



Απλοί τρόποι από τη Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας  
και τις Ενώσεις Καταναλωτών  
για να εξοικονομήσουμε Ενέργεια και Χρήματα



#### Θέρμανση

Ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη μέχρι τους  
20°C τον χειμώνα



#### Ψύξη

Ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη μέχρι τους  
26°C το καλοκαίρι



#### Ηλεκτρική Κουζίνα

Σβήνουμε τις εστίες και τον φούρνο 10'  
πριν μαγειρευτεί το φαγητό



#### Ψυγείο

Δεν αφήνουμε την πόρτα του ψυγείου  
ανοιχτή και ρυθμίζουμε την ψύξη στους  
7°C και την κατάψυξη στους -18°C



#### Θερμοσίφωνας

Δεν ξεχνάμε τον θερμοσίφωνα ανοιχτό



### Πλυντήριο

Πλένουμε στους 30°C με γεμάτο πλυντήριο στο οικονομικό πρόγραμμα



### Τηλεόραση – κονσόλες – Η/Υ

Σβήνουμε τις συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούμε



### Λαμπτήρες

Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας



### Βραστήρας

Ζεσταίνουμε μόνο την ποσότητα νερού που θα χρειαστούμε



### Στεγνωτήριο

Προτιμούμε το φυσικό στέγνωμα των ρούχων

Περισσότερες πληροφορίες στο:  
[ElectricityCostCalculator.gr](https://ElectricityCostCalculator.gr)



Σκανάρετε  
με το κινητό σας

