

# Hot συμβουλές για δροσιά το καλοκαίρι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Πριν ο υδράργυρος ανέβει στα ύψη, παίρνουμε τα μέτρα μας ώστε να αντιμετωπίσουμε τις υψηλές θερμοκρασίες και να δώσουμε ανάσες δροσιάς στο σπίτι και την τσέπη μας. Αυτή είναι η αποστολή της εβδομάδας!**

Το καλοκαίρι έφτασε και είναι δεδομένο πως σύντομα ο υδράργυρος θα ανέβει αρκετά. Ευελπιστούμε να αποφύγουμε τους πολύ εξαντλητικούς καύσωνες, αλλά είναι αδύνατο να γνωρίζουμε εκ των προτέρων τις προθέσεις του καιρού. Κι αφού των φρονίμων τα παιδιά, πριν πεινάσουν μαγειρεύουν, καλό είναι να πάρουμε από τώρα τα μέτρα μας, ώστε οι υψηλές θερμοκρασίες να μας ταλαιπωρήσουν όσο το δυνατό λιγότερο.

Ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές και θα δεις ότι θα έχει πολλαπλά οφέλη.

- 1. Επιλέγουμε κλιματιστικά και συστήματα θέρμανσης με υψηλή ενεργειακή απόδοση.**
- 2. Ρυθμίζουμε τον θερμοστάτη του κλιματιστικού πάντα πάνω από τους 26-27 βαθμούς κελσίου.** Είναι ανώφελο, ενεργοβόρο και ανθυγιεινό να προσπαθούμε να επιτύχουμε θερμοκρασίες βορείου πόλου τους καλοκαιρινούς μήνες. Άσε που έτσι κινδυνεύουμε να πάθουμε ψύξη ή ακόμα και θερμοπληξία αν ξαφνικά από το παγωμένο μας σπίτι ή γραφείο βγούμε στο δρόμο.
- 3. Προβαίνουμε σε πλήρη συντήρηση των κλιματιστικών μας, συμπεριλαμβανομένης και της εξωτερικής μονάδας κάθε χρόνο.** Αυτό

αφορά όχι μόνο την κατανάλωση ενέργειας, αλλά πρωτίστως την υγεία μας!

**4. Καθαρίζουμε μία φορά το μήνα τα φίλτρα του αέρα των συστημάτων κλιματιστικού** επειδή μαζεύουν σκόνη, ακάρεα και βακτηρίδια.

Δεν ξεχνάμε να κατεβάσουμε την ασφάλεια ρεύματος και αφού ανοίξουμε τη μάσκα του κλιματιστικού να βγάλουμε τα φίλτρα. Μπορούμε να τα ξεβγάλουμε με κρύο νερό, αλλά το ιδανικό είναι να τα τοποθετήσουμε **σε μία λεκάνη με χλιαρό νερό και ξύδι και να τα αφήσουμε μέσα για μία ώρα**. Προσέχουμε πάντως να στεγνώσουν καλά πριν τα επανατοποθετήσουμε στο κλιματιστικό.

**5. Ρυθμίζουμε την κατεύθυνση του αέρα στα κλιματιστικά προς τα κάτω**, αφού ο ζεστός αέρας είναι ελαφρύτερος και κινείται με φυσικό τρόπο προς τα πάνω.

**6. Δεν τοποθετούμε πηγές θερμότητας κοντά στο κλιματιστικό**, διότι το επηρεάζουν με αποτέλεσμα να δουλεύει περισσότερο του κανονικού.

**7. Προσέχουμε ο ήλιος να μη χτυπάει την εξωτερική μονάδα γιατί έτσι το κλιματιστικό καταναλώνει περισσότερη ενέργεια** χωρίς εμείς να ωφελούμαστε.

**8. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε την κουζίνα όταν λειτουργεί το κλιματιστικό**. Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού προτιμάμε να μαγειρεύουμε νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ. Ειδικά το καλοκαίρι είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε **χύτρα ταχύτητας**, καθώς έτσι περιορίζεται σημαντικά η χρήση της κουζίνας. **Εννοείται επίσης ότι το καλοκαίρι ενδείκνυται για κρύα πιάτα**.

**9. Προτιμάμε ανεμιστήρες οροφής**. Ξοδεύουμε το **1/10** της ηλεκτρικής **ενέργειας** και πετυχαίνουμε εξαιρετικά αποτελέσματα σε θερμοκρασίες έως 36-37ο βαθμούς κελσίου.

**10. Το καλοκαίρι, αερίζουμε τους χώρους του σπιτιού τις πρώτες πρωινές ώρες, όχι το μεσημέρι**. Αν έχουμε παράθυρα που βλέπουν βορρά, προτιμάμε να ανοίγουμε αυτά. Όταν αερίζουμε τον χώρο εννοείται ότι θα πρέπει να έχουμε θέσει εκτός λειτουργίας το κλιματιστικό.

**11. Το μεσημέρι είναι καλό να κλείνουμε τα παντζούρια** ειδικά στα σημεία που χτυπάει ο ήλιος και μαζί με τα παντζούρια και τα παράθυρα.

**12. Κατεβάζουμε τις τέντες όταν βγαίνει ο ήλιος και φροντίζουμε να τις ανεβάζουμε το βραδάκι** για να μπορέσει να μπει στο σπίτι η δροσερή αύρα.

**13. Χρησιμοποιούμε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας ή ακόμα καλύτερα, λαμπτήρες led**. Εκτός του ότι εξοικονομούν ενέργεια, εκπέμπουν λιγότερη θερμότητα στο σπίτι.

**14. Αν έχουμε ζεσταθεί αρκετά, προτιμάμε να κάνουμε ένα σύντομο ντους**. Είναι καλύτερο από ένα κλιματιστικό που λειτουργεί ασταμάτητα!

Σκέψου, αν δεν το έχεις πράξει ήδη, να φυτέψεις **φυλλοβόλα δέντρα στο σπίτι ή άλλα αναρριχόμενα φυτά**

. Τα φυλλοβόλα δέντρα εξασφαλίζουν σκίαση το καλοκαίρι, ενώ το χειμώνα επιτρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία να εισέρχεται στο σπίτι. Παράλληλα βελτιώνεται το μικροκλίμα του κτιρίου.

Μην ξεχνάς: Ζούμε σε μια χώρα που οι υψηλές θερμοκρασίες είναι συνηθισμένες το καλοκαίρι. Οι παλιότερες γενιές επιβίωσαν μια χαρά, χωρίς χρήση κλιματιστικών. Εμείς μπορούμε να τα καταφέρουμε χωρίς υπερβολές. **Άσε που η εκτεταμένη χρήση κλιματιστικών εκλύει μεγάλες ποσότητες θερμότητας και κάνει ακόμα χειρότερη την κατάσταση στο εξωτερικό περιβάλλον, ειδικά σε μεγάλες πόλεις.**

Πηγή: [kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)