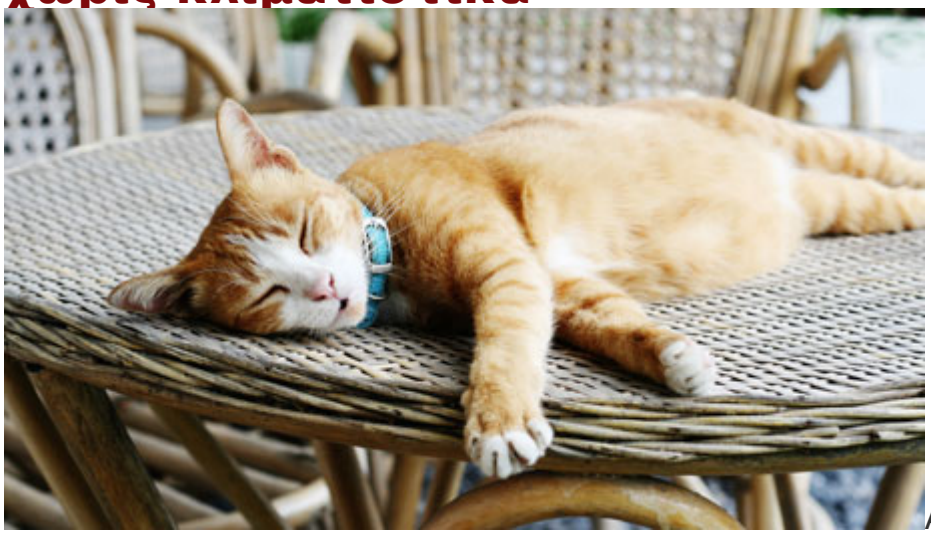
17 Ιουλίου 2015

14 τρόποι να κρατήσετε δροσερό το σπίτι σας χωρίς κλιματιστικά



Ας σκεφτούμε λίγο πιο «πράσινα» και οικονομικά και ας δοκιμάσουμε μερικούς εναλλακτικούς τρόπους για να δροσίσουμε το σπίτι μας χωρίς να χρειαστεί να δαπανήσουμε ούτε μια κιλοβατώρα ενέργειας.

Τώρα που το καλοκαίρι έχει μπει για τα καλά και ο καύσωνας έχει κάνει ήδη αισθητή την παρουσία του, ένα δροσερό σπίτι θα μας φαινόταν όαση. Η χρήση του κλιματιστικού όμως, είναι πλέον ασύμφορη για τα οικονομικά μας και σχεδόν απαγορευμένη, ενώ η προστασία του περιβάλλοντος μας βάζει μερικά επιπλέον εμπόδια πριν πατήσουμε το «on» στο τηλεχειριστήριό του.

Και για να μιλήσουμε με λίγο πιο επιστημονικούς όρους, η ετήσια κατανάλωση ενέργειας για τον κλιματισμό των σπιτιών μας, παράγει μερικά εκατομμύρια τόνους διοξειδίου του άνθρακα, οι οποίοι απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα.

Ας σκεφτούμε λοιπόν, λίγο πιο «πράσινα» και ας δοκιμάσουμε μερικούς εναλλακτικούς τρόπους για να δροσίσουμε το σπίτι μας χωρίς να χρειαστεί να δαπανήσουμε ούτε μια κιλοβατώρα ενέργειας.

1. Κατεβάστε τις γρίλιες και εκμεταλλευτείτε τη φυσική δροσιά. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, το φως του ήλιου που μπαίνει από τα παράθυρα δημιουργεί στο σπίτι μας μια μικρογραφία του φαινομένου του θερμοκηπίου, εγκλωβίζοντας τη ζέστη στο εσωτερικό. Τραβήξτε λοιπόν, τις κουρτίνες σας και δημιουργήστε φυσική δροσιά.

2. Αντανάκλαση της θερμότητας. Αν δεν θέλετε να ανοίξετε τα παράθυρα του σπιτιού σας ώστε να δροσίσετε την ατμόσφαιρα, σκεφτείτε να επενδύσετε τα παραθυρόφυλλά σας με ειδικές ταινίες-φίλτρα που αντανακλούν το φως και κρατούν τη θερμότητα μακριά από το σπίτι σας.

3. Αφήστε το απογευματινό δροσερό αεράκι να πει στο σπίτι. Αν η θερμοκρασία είναι σχετικά χαμηλή όταν πέσει ο ήλιος, ανοίξτε τα παράθυρα του σπιτιού ώστε να μπει λίγο αεράκι στο σπίτι και να το δροσίσει. Απλά, βεβαιωθείτε ότι θα τα κλείσετε και πάλι, προτού η θερμοκρασία αρχίσει να παίρνει και πάλι την «ανηφόρα».

4. Καλή μόνωση! Αν θέλετε να κρατήσετε τον δροσερό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού σας, τότε φροντίστε να του κλείσετε οποιαδήποτε πιθανή διέξοδο. Μονώστε το σπίτι σας ώστε να κρατάτε μακριά τη ζέστη από την ταράτσα για παράδειγμα, αλλά και να μην αφήσετε τη δροσιά να διαφύγει από ένα χάσμα της πόρτας ή ένα ατελές κούφωμα.

5. Μην χρησιμοποιείτε λάμπες πυρακτώσεως. Οι συγκεκριμένες λάμπες όχι μόνο καταναλώνουν πολύ περισσότερη ενέργεια από τις LED για παράδειγμα, αλλά εκλύουν παράλληλα και πολύ περισσότερη θερμότητα.

6. Βεβαιωθείτε ότι οι ανεμιστήρες οροφής δουλεύουν αριστερόστροφα. Οι περισσότεροι μοντέρνοι ανεμιστήρες διαθέτουν ειδικό διακόπτη από τον οποίο μπορείτε να επιλέξετε τη φορά περιστροφής τους. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα πρέπει να βάλετε τον ανεμιστήρα να κινείτε δεξιόστροφα ώστε να συμπιέζει τον ζεστό αέρα προς τα κάτω και το αντίθετο το καλοκαίρι που θέλετε να κυκλοφορήσετε τον βαρύτερο δροσερό αέρα.

7. Πιείτε παγωμένα αναψυκτικά. Η συγκεκριμένη συμβουλή μπορεί να ακούγεται κάπως χαζή, αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ χρήσιμη. Υπάρχει καλύτερος τρόπος για να καταπολεμήσετε τη ζέστη, από το να δροσίσετε το σώμα σας από μέσα προς τα έξω;

8. Ντυθείτε ανάλογα. Ελαφριά και αεράτα ρούχα μπορούν να σας βοηθήσουν να κρατήσετε το σώμα σας δροσερό. Μάλλον, έφτασε η ώρα να ξεφύγετε από τα βαμβακερά σορτς και τα φανελάκια.

9. Χρησιμοποιήστε μια πετσέτα. Μια πετσέτα βουτηγμένη σε κρύο νερό είναι ένας καλός τρόπος για να δροσιστείτε. Απλώστε τη γύρω από τον λαιμό και το μέτωπό σας κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.

10. Αποφύγετε όσο μπορείτε τη χρήση της ηλεκτρικής κουζίνας και του φούρνου.

Και τα δύο αυτά προσθέτουν άχρηστη θερμότητα στο σπίτι. Αντί αυτού, χρησιμοποιήστε το υπαίθριο μπάρμπεκιου ή μια ψησταριά εξωτερικής χρήσης ή επιλέξτε να φάτε μια δροσερή σαλάτα κι ένα σάντουιτς. Οι κατσαρόλες, οι βραστήρες και οι χύτρες ταχύτητας είναι μερικές ακόμα συσκευές που ανεβάζουν τη θερμοκρασία στο σπίτι σας.

11. Δοκιμάστε τα «μαξιλάρια φαγόπυρου», μια φυσική εναλλακτική λύση από οποιοδήποτε άλλο μαξιλάρι. Μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη θερμοκρασία, δεδομένου ότι το φαγόπυρο (ή μαυροσίταρο) δεν κρατά τη θερμότητα του σώματος, όπως τα συμβατικά μαξιλάρια.

12. Μάθετε από τα κατοικίδιά σας: Πώς αντιδρά η γάτα σας τις πιο ζεστές μέρες; Λαγοκοιμάται! Εάν μπορείτε, πέστε κι εσείς για έναν υπνάκο το απόγευμα και ξεχάστε τη ζέστη.

13. Χαλαρώστε. Ενεργοποιήστε τον επιτραπέζιο ανεμιστήρα σας και τοποθετήστε ένα παγωμένο μπουκάλι με νερό μπροστά του ώστε να κρυώσει ο αέρας και να κυκλοφορήσει πιο δροσερός.

14. Φυτέψτε ένα δέντρο. Αν έχετε τη δυνατότητα και τον απαραίτητο χώρο στον κήπο ή την αυλή σας, φυτέψτε δέντρα από την πλευρά που «χτυπάει» περισσότερο ο ήλιος. Η επιπλέον σκιά που θα προσθέσουν τα δέντρα θα προστατέψει το σπίτι σας από τις ακτίνες του ήλιου.
Πηγή: clickatlife.gr