



Εκτός από όλες τις γνωστές μεθόδους θέρμανσης, υπάρχουν και μερικά απλά πράγματα, τα οποία είναι εύκολα, οικονομικά και κυρίως αποτελεσματικά και δεν πρέπει να τα ξεχνάμε.

Παράθυρα-πόρτες Τοποθετήστε κάτω από τις εξώπορτες τα ειδικά μακρόστενα γεμιστά χαλάκια. Εναλλακτικά, τοποθετήστε δικά σας βαμβακερά ή μάλλινα χαλάκια διπλωμένα σε ρολό (ή μεγάλες πετσέτες) για να μην μπαίνει κρύος αέρας. Τις ώρες που ο ήλιος βλέπει το σπίτι, ανοίξτε τις κουρτίνες και τα παντζούρια για να ζεσταθεί το εσωτερικό του σπιτιού και να «σπάσει» η υγρασία. Στα βορινά παράθυρα τοποθετήστε βαριά υφάσματα ή διπλές κουρτίνες, για να «κόβουν» το κρύο και να μην έχετε απώλειες σε ζέστη. Οι μεγαλύτερες απώλειες σε θερμότητα γίνονται από τα τζάμια. Μόνο από αυτό, θα καταναλώνετε περίπου 20% λιγότερη θέρμανση!

Θερμοστάτες Ρυθμίστε τον θερμοστάτη στους περίπου 20C - ανάλογα την περιοχή (νότια, βόρεια, κέντρο έχουν άλλες ανάγκες). Διαφορετικά η θερμότητα που παράγεται είναι πλεονάζουσα. Τις πολύ κρύες μέρες, όταν λείπετε ή όταν κοιμάστε, ρυθμίστε τον θερμοστάτη στους 15C-16C, ώστε να διατηρείται ζεστό το σπίτι χωρίς να καταναλώνετε πολλή ενέργεια. Έχει αποδειχθεί ότι είναι πιο ακριβό να ανοίγετε και να κλείνετε το θερμοστάτη σε σχέση με το να μένει σταθερός.

Τζάκι (απλό) Μην κλείνετε την εστία με γυάλινα προστατευτικά και σίτες γιατί έχετε μεγάλες απώλειες σε θερμότητα. Τα προστατευτικά παρέχουν ασφάλεια όταν δεν βρίσκεστε μέσα στο δωμάτιο ή όταν υπάρχουν στο δωμάτιο μικρά παιδιά. Αν δεν χρησιμοποιείτε το τζάκι συχνά, κλείνετε το καπάκι επάνω από την εστία. Από την καμινάδα «μπαίνει» πολύ κρύο και φυσικά χάνεται θερμότητα μέσα από το σπίτι.

Καλοριφέρ Μην ξεχνάτε την εξαέρωση. Η σωστή συντήρηση βοηθάει πάντα στην καλύτερη απόδοση των σωμάτων. Μη βάζετε επάνω τους πράγματα και μην τα σκεπάζετε - δεν αφήνετε τον αέρα να κυκλοφορεί. Στο εμπόριο θα βρείτε ασπίδες από αλουμίνιο (μοιάζουν με γυαλιστερά στόρια) που τοποθετούνται πίσω από το σώμα, δεν φαίνονται και αντακλούν τη θερμότητα προς τα εμπρός. Σούπερ αποτελεσματικό.

Χώροι με μικρή χρήση Κλείστε τα σώματα και τις πόρτες. Το σώμα στο κάθε δωμάτιο είναι αρκετό μόνο για τον συγκεκριμένο χώρο. Αν αφήσετε τις πόρτες ανοιχτές, η κυκλοφορία του αέρα και τα ρεύματα θα κάνουν το σπίτι πιο κρύο.

Κουζίνα, μπάνιο Η υγρασία κρυώνει το σπίτι και απαιτεί σχεδόν διπλάσια ενέργεια για να ζεσταθεί! Μην κάνετε άσκοπα χρήση του απορροφητήρα και του εξαερισμού στο μπάνιο. Η θερμότητα φεύγει γρήγορα από εκεί και όλος ο ζεστός αέρας ενός μεσαίου σπιτιού μπορεί να φύγει από εκεί μέσα σε λίγη ώρα!

Ντύσιμο Εάν κάθεστε σκεπαστείτε με κουβερτούλες. Η παλιά καλή θερμοφόρα κάνει επίσης εξαιρετική δουλειά!

Ντους Προτού πέσετε για ύπνο, κάντε ένα ζεστό ντους και ενυδατωθείτε με μια πλούσια, παχύρρευστη κρέμα. Βοηθάει να χαλαρώσετε, ενώ το σώμα ανεβάζει θερμοκρασία και δεν δυσκολεύεστε να μπειτε κάτω από τα σκεπάσματα.

Ζεστή διακόσμηση Επιλέξτε ζεστά χρώματα (κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο) και αποφύγετε τα ψυχρά (μπλε, πράσινο). Ριχτάρια και κουβέρτες σε καναπέδες και κρεβάτια, χαλιά, τραπεζομάντιλα και καλύμματα σε ζεστά χρώματα, κεριά, φωτιστικά δαπέδου και επιτραπέζια.

Σπίτι υπό κατασκευή Τα κουφώματα με διπλά τζάμια είναι πλέον απαραίτητα: Προσφέρουν ηχομόνωση, θερμομόνωση, καλαισθησία. Αντικαταστήστε τον απλό σοβά με θερμοπροσόψεις για να εξοικονομήσετε 20%-40% ενέργεια. Επενδύστε σε διπλές, καλές μονώσεις και για το εσωτερικό των τοίχων.

Πηγή: spirossoulis.com