

راهکارهای مصرف بهینه برق در بخش خانگی



نکات ساده و اثربخش

با به کار بردن نکات ساده این کتابچه ضمن کاهش هزینه مصرف برق سهم بسزائی، در کاهش آلاینده های زیست محیطی داشته باشیم

کاهش مصرف برق با انجام راهکارهای ساده مدیریت مصرف

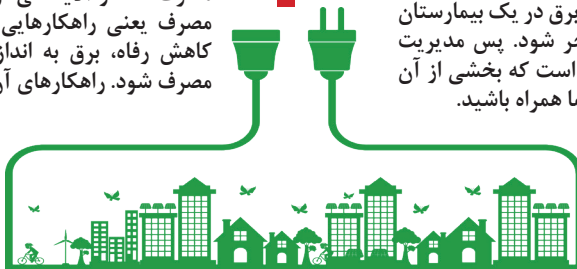
ما در این کتابچه به صورت مختصر اما کاملاً کاربردی به شما آموزش خواهیم داد چگونه مصرف برق خود را متعادل کنید و از مزایای آن بهره مند شوید.

● اهمیت مدیریت مصرف برق

برق با هزینه زیاد و به سختی تولید می شود و به دست ما می رسد. برقی که مصرف می کنیم یارانه قابل توجهی دارد و برای آن منابع سوخت کشور مصرف شده و آلاینده‌گی تولید شده است. مدیریت مصرف یعنی راهکارهایی به کار بندیم که بدون کاهش رفاه، برق به اندازه نیاز ضروری و بهینه مصرف شود. راهکارهای آن ساده است.

● برق : نیاز ضروری پیوسته

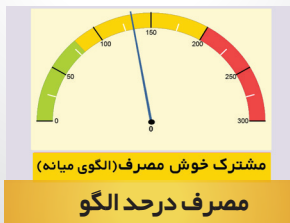
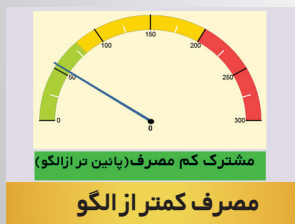
دنیاى امروز ما بیش از پیش به انرژی « برق » وابسته است. اما آنچه که این روزها اهمیت بیشتری دارد ، وابستگی شدید درمان ویروس کرونا به برق است. قطع شدن چند دقیقه برق در یک بیمارستان می تواند به یک فاجعه منجر شود. پس مدیریت مصرف موضوع بسیار مهمی است که بخشی از آن نیازمندی‌های شماست. با ما همراه باشید.





● دسته بندی مشترکان مطابق طرح برق امید

طرح برق امید؛ با هدف نهادینه سازی فرهنگ مصرف بهینه برق در بخش خانگی در سال ۱۳۹۹ به تصویب هیأت محترم وزیران رسید. در این طرح مشترکان به سه دسته مشترکان «کم مصرف»، «مشترکان خوش مصرف» و مشترکان «پرمصرف» دسته بندی می‌شوند. برای هردسته متناسب با منطقه جغرافیایی، الگوی مصرف برق تعیین می‌شود.



این مشترکان جایگاه ارزشمندی در جامعه دارند. انرژی برق را به حد کفایت مصرف می‌کنند. آلودگی کمتری تولید می‌کنند و به قدر نیاز از منابع کشور بهره‌مندند. پاداش این فرهنگ‌گنی، تخفیف ۱۰۰ درصدی در هزینه برق مصرفی است.

مشترکان خوش مصرف براساس سبک زندگی خود، مصرف منطقی دارند. بیش از نیمی از مشترکان برق در این دسته هستند. این مشترکان فهیم، با به کار بردن راهکارهای ساده می‌توانند مصرف خود را بهینه‌کنند و تخفیف بگیرند.

میزان مصرف این دسته از مشترکان، بیش از الگوی تعیین شده است و به دلیل مصرف بالایی که دارند منابع زیادی از کشور را مصرف می‌کنند. به این دسته از مشترکان ۶ ماه فرصت کاهش داده شده که این فرصت در حال اتمام است.

در ابتدای سال ۱۴۰۰ از ۳۰ میلیون مشترک خانگی؛ ۷ میلیون مشترک کم مصرف و ۱۹ میلیون مشترک خوش مصرف بوده‌اند.

چگونه از وضعیت و میزان مصرف اطلاع یابم؟

با انجام چند راهکار ساده ، آخرین وضعیت مصرف برق را ببینید، روندهای مصرف را مقایسه کنید، راهکارها را فرابگیرید و به یک مشترک کم مصرف تبدیل شوید.

نمونه قبض های مدرن برق در سامانه «برق من»

گام اول: نصب سامانه برق ایران «برق من»

سامانه «برق من» یک مجموعه کامل است که تمام نیازهای شما را از مشاهده و پرداخت قبض گرفته تا درخواست انشعاب و سایر خدمات، در اختیار شما می گذارد.

گام دوم: بررسی قبض جدید

قبوض مدرن برق هم اکنون در سامانه «برق من» در اختیار شماست. با مشاهده آن اطلاعات کاملی از روند مصرف و مقایسه با سایر مشترکان در اختیار شماست که نمونه ای از آن را می بینید.

گام سوم: اطلاع از جایگاه مصرف

در میانه قبض های جدید، مشخص است که شما در کدام دسته از مشترکان قرار دارید. ضمن اینکه امکان مقایسه مصرف شما با سایر مشترکان نیز وجود دارد.

گام چهارم:

مشاهده راهکارهای مدیریت مصرف در همان سامانه «برق من» که کاملا کاربردی و به روز، شما را به سمت مدیریت مصرف هدایت می کند. قابلیت استعمال «برق امید» نیز در این سامانه در اختیار شماست.

<p>تاریخ پرداخت: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>مبلغ پرداخت: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>تاریخ قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>تاریخ قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>تاریخ قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p>	<p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p> <p>شماره قبض: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹</p>	<p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p>
<p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p>	<p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p>	<p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p> <p>مبلغ قبض: ۹۹۰,۰۰۰</p>

میانگین مصرف ماهانه شما: 196.9

میانگین مصرف مشترکان هم جوار شما: 210

میانگین مصرف همشهریان شما: 180

مصرف ماهانه این دوره: 196.9 kWh

مصرف قبلی: 173.3 kWh

تغییر: ۱۲٪ افزایش

شما جزء گروه مشترکان خوش مصرف هستید. ۲۴٪ از مشترکان مصرف انرژی کمتری نسبت به شما دارند.

خلاصه صورتحساب این دوره

کل مبلغ قبض پرداخت: ۹۹۰,۰۰۰ ریال

مبلغ قبض پرداخت: ۹۹۰,۰۰۰ ریال

تخفیف ناشی از کاهش مصرف نسبت به دوره مشابه سال قبل: ۱۶٪

مشترک عزیز

شما می توانید با انجام راهکارهای ساده مدیریت مصرف، مقدار مصرف ماهانه خود را کاهش دهید و به گروه مشترکان کم مصرف پیوسته شوید.

با استفاده از تجهیزات برقی پرازانده، از هدررفت منابع ملی جلوگیری کنید.

مشترک عزیز

شما می توانید با انجام راهکارهای ساده مدیریت مصرف، مقدار مصرف ماهانه خود را کاهش دهید و به گروه مشترکان کم مصرف پیوسته شوید.

با استفاده از تجهیزات برقی پرازانده، از هدررفت منابع ملی جلوگیری کنید.

سامانه برق ایران (برق من)

برای دریافت کلمه خدمات برق به صورت غیرحضوری، برنامه کاربردی سامانه برق ایران (برق من) را از اپ استور و گوگل پلی نصب کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه فرمایید:

<http://saapa.ir/mobile-app>

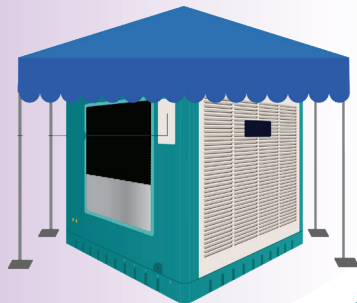
<http://bargh-omid.ir>

نمونه ای از قبض های جدید برق که در سامانه «برق من» به صورت اختصاصی برای هر مشترک قابل دریافت است.

راهکارهای مصرف بهینه و وسایل سرمایشی

۱. توصیه های مهم و کاربردی در هنگام استفاده از کولر آبی

- استفاده از دور کند کولرهای آبی تا ۴۰ درصد در مصرف برق کولر صرفه جویی می کند.
- با نصب سایه بان بر روی کولر، ضمن کاهش مصرف برق، هوای خنک تر و بهتری احساس می کنیم.
- عایق کاری کانال کولر آبی ضمن افزایش کارایی کولر به طور متوسط ۱۵ درصد برق مصرفی کولر را کاهش می دهد.
- تعویض به موقع پوشال های کولر آبی و روغن کاری یاتاقان کولر، باعث کارکرد بهتر و کاهش هزینه برق مصرفی می شود.
- بهترین و مقرون به صرفه ترین وسیله سرمایشی در مناطق معتدل و خشک، کولر آبی است که هم برق کمتری مصرف می کند و هم استهلاک کمتری دارد.



۲. توصیه های مهم و کاربردی برای مشتریانی که کولر گازی دارند

- کولرهای گازی «حدود ۴ برابر» کولرهای آبی برق مصرف می کنند و در شهرهای معتدل که سقف مصرف ماهیانه محدود است اصلا گزینه مناسبی نیست.
- با تنظیم کولر گازی روی دمای ۲۵ درجه و بالاتر، بیش از ۲۰ درصد در مصرف برق کولر صرفه جویی می شود.
- خاموش کردن یکی از کولرهای گازی در منزل موجب کاهش ۳۰ درصدی مصرف برق خانوار می شود.
- با سرویس به موقع کندانسور کولر گازی و شست و شوی مستمر فیلترها و شبکه داخلی کولر گازی به میزان ۱۰ تا ۱۵ درصد در مصرف برق کولر صرفه جویی کنید.



۳. پنکه را امتحان کنید.

کولر گازی بیش از ۲۰ برابر پنکه، برق مصرف می کند. با استفاده از پنکه به جای کولر در ایامی که دمای هوا معتدل است، میزان مصرف برق را به میزان چشمگیری کاهش دهید.





● روشنایی : سهم عمده مصرف

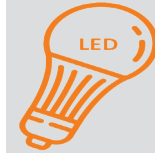
بخش قابل توجهی از مصرف برق خانوار به خصوص شب هنگام ، صرف تأمین روشنایی می شود. با رعایت این راهکارهای ساده اما کاربردی ، این بخش را هم بهینه کنیم و مصرف را کاهش دهیم.



نور خورشید؛ بهترین جایگزین

استفاده از نور خورشید در هنگام روز و عدم استفاده از لامپ الکتریکی باعث ۲۰ درصد کاهش انرژی مصرفی می شود.

کم مصرف و فوق کم مصرف:



استفاده از لامپ های کم مصرف و LED نسبت به لامپ های دیگر باعث کاهش مصرف حداقل ۶۰ درصد انرژی خواهد شد. پس اگر ممکن است همین امروز لامپهای خود را به نوع بسیار کم مصرف تغییر دهید.

چند نکته کاربردی و مهم :



- پس از ترک منزل یا محل کار، چراغ ها را خاموش کنید.
- تا حدی که می توانید تعداد لامپهای لوستر پذیرایی را کاهش دهید.
- ۹۰ درصد برق مصرفی لامپهای رشته ای به گرما تبدیل می شود.

۱. مقایسه مصرف

یک لامپ LED ۱۰ وات از نظر روشنایی قابل جایگزینی با یک لامپ کم مصرف ۳۰ وات و یک لامپ رشته ای ۱۵۰ وات است.

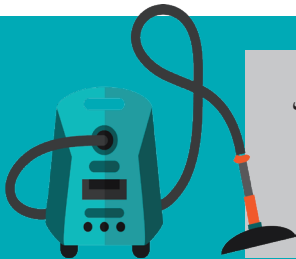
۲. چشمی الکترونیک

در راه پله ها، راهروها و مشاعات ساختمان از سیستم روشنایی هوشمند استفاده کنید. با این روش لامپهای ساختمان تا صبح بدون دلیل روشن نخواهد بود.

۳. نور؛ در مکان مناسب

از نور موضعی استفاده کنید. در این شرایط ضمن برخورداری از نور بهتر در زمان کار یا مطالعه ، از اتلاف انرژی الکتریکی بدون کاربرد جلوگیری خواهد شد.

نکات استفاده از جارو برقی :



- جارو برقی یکی از پر مصرف ترین وسایل برقی خانه است که مصرف آن معمولاً بیش از ۱۰۰۰ وات است به همین منظور ترجیحاً استفاده از جاروبرقی را به روزهای تعطیل موکول کنید.
- تعویض به موقع کیسه جاروبرقی ضمن بهبود کارایی موجب کاهش مصرف برق آن می گردد.
- در جایی که ممکن است برای نظافت فضاهای محدود از جاروهای شارژی یا دستی استفاده نمایید.



• نکات مهم در استفاده از یخچال و فریزر

یخچال و فریزر در خانه یکی از مصارف ثابت برق است زیرا همیشه به برق متصل هستند پس رعایت نکات صحیح مصرف این دستگاه، تاثیر مداوم و موثری بر مصرف کل برق خانواده دارد.

۱. باز و بسته شدن درب یخچال

باز و بسته کردن مکرر درب یخچال و فریزر به طور متوسط باعث افزایش ۱۰ کیلو وات ساعت مصرف برق و افزایش هزینه قبض برق مصرفی خواهد شد. ضمن اینکه هر بار باز کردن درب باعث هدر رفت سرما خواهد شد.

۲. فاصله یخچال و دیوار

حداقل رعایت فاصله ۱۰ سانتی متری یخچال با دیوار باعث کاهش مصرف برق به میزان ۵ کیلو وات ساعت در یک ماه می شود. ضمن اینکه رعایت فاصله به دلیل گردش هوای بهتر، طول عمر دستگاه را بیشتر می کند.

۳. دمای مناسب

دمای مناسب یخچال بین ۵ تا ۷ و دمای مناسب فریزر بین ۱۶- تا ۱۸- درجه سانتیگراد است. از پر کردن فریزر و انجماد مقدار زیادی خوراکی بپرهیزید چون همواره برای منجمد نگه داشتن آن برق مصرفی می شود.

۴. دقت به لاستیک دور درب

خراب بودن لاستیک دور در یخچال و فریزر باعث افزایش ۲۰ درصد انرژی مصرفی و هزینه قبض برق خواهد شد. به این دلیل که سرما به صورت دائم از دور لاستیک خارج و برای خنک شدن مجدد، برق مصرف می گردد.

۵. یخچال فریزر قدیمی

بعضی از خانواده ها، با خرید یخچال و فریزر جدید، باز هم از یخچال و فریزر قدیمی خود استفاده می کنند. گاهی چنین کاری موجب ۲ برابر شدن قبض برق می گردد. چون یخچال های قدیمی بسیار پرمصرف هستند.

۶. قراردادن غذا در یخچال

از قراردادن ظرف غذای گرم در یخچال اکیدا خود داری کنید. ضمن اینکه استفاده از کلمن آب، مناسبترین روش جایگزین باز و بسته کردن مکرر درب یخچال برای نوشیدن آب خنک است.

برچسب انرژی کولر آبی



بازدهی بیشتر



بازدهی کمتر

آشنایی با برچسب انرژی

برچسب انرژی میزان کارایی هر یک از وسایل انرژی بر خانگی را نشان می دهد. برچسب انرژی به وسیله حروف لاتین از **A** تا **G** درجه بندی شده است که هر یک معرف درجه ای از کارایی دستگاه است. حرف **A** نشانگر بیشترین بازدهی و حرف **G** کمترین بازدهی دستگاه است. هر چه درجه برچسب انرژی بالاتر باشد شما هزینه ماهیانه کمتری بابت قبض برق می پردازید. خصوصا اگر دستگاه شما مانند یخچال و فریزر دائما در حال کار باشد.

یک ضرورت

مدیریت مصرف برق

یک «کیلووات ساعت» به زبان ساده:



مصرف «کولر گازی» در نیم ساعت

مصرف «کولر آبی» در ۲ ساعت

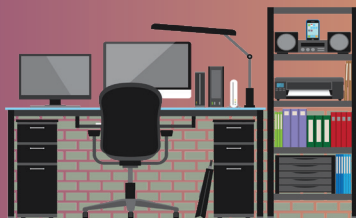
مصرف پنکه در ۱۲ ساعت

مصرف یخچال معمولی در ۲۴ ساعت

استفاده از لامپ LED به مدت ۲۰ شب و هر شب ۶ ساعت

یک
کیلووات ساعت
معادل

توجه به برق خواران پنهان:



جالب است بدانید وسایل برقی حتی در حالت آماده به کار هم برق مصرف می کنند. خصوصاً این حالت در وسایل برقی قدیمی تر مصرف بالاتری است. سیم رابط کلید دار یا کشیدن از برق بهترین راهکار کاهش مصرف برق خواران است.

زمان اوج مصرف

ساعت اوج مصرف یا
پرباری در ماههای گرم

۱۲ تا ۱۸ است.

تعرفه برق در این ساعات، بالاترین میزان در شبانه روز است و باید مصرف را به حداقل رساند



سهم مصارف برقی (بطور متوسط در مصارف خانگی)



یخچال و
فریزر
۱۰ درصد



صوت و
تصویر
۱۰ درصد



رایانه و سایر
وسایل
۱۶ درصد



انواع روشنایی
۱۲ درصد



توجه به برچسب انرژی :

به هنگام خرید، توجه به رده انرژی A در برچسب انرژی وسایلی که بیشترین مصرف برق را در خانه دارند، داشته باشید تا در دراز مدت، هزینه برق مصرفی خانوار کاهش یابد.

حفظ محیط زیست

با کاهش ۱۰ درصدی مصرف برق بخش خانگی، سالانه حدود ۹ میلیارد کیلووات ساعت مصرف برق کاهش خواهد یافت که این میزان کاهش مصرف برق، موجب کاهش تولید ۵ میلیون تن گاز دی اکسید کربن می شود که برای جلوگیری از انتشار آن نیاز به کاشت ۲۳۰ میلیون اصله درخت است.



راهنماهای استفاده صحیح از اتو و لباسشویی



برنامه ریزی در شستشو

برای شستشوی لباس در منزل برنامه ریزی داشته باشید که بتوانید به صورت یکجا و با ظرفیت کامل، این کار را انجام دهید و از روشن کردن مکرر لباسشویی برای لباس اندک بپرهیزید.



بهترین روز؛ جمعه

جمعه ها، مصرف برق در کشور اندکی کاهش می یابد. اگر شستشو و اتوکاری لباس به جمعه ها منتقل شود هزینه ها کاهش می یابد.



اتوی لباس؛ بیشترین مصرف

اتو کاری لباس را به ساعات اولیه صبح یا ساعات پایانی شب موکول کنید. در این ساعات تعرفه برق در پائین ترین میزان است و فشاری به وسایل وارد نمی شود.

۱. اتوی ساده تر

با استفاده از نرم کننده در هنگام شستشوی لباس ها و کاهش نیاز به استفاده از اتو به طور متوسط ۶ کیلو وات ساعت در هر ماه در مصرف برق صرفه جویی می شود.

۲. مصرف کمتر برق

بسیاری از لباسشویی های جدید قابلیت انتخاب حالت «اقتصادی» دارند در این حالت لباس در دمای پائین تری شسته و در پایان نیز از خشک کن کمتر استفاده می شود. این کار میزان مصرف برق را کاهش می دهد.

۳. طول عمر دستگاه

در ساعات اوج مصرف برق حتی الامکان از تجهیزات برقی پرمصرف و غیرضروری مانند: اتو، ماشین لباسشویی، و ... به طور همزمان استفاده نگردد. این کار منجر به طول عمر بیشتر لوازم خانگی می گردد.



راهکارهای کاهش مصرف در آشپزخانه

۱. ساعت اوج مصرف

در ساعات اوج مصرف برق حتی الامکان از تجهیزات برقی پرمصرف و غیرضروری مانند: ماشین ظرفشویی، ماشین لباسشویی، پلوز برقی و... به طور همزمان استفاده نگردد.

۲. محل درست قرار گیری وسایل

دور نگه داشتن یخچال و یخچال فریزر از منابع گرمایی درون آشپزخانه باعث کاهش حداقل ۱۰ کیلو وات ساعت برق در یک ماه شده و هزینه برق مصرفی کاهش می یابد.

۳. اتصال وسایل برقی به پریز

وسایل برقی که در حالت استند بای یا آماده به کار قرار می گیرند حدود ۱۵ در صد انرژی مصرفی را به خود اختصاص می دهند. با استفاده از پریزهای کلید دار یا کشیدن دو شاخه از پریز برق، میزان مصرف برق هر دوره کاهش می یابد.

۴. سرویس لوازم

با سرویس به موقع لوازم برقی علاوه بر آنکه هزینه اضافی نپرداخته ایم ، عمر مفید وسایل را تا دو و نیم برابر افزایش داده ایم .

زنان؛ بهترین مدیران

برای دقت در مصرف

زنان و مادران به دلیل نقش محوری که در آموزش و اقتصاد خانواده دارند می توانند بهترین ترویج دهنده فرهنگ غنی مصرف بهینه انرژی باشند. این راهکارها می تواند تا ۲۰ درصد منجر به کاهش مصرف برق و کاهش هزینه گردد.



ماکروفر و تستر برقی



عموما وسایل آشپزخانه که کاربرد گرمایش غذا را دارد از مصرف بالایی برخوردار است.

اگر از ماکروفر یا فر برقی کوچک برای یخ زدایی مواد منجمد استفاده می کنید در حقیقت مصرف برق بالایی را به مصارف ماهیانه اضافه کرده اید که با کمی برنامه ریزی و یخ زدایی طبیعی می توان از این میزان مصرف کم کرد.

با استفاده درست از تایمر و درجه حرارت مناسب، میزان مصرف را کنترل و به حداقل برسانید.

توجه کنید فر برقی در منزل مصرف برق بسیار قابل توجهی دارد.

لوازم برقی آشپزخانه

وسایل برقی که در آشپزخانه دارید و به ندرت از آن استفاده می کنید را به یک سیم رابط کلید دار متصل کنید و در زمانی که نیازی به آن ندارید کلید قطع سیم رابط را بزنید یا از پریز برق بکشید.





www.tavanirpr.ir

از طریق اسکن لینک بالا به آخرین نسخه
الکترونیک این بروشور دسترسی پیدا کنید.
برای دیگران به اشتراک گذارید، تا همه باهم از
برق مستمر و پایدار استفاده کنیم.

وب سایت آموزش مصرف بهینه برق www.tavanirpr.ir

وب سایت معرفی طرح برق امید www.bargh-omid.ir

وب سایت سامانه « برق من » www.bargheman.ir

نصب سامانه برق من برای گوشی همراه



شرکت توانیر

انتشارات اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تمام حقوق محفوظ است