

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HUMAN RESOURCES
& EMIRATISATION



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الموارد البشرية
والتوظيف

دائرة تنمية المجتمع
DEPARTMENT OF COMMUNITY
DEVELOPMENT



دائرة الطاقة
DEPARTMENT OF ENERGY



طرق ترشيد استهلاك الطاقة والمياه



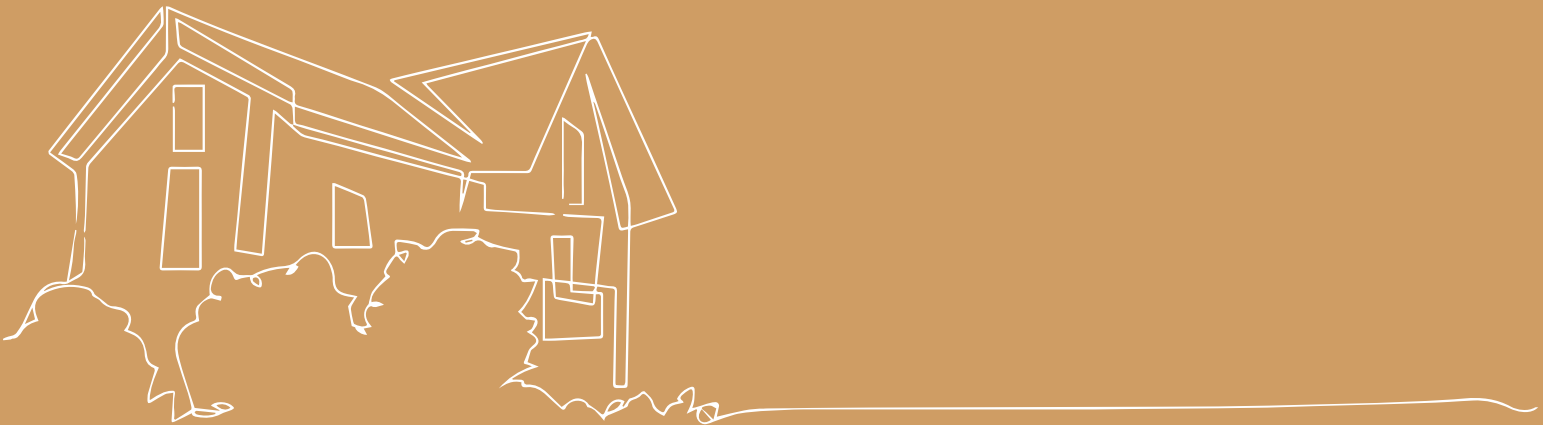
المحتوى

الهدف	3
توفير الكهرباء في المنزل	4
توفير المياه في المنزل	15
ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه	25
ساعد الأطفال على توفير الطاقة والمياه	27
ملاحظاتكم	30

الهدف

يسر دائرة الطاقة في أبوظبي أن تقدم مجموعة من النصائح والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتوفير الطاقة والمياه في المنزل، ويمكن تحقيق العيش بكفاءة وبطرق مستدامة من خلال استخدام موارد أقل للوصول إلى نفس النتيجة، الأمر الذي يعكس مدى اهتمامك بالبيئة والحياة المستدامة.

ويهدف هذا الكتيب إلى التشجيع على تبني عادات استهلاكية أفضل من شأنها أن تقلل من استهلاك الطاقة والمياه في المنزل بالإضافة إلى تقليل الانبعاثات الكربونية وتوفير المال أيضاً.



توفير الطاقة في المنزل

يمكن توفير الطاقة في المنزل من خلال اتباع عادات يومية بسيطة تساهم في تقليل الاستهلاك ولا تتطلب الكثير من الجهد، بل تساهم في تسهيل العمل وتوفير كبير في الطاقة والمال. وبلا شك سيكون جهدك لتوفير الطاقة لصالح رب المنزل والدولة بشكل عام موضع تقدير من قبل رب المنزل.



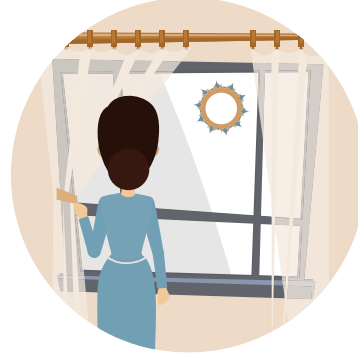
ففي المنزل



تمثل الإضاءة من 10 إلى 20% من إجمالي استهلاك الكهرباء في المنزل



اطفئ الأنوار في الأماكن الشاغرة



اعتمد على الإضاءة الطبيعية حيثما أمكن

كل درجة من التبريد الإضافي تساهم في زيادة استخدام الطاقة بنسبة 8%

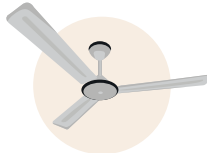
أغلق الستائر في الجوانب المشمسة من المنزل للحفاظ على درجة حرارة منخفضة



اضبط منظم الحرارة على درجة 24 مئوية



استخدم المراوح المعلقة والمحمولة - إن وجدت - لتوزيع الهواء البارد من التكييف عبر أنحاء المنزل



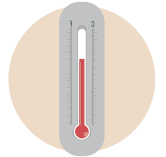
تأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ الخارجية بإحكام خلال أشهر الصيف الحارة



تحقق بانتظام من مرشحات تكييف الهواء واطلب من رب المنزل تنظيفها عند الحاجة حيث تؤثر المرشحات المتسخة على أداء التكييف



ارفع درجة الحرارة عندما يكون المنزل شاغراً

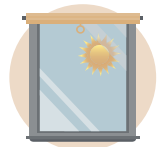


خلال أشهر الشتاء:

لا تترك النوافذ مفتوحة عند تدفئة الغرفة



قم بفتح الستائر للسماح للشمس بتدفئة المنزل

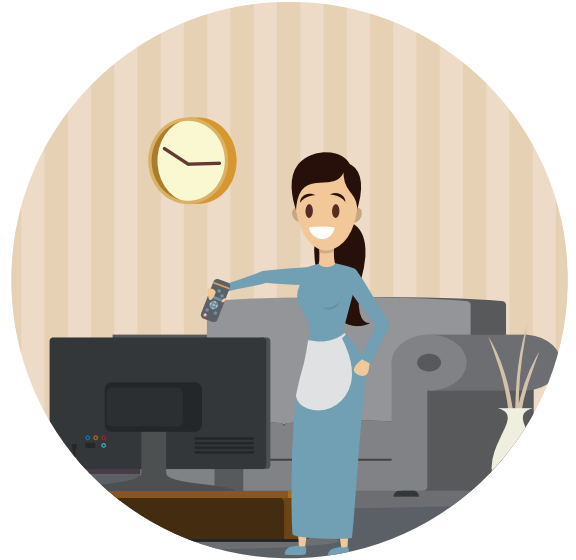


حاول عدم تشغيل الأجهزة التي تستهلك الكثير من الطاقة مثل غسالات الصحون وغسالة الملابس والمجفف خلال ساعات الذروة من 2 وحتى 8 مساءً



تستهلك أجهزة التلفاز وأنظمة السينما المنزلية ووحدات التحكم والأجهزة الالكترونية الطاقة عندما تكون في وضعية الاستعداد

لا تترك التلفاز قيد التشغيل طوال الوقت



قم بتوصيل الأجهزة الالكترونية المنزلية مثل التلفاز ومشغلات DVD في مشترك كهربائي واحد وقم بفصله في حالة عدم استخدام الأجهزة، في الليل مثلاً

في المطبخ



أثناء الطبخ:



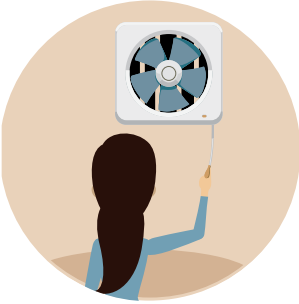
أغلق الفرن أو الشعلة (الجزء المشتعل من الموقد) قبل اكتمال طهي الطعام ببضع دقائق حيث ستستمر الحرارة في طهي الطعام وستوفر الكهرباء في نفس الوقت



اترك الطعام الساخن يبرد قبل وضعه في الثلاجة أو الفريزر



لا تقم بفتح الفرن أثناء الخبز حيث أنه في كل مرة تقوم بفتح الفرن تنخفض درجة الحرارة 25 درجة مئوية مما يجعل الفرن يستهلك مزيداً من الطاقة لرفع درجة الحرارة مرة أخرى



اطفئ الشفاط بعد الانتهاء من الطهي



استخدم أغطية مَحكمة على القدور والمقالي عند الطهي لتقليل وقت الطهي وتوفير الطاقة



حاول مطابقة حجم القدر مع الشعلة (الجزء المشتعل من الموقد) حيث أن الحرارة تُفقد عند استخدام قدر أو مقلاة صغيرة على الشعلات الكبيرة



لا تملأ غلاية المياه كل مرة، اكتفي بغلي الكمية التي تحتاجها



استخدم غلاية المياه لغلي المياه عند الطهي بدلاً من تسخينها في قدر الطعام على الموقد حيث أن هذه الخطوة تعتبر أكثر كفاءة وتستغرق وقتاً أقل بشكل عام

أثناء الطبخ



قم بضبط ثلاجتك أو الفريزر على
درجة 4 مئوية للثلاجات و-18 درجة للفريزر



تأكد من إغلاق باب الثلاجة بشكل
صحيح وتجنب فتحه دون داعٍ



شغل غسالة الصحون عندما تكون
مملوءة بالكامل واختر وضع دورة
الغسيل الاقتصادي



حافظ على نظافة المنطقة خلف الثلاجة
واترك مساحة جيدة لتدوير الهواء



يقلل الثلج المتراكم في الفريزر من
كفاءة الطاقة في الثلاجة.
حاول تفريغ الثلج المتراكم باستمرار

في

غرفة الغسيل



معظم تكاليف تشغيل
الغسالات تكون بسبب تسخين
المياه وبالتالي فإن ضبط الغسالة على
درجة 30 مئوية ستوفر ما يصل إلى 40% من الكهرباء
مقارنة بدرجات الحرارة المرتفعة



شغل غسالة الصحون عندما تكون
مملوءة بالكامل واختر وضع دورة
الغسيل الاقتصادي



تأكد من شراء النوع الذي يذوب في الماء
البارد عند شراء المنظفات

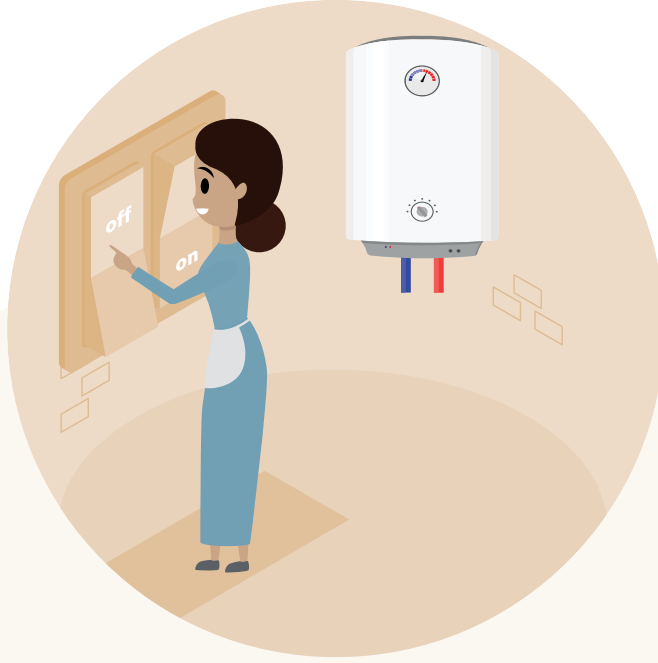


قم بتجفيف الغسيل في الهواء
عندما يكون الطقس مناسباً بدلاً
من استخدام مجفف
الملابس

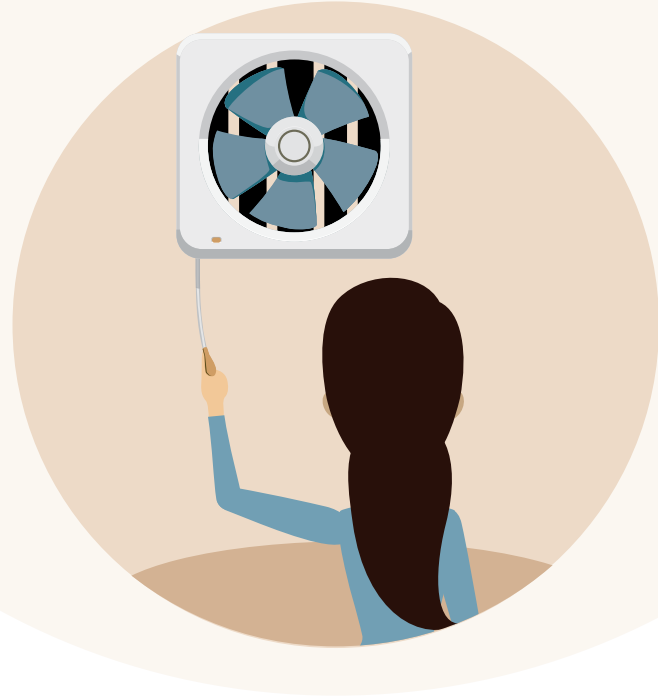
في

دورة المياه





أغلق السخان الكهربائي عندما لا يكون أحد في المنزل لعدة أيام،
إذ تقوم معظم سخانات المياه بإعادة تسخين المياه إلى درجة
الحرارة المحددة في غضون ساعة تقريباً



اطفئ الشفاط بعد الاستخدام

توفير المياه في المنزل

تعتمد الكثير من عاداتنا اليومية المنزلية على المياه سواء كان للطبخ أو التنظيف أو الصرف الصحي. وبالتالي، ينبغي بذل الجهد للمساهمة في توفير المياه الأمر الذي سيؤدي بالتأكيد إلى توفير تكلفة الفواتير الشهرية. وبلا شك سيكون جهدك لتوفير المياه لصالح منزل رب الأسرة وصالح الدولة بشكل عام موضع تقدير رب المنزل.



في المطبخ





انتظر وقتاً كافياً قبل تحضير الوجبة للسماح للأكل المجمد بالذوبان طبيعياً



قم بري النباتات بمياه طهي مبردة أو المياه المستخدمة لغسل الخضروات



استخدم وعاء مليء بالماء لتنظيف وغسل الخضروات بدلاً من فتح الصنبور



اختر دورة الغسيل الموفرة للطاقة



تستهلك غسالة الأطباق عندما تكون ممتلئة كمية مياه أقل بكثير من المياه المستهلكة في الغسيل اليدوي



لا تترك صنبور المياه مفتوحاً طوال الوقت إذا كنت تغسل الأطباق يدوياً، بحيث يمكنك نقع الأطباق ومسحها أولاً ومن ثم قم بفتح الصنبور لشطف الصابون فقط

في غرفة غسيل الملابس





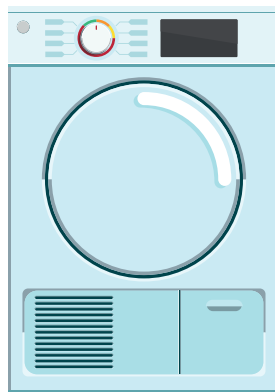
اختر دورة الغسيل الموفرة
للطاقة



الغسالة تعمل بكفاءة أكثر عندما تكون
نظيفة. وبالتالي حاول ترك الغسالة
لتجف لمدة ساعة أو ساعتين بعد
الاستخدام ونظف الجهاز مرة في الشهر
لإزالة العفن الفطري أو بقايا الصابون.



حاول تشغيل الغسالة فقط
عندما تكون ممتلئة



إذا كنت تستخدم مجفف الملابس، يمكن إعادة
استخدام الماء الموجود في الخزان لري النباتات

في الفناء





ضع وعاء لجمع مياه
المطر واستخدمها لاحقاً
لري النباتات



يمكنك ري النباتات في وقت
مبكر من الصباح أو المساء عند
انخفاض درجة الحرارة



استخدم دلو الري
بدلاً من الخرطوم
عند ري النباتات



ضع مرشات المياه في المكان
المناسب بحيث لا تتسرب
المياه إلى الرصيف

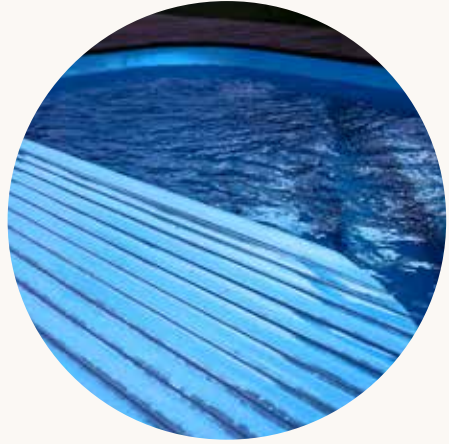


استخدم المهاد (Mulch) حول النباتات
والزهور والأشجار والخضروات للحفاظ
على رطوبة التربة والحماية من الآفات
الضارة والمبيدات



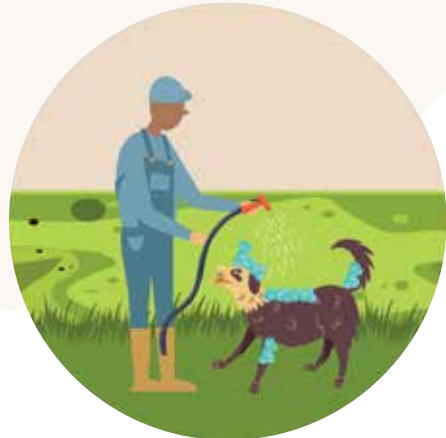
اكنس النفايات من الممرات والأرصفة
الجانبية والشرفات، واستخدم فرشاة وماء
وصابون لتنظيف البقع

قم بتغطية حوض السباحة عند عدم
استخدامه لتقليل تبخر المياه مما يساهم
في توفير المياه

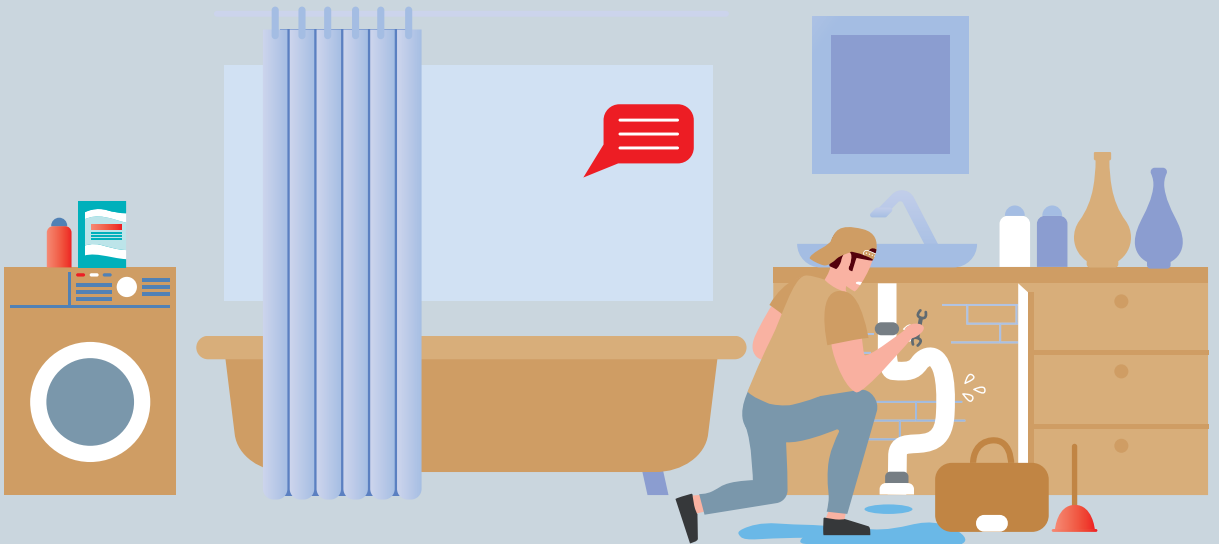


عندما تستخدم خرطوم المياه لغسل سيارتك
فإنك تستهلك مياه أكثر بمقدار 10 مرات
مقارنة باستخدام دلو واسفنجة لذا يفضل
استخدام الدلو عند غسل السيارة

يمكنك تنظيف الحيوانات الأليفة بالخارج
في منطقة تحتاج إلى ري بدلاً من تنظيفه
في حوض الاستحمام



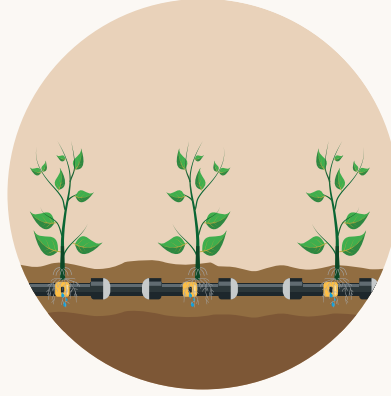
معالجة التسريبات



يمكن أن يتسبب تسرب المياه من الصنبور في هدر ما يزيد عن 11,000 لتر من المياه سنوياً وهذه كمية مياه تكفي للاستحمام 180 مرة.
كما يمكن أن يسبب تسرب المياه في أعطال أخرى قد تتطلب كثير من التكاليف لإصلاحها



قم بفحص صمام إغلاق المياه الرئيسي بالمنزل كل بضعة أشهر



افحص نظام الري ومرشحات المياه للتأكد من عدم وجود أي تسريبات



افحص صنابير المياه والصمامات وخراطيم المياه باستمرار للتأكد من خلوها من أي تسريبات وفي حال ملاحظة أي خلل، قم بإبلاغ رب المنزل فوراً ثم ضع دلواً لجميع المياه المسربة واتصل بالصيانة على الفور

غالباً ما تكون التسريبات في حوض السباحة غير ملحوظة وبالتالي تؤدي إلى هدر مئات الليترات من المياه شهرياً، لذا تأكد باستمرار من عدم وجود أي تسريبات أو شقوق أو برك مياه صغيرة حول الحوض

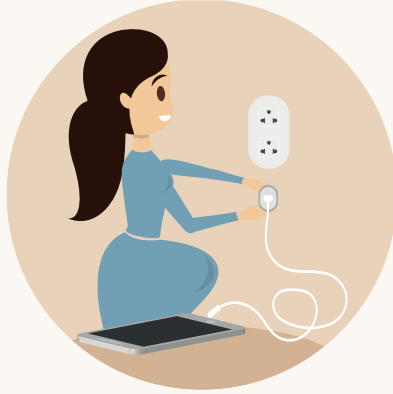
ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه في حياتك اليومية

لقد تعلمت العديد من طرق ترشيد استهلاك المياه والكهرباء خلال أوقات العمل، كما يمكن لبعض الخطوات البسيطة اليومية أن تساعدك على استهلاك الماء والكهرباء بكفاءة أكثر.





استحم لمدة 5 دقائق وأغلق
الصنبور أثناء الاغتسال
بالصابون أو الشامبو



لا تترك هاتفك المحمول موصولاً
بالكهرباء طوال الليل، فمن
المعلوم أن شحن الهاتف يستغرق
بضع ساعات فقط



اغسل ملابسك يدوياً
إذا كانت قطع الملابس
ليست كثيرة



استخدم زر التدفق المنخفض
في المراحيض حيثما أمكن



عند الحلاقة، املاً منتصف
الحوض بالمياه واستخدمه
للحفاظ على نظافة
شفرة الحلاقة بدلاً من ترك
الصنبور مفتوحاً



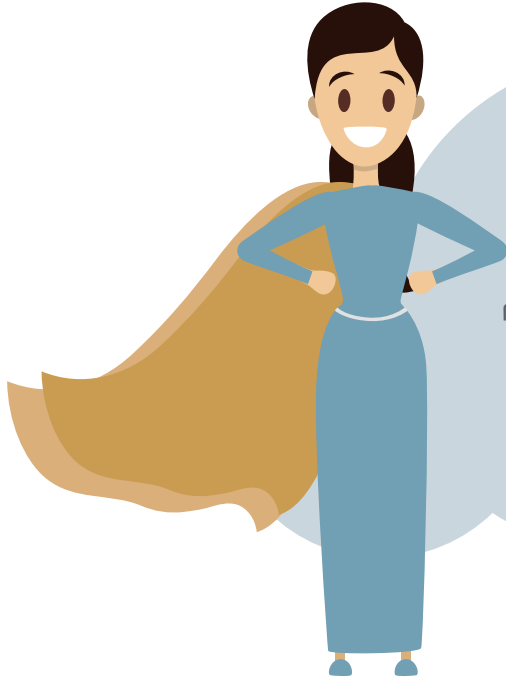
اغلق الصنبور أثناء
تنظيف أسنانك واستخدم
كوب مليء بالماء بدلاً من
المياه الجارية

ساعد الأطفال على توفير الطاقة والمياه

فيما يلي بعض الأمثلة التي ستساعدك على تشجيع الأطفال على تبني عادات استهلاكية مستدامة في المنزل وبطرق ممتعة :



ساعد الأطفال على توفير الطاقة والمياه



كن القدوة: إذا كنت ترغب من أطفالك أن يتبنوا أسلوب حياة مستدام فكن أنت القدوة. تذكر أن الطفل يقوم بتقليد تصرفاتك وأفعالك لذا احرص دائماً على التصرف بإيجابية



قضاء الوقت في الهواء الطلق:

كلما قضيت مزيداً من الوقت في الهواء الطلق مع طفلك، كلما قل الوقت الذي يقضيه الطفل في ألعاب الفيديو أو مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف. ومن جهة أخرى سيعزز هذا الأمر من تقدير الطفل للطبيعة المحيطة به وبالتالي سيؤدي إلى تبني ممارسات مستدامة



شجّعهم على معرفة المزيد عن الاستدامة:
من خلال سلوكك أمامه، سيتمكن الطفل من فهم أهمية الحفاظ على الموارد الطبيعية وسبل الاستدامة. يمكنك دعمه من خلال إظهار الممارسات الاستهلاكية الجيدة



كل قطرة مهمة: تعتبر أوقات هطول المطر أوقات ممتازة لتعليم الأطفال بعض الممارسات المستدامة والاستمتاع في نفس الوقت حيث يمكنك قبل هطول المطر أن تجمع الدلاء وتضعها بالخارج لجمع مياه المطر ومن ثم استخدام المياه في ري الحديقة أو الزهور

ملاحظاتكم



دائرة الطاقة
DEPARTMENT OF ENERGY



abudhabidoe



doe.gov.ae



Department of Energy Abu Dhabi