, dakle, i uz najmanji utrošak električne energije.*
- *Kad god je moguće, koristite "kratke" programe: mnogo je veša koji je potrebno samo "nježno" oprati, lišiti neprijatnog mirisa znoja, osvježiti i isprati čistom vodom.*
- *Koristeći te mogućnosti uštedjeće i struju i novac.*
- *Previše praška samo otežava pranje jer zahtijeva dodatno ispiranje.*
- *Ukoliko imate mašinu za sušenje veša, prije nego što je "stavite u pogon" svakako upotrijebite centrifugu. Time ćete uštedjeti najmanje 20 % električne energije za sušenje veša.*

*Filter maštine čistite što češće.*

*Provjerite stanje crijeva za vodovod i odvode vode i, ukoliko je oštećeno, promijenite ga. Tako ćete spriječiti "poplave".*



## Mali kućni aparati i rasvjeta

### USISIVAC

#### ...da sa prašnom ne usisava i novac

- *Prije uključivanja usisivača pomjerite djelove namještaja koji mogu smetati tokom čišćenja prostorije.*
  - *Uštedite i vrijeme i električnu energiju.*
  - *Intenzitet usisivača prašine možete regulisati. Procijenite možete li posao uspješno da završite smanjenom snagom motora. Time ćete trošiti manje struje i produžiti vijek motora s voga usisivača.*
- Savjetujemo:**
- *Nije preporučljivo prati platnenu kesu. Koristite papirne kese i nemojte čekati da se prepune prijavštinom prije no što ih bacite.*

### PEGLA

- *Prije peglanja sortirajte robu. Prvo izdvojite ono koje se pegla na nižoj temperaturi - svilu i sintetiku, zatim vunu i lan i najzad pamuk i platno.*
- *Roba pripremljena za peglanje ne smije biti ni previše vlažno, niti potpuno suvo. Tada će peglanje duže trati. a struia će se nepotrebno trošiti.*

### OSVJETLJENJE

- *Sijalica troši malo struje-ali troši*
- *Ovaj sjajan izum ima jednu manu: niti se sama pali, niti se sama gasi.*
- *Prebrojite koliko ih imate u stanu. Iznenadiće Vas njihov broj.*

- Računica će pokazati: u stanju su da "progutaju" i do 60 kWh električne energije mjesečno.
- Uz malo pažnje, uštedjećete mnogo: koristite jednu sijalicu veće snage umjesto više njih manje s snage. "Buket" od 6 sijalica od 25W daje istu količinu svjetlosti kao jedna sijalica od 100 W. Pritom "buket" troši 50 % više energije. Opredijelite se!
- Fluorescentna sijalica troši tri-četiri puta manje struje nego obične, a traju i do 5 puta duže. Mada su pogodne za sve prostorije u stanu, zbog "vještačke" svjetlosti i estetskih navika nisu baš omiljene. Preporučujemo ih u kuhinjama, kupatilima, hodnicima, stepeništima,
- podrumima, za radne površine.
- Gasite svjetla za sobom!

### **LED sijalice su najisplativije i energetski najefikasnije rješenje za prostor svake namjene**

- LED rasvjeta je napravila revoluciju u osvjetljenju, jer je sada moguće dobiti mnogo bolji kvalitet svjetla sa znatnom uštedom energije, na potpuno bezbjedan način.
- Ako se vratimo na prethodni primjer jačine svjetlosti koju emituje obična sijalica od 60W, mi taj efekat možemo postići LED sijalicom jačine od samo 9W.
- LED sijalice traju i do 9 puta duže od običnih a troše i do 7 puta manje energije.
- LED rasvjeta jako dobro podnosi i varijacije u naponu a nemaju ograničen broj paljenja i gašenja, kao što na primjer imaju štedljive sijalice.
- Prosječno trajanje jedne LED sijalice je oko 10 godina, potrošnja energije je 9W (ekvivalentno sijalici od 60W), tako da potrošnja jedne sijalice

### **SAVJETUJEMO:**

- Luster sa "buketom" sijalica zna i prekomjerno da osvjetjava prostor.
- Odvrnite neku od sijalica, ili stavite sijalice manje s snage. Biće priјatnije i jeftinije.
- Ne kupujte lampe sa neprozimim abažurima, sijalice sa mat stakлом - one upijaju svjetlost.
- Uklonite prašinu sa sijalica - i ona apsorbuje svjetlost. Prekidač sa potenciometrom omogućava regulisanje količine s svjetlosti, količinu utrošene energije, a time i izdataka.
- Prirodno svjetlo je najzdravije za vid - koristite tu prednost.

### **Radio i TV prijemnik**

- Dnevno uključeni 6 sati, potroše oko 40 kWh električne energije mjesečno.
- Odviknite se loše navike da su uključeni često čak i istovremeno i radio i tv prijemnik, a da Vi pri tome niti šta gledate, niti šta slušate.
- Koliko Vas je zorom probudila svjetlost ekrana uključenog televizora? Njegovo zračenje je inače štetno. "Uspavajte" tv dok spavate.
- Uštedite energiju. Ne mnogo, ali ušteda je ušteda.
- trošiti.
- Ako tokom peglanja želite da predahnete, isključite peglu. Inače, i sa isključenom pegлом možete ispeglati nježniji veš.

# GRIJANJE I HLAĐENJE

## GRIJANJE

- Najveći potrošači el. energije u Vašem domaćinstvu su TA peći, grijalice, kaloriferi, panel i radijatori punjeni uljem, a naročito električni kotlovi
- **NE GRIJTE SE NA STRUJU!**
- Boljeg savjeta, vjerujite, nema.
- Aktivirajte svoje dimnjake, vratite se dobroj staroj kaljevoj kraljici peći, dugožarećim pećima ili štednjacima na kojima uz grijanje, o istom trošku možete pripremiti ručak. Za plinske peći Vam nije neophodan ni dimnjak.
- Iza kotlove "potrošače najskuplje energije" ima lijeka. Konsultujte stručnjake da li je, zavisno od uslova u kući ili stanu (prostor za budući rezervoar, podrum) bolje da se za grijanje vode koriste tečna goriva (nafta, lož ulje, mazut) ili čvrsta (ugalj, drva)
- Znate li zašto gotovo нико na svijetu ne koristi struju za etažno grijanje?
- **STRAŠNO JE SKUPO.**
- Izaberite - Vaš novac je u Vašem džepu.

**Ukoliko, Ipak, baš morate da se grljete na struju, savjetujemo Vam:**

- Koristite termoakumulacione peći. Punite ih samo noću, dvostruko manje košta.
- Danju podesite termostat na 18 °C do 20 °C. Noću, dok se puni, sama će peć zračiti toplotom dovoljno za prijatan san.
- Zaboravite na svoje grijalice i kalorifere. Neka Vam grijalice i kaloriferi služe rijetko, kratko, samo u krajnjoj nuždi.
- Ne rasipajte toplotu - time rasipate i svoni novac

## HLAĐENJE

**...ili kako da Vas ne opeče račun za struju**

- Vremena se mijenjaju ni klima više nije kao što je bila.
- "Erkondišn", klimatizer... kako se najčešće naziva uređaj za rashlađivanje prostorija, u vrelim ljetnjim danima više nije luksuz već nas ušta potreba - pogotovo u grad gdje beton, asfalt i izduvni gasovi dodatno griju i zagaduju vazduh. A može i da zagrijeva prostorije kada poželite. Imas samo jednu veliku manu "tamani" struju.
- Kako izbjegići iznenadno ogroman račun za električnu energiju:
- Ne isprobavajte krajnje mogućnosti Vašeg uređaja.
- Rashladite prostoriju tek koliko je neophodno.
- Smrzavanje će Vas mnogo koštati.
- Samo prostoriju u kojoj boravite rashlađujte tek po što ste je prethodno provjetrili i zatvorili. Spustite roletne, navucite zastore. Ne dajte suncu da grie, dok Vi hladite prostor.
- Nema potrebe da klimatizer "troši" struju dok ste odsutni. U vrelim sparnim noćima koristite "sleep" opciju - minimalno hlađenje uz minimalni trošak energije.
- Preporučljiva razlika između spoljne temperature u rashlađenoj prostoriji je oko 6 do 7 stepeni. Sve preko toga nije zdravo: za Vaš organizam, za skupi klima uređaj, ali i za Vaš džep.
- Ukoliko kupujete novi kućni aparat:
- Obavezno proučite deklaraciju, "ličnu kartu" i uputstvo za upotrebu. Proizvođač savremenih kućnih aparata danas nude ekonomične uređaje sa znatno smanjenom potrošnjom električne energije u odnosu na one koji su se proizvodili prejedan desetak godina.
- Prošetajte po prodavnicama i odaberite onaj električni aparat koji će ubuduće biti još jedan novi "štediša" uz ostale članove Vašeg porodičnog domaćinstva.

## **PREPORUČUJEMO**

- *Provjerite kako dihtuju Vaši prozori i vrata.*
- *"Vuče li" promaja oko stakla ili kutije za roletne? Brojni su načini da to spriječite.*
- *Koristite izolacione trake, "pur pjenu" ni stari dobri git nije loše rješenje. Ne košta mnogo, a ušteda je velika.*
- *Pri gradnji ili preuređenju svog doma izolujte zidove. Ušteda energije je nevjerojatnih 30 %, a novca za grijanje i više. Ne skrivajte grejna tijela. Maske, namještaj, pa i zavjese sprječavaju cirkulaciju toplog vazduha.*
- *Koristite besplatnu solarnu energiju: sklonite zavjese sa prozora. Sunčevi zraci koji "biju" direktno u stakla su svojevrsno izvor toplote.*
- *Noću, pak, spustite roletne, zavjese, sve čim ćete sprječiti da toplota "pobjegne" iz Vašeg Doma. Ma koliko "čuvali" toplotu, stan je neophodno provjetravati.*
- *Na kratko otvorite širom prozore, napravite dobru promaju. Uz više svježeg vazduha, gubitak toplote je daleko manji no pridržanju odškrinutog prozora.*
- *Para iz plitkih posada sa vodom na pećima i radijatorima dobro prenosi toplotu. Prostorija je toplija, a vazduh u njoj zdraviji.*