# Как потреблять меньше энергии?

Экономия энергии понемногу становится элементом современного стиля жизни. Многие люди знают, что переизбыток температуры в квартире неблагоприятно влияет как на здоровье, так и окружающую среду. Точный контроль тепла позволяют подсчитать современные экологические решения, которые соответствуют потребностям своих пользователей, а также дают возможность экономить время и деньги.

## Экологические тенденции

Мы стараемся жить более осознанно и ответственно, обращаем всё больше внимания на то, какое влияние на нас самих и окружающую нас среду имеет то, что мы делаем, употребляем и используем каждый день. На сегодня важным элементом современного стиля жизни становится экономия электрической и тепловой энергии.

До 70% потребляемой энергии тратится на отопление зданий. Освещение и другие электрические приборы поглощают лишь 7% электричества. Одним из способов сократить ненужные потери тепла является отключение или уменьшение нагрева в то время, когда мы покидаем помещение. За счёт снижения температуры в неиспользуемых помещениях в ночное время или когда мы на работе или в отпуске, у нас есть уверенность в том, что мы потребляем столько тепла, сколько нам нужно на самом деле. Мы можем также экономить тепловую энергию за счёт использования природных источников энергии и убавлять температуру радиаторов, когда комната нагревается, например, от солнца или электрических устройств.

## Здоровый климат в помещении

Мы также должны обращать больше внимания на то, чтобы все быстрый и быстрый темп жизни не отразился отрицательно на состоянии нашего организма. Заботясь о здоровом образе жизни, нам нужно заниматься спортом, а также нормировано и качественно питаться. Не стоит забывать также об условиях, в которых мы проводим время каждый день.

Врачи указывают, что нахождение в помещениях, которые заполнены слишком тёплым и сухим воздухом, может привести к учащению простудных заболеваний и снижению производительности организма. Частые инфекции горла и дыхательных путей, раздражение слизистой оболочки и кожи, а также головные боли, раздражительность и отсутствие энергии - это как раз симптомы перегретого организма. Именно поэтому следует особенно заботиться о постоянной поддержке оптимальной, рекомендуемой температуры в квартире или в доме – даже зимой она составляет всего 18-21 C. Температура должна быть точно подобрана для типа помещения, времени суток, а также индивидуального режима жизни.

## Наслаждайтесь постоянным контролем расхода тепла

Контроль потребления тепла не считается большой ответственностью для пользователей, а при пренебрежении этими нормами большой экономии энергии и денег ждать не прийдётся. Но снижение температуры всего на 1C может снизить расход тепла на 6%. К сожалению, часто мы не имеем технической возможности регулирования температуры или просто пренебрегаем использованием термостатов для управления радиаторами.

Электронные термостаты можно запрограммировать в соответствии с личными потребностями, или выбрать одну из готовых программ, адаптированных для наиболее часто встречающихся суточных циклов жизни семьи. Соответственно, запрограммированные устройства снижают температуру в ночное время и во время отсутствия хозяев в доме, а также когда помещение нагревается от солнца. Клапан радиатора закрывается автоматически, когда мы открываем окно, чтобы предотвратить ненужные потери энергии. Благодаря этому экономится тепло и наш дом является намного более дружественным к окружающей среде. Замена старых термостатов, которые присоединены к радиаторам, новыми электронными, позволяет сэкономить до 23% электроэнергии, а замена ручных клапанов - до 46% энергии.

Всё больше и больше электронных устройств, которые находятся нас в домах, подстроены под наш ритм жизни. Также может быть с отоплением – мы можем регулировать температуру, чтобы она соответствовала как для конкретного помещения, времени суток, а также индивидуального стиля жизни. Это особенно важно в то время, когда мы живём на высоких оборотах и ведём себя более активно. Большинства из нас нет дома с 7:00 до 18:00. Много работаем и путешествуем, а свободное время с семьёй и друзьями чаще проводим вне дома. Поэтому нет необходимости обогрева помещений во время нашего отсутствия.