



CEZ VÂNZARE



SOCIALWATT



Manual de eficiență energetică

Devino olimpic în
eficiență energetică! ▶



Proiectul SocialWatt este finanțat prin Programul de Cercetare și Inovare Horizon 2020 al Uniunii Europene, în baza acordului de grant nr. 845905.

SocialWatt este un proiect european de eficiență energetică, care are ca scop reducerea sărăciei energetice prin implicarea entităților din domeniul energiei în dezvoltarea unor soluții inovatoare, aplicabile la nivelul comunităților vulnerabile. Proiectul a început în luna septembrie a anului 2019 și are o durată de 36 de luni.



Fii eficient și prietenos cu mediul atunci când faci sport!

2022 **MO**

În mare parte activitatea ta sportivă are loc afară, în natură, și e necesar ca atât noi, în calitate de parteneri ai evenimentului, cât și voi ca participanți să avem grijă de mediul înconjurător.

Antrenamentele sportive și alimentația sănătoasă reprezintă doar o parte din pregătirea pentru un eveniment sportiv. Este important să ai grijă de mediu, atât pentru tine, cât și pentru ceilalți coechipieri și să te asiguri că ai contribuit la menținerea și crearea unui loc numai bun pentru practicat sport și fapte bune.

Așa cum susținem eficiența energetică și utilizarea responsabilă a resurselor, așa cum ți-am oferit kit-ul într-un ambalaj sustenabil, un rucsac eco pe care să îl poți utiliza când mergi la cumpărături de exemplu, îți oferim și câteva recomandări prietenoase cu mediul pentru ca tu și natura să fiți în armonie perfectă la curse.

Înainte de cursă

**1**

Reutilizează încălțăminte

Ca alergător schimbi încălțăminte destul de des. De multe ori însă, după un număr recomandat de producător pentru a schimba încălțăminte, ea este încă într-o stare bună. Nu mai are aceeași susținere pentru alergare, dar o poți folosi pentru alte activități, pentru plimbare de exemplu.



2021 10

2

Utilizează paie din hârtie sau metal

Hidratarea este foarte importantă atât înainte de cursă, cât și în timpul ei. Bea multă apă/băuturi speciale cu electroliți, iar dacă vrei să folosești un pai, le poți alege pe cele reutilizabile (metal) sau biodegradabile și reciclabile (hârtie).



3

Utilizează detergenți de rufe ecologici

După antrenamente vei fi nevoit să speli des echipamentele pe care le folosești. Detergenții pe bază de compuși chimici nu sunt foarte prietenoși cu natura, dar poți folosi produse ecologice, făcute din ingrediente naturale. Unele dintre aceste produse au ambalaje din carton, nu din plastic, deci sunt biodegradabile.



4

Reciclează echipamentele

Indiferent că discutăm de îmbrăcăminte sau electronice, ideal este ca ele să fie duse la reciclat după ce nu nu îți mai sunt utile. Astfel, ele vor putea fi refolosite/ transformate în alte obiecte.



5

Alege transportul în comun sau bicicleta

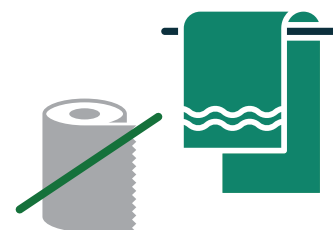
Încearcă să parcurgi drumul către parc sau către locul de antrenament cu ajutorul transportului în comun, dacă nu vrei să pleci direct pe bicicletă sau în ritm alergător de acasă.



6

Folosește prosoape sau banderole ce absorb transpirația

Știm că depui foarte mult efort la antrenamente și că transpiri, dar în loc de șervețelele din hârtie utilizează prosoape textile sau banderole ce absorb transpirația. Ele pot fi spălate după cursă și te poți baza pe ele la următoarele evenimente.



7 Mănâncă acasă, înainte să pleci la antrenament

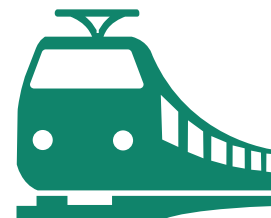
Poți pregăti o masă adecvată pe care să o savurezi înainte de a pleca să te antrenezi. Astfel, vei avea mai multă energie și vei putea evita mesele fugitive luate pe drum, cum ar fi batoanele de cereale sau pungile de covrigei, care au ambalaje din plastic.



Weekendul cursei

8 Folosește un mijloc de transport eficient

Vino cu trenul sau, dacă nu e posibil, grupează-te în mașini cu alți participanți. În orașul cursei alege transportul în comun sau bicicleta pentru deplasări.



În timpul cursei

9 Nu lăsa nicio urmă

În mod ideal, încearcă să nu lași deșeuri în urma ta pe traseu. Tot ce ai de aruncat poți depozita la punctele de alimentare.



10 Redu consumul de plastic și alege sticlele reutilizabile în locul paharelor de unică folosință

Folosește recipiente reutilizabile în locul celor de plastic, de unică folosință. O opțiune și mai bună este trecerea la variante mai durabile. În loc de pahare/sticle de plastic obișnuite, alege o alternativă biodegradabilă, bioplastic de exemplu. Ori de câte ori ai ocazia să înlocuiești sau renunți de tot la plastic, natura îți este recunoscătoare.





Provocarea CEZ Vânzare: fii olimpic în energie



Te provocăm să devii olimpic în ENERGIE, o materie care nu se predă pe băncile școlii, dar care are un impact semnificativ asupra mediului înconjurător pe termen lung, dar și asupra propriului buget lunar.

Ca să ajungi pe podium, tot ce trebuie să faci este să parcurgi acest manual de eficiență energetică, pentru că te va ajuta să:

- **înțelegi conceptul de „eficiență energetică” și să conștientizezi importanța lui**
- **identifici și să îți evaluezi profilul de consumator/obiceiurile de consum**
- **înveți 10 sfaturi practice despre cum îți poți eficientiza consumul de energie acasă, ajungând în timp real nu doar să îți reduci costurile facturii de energie, dar și contribui la combaterea sărăciei energetice din România.**





Hai să punem egal între performanța olimpică și eficiența energetică!

Ce este eficiența energetică și cum poți deveni mai bun la ea?

Eficiența energetică înseamnă optimizarea consumului de energie: utilizarea a cât mai puține resurse de electricitate, gaz sau apă pentru a îndeplini aceleași activități de zi cu zi #acasă. Cu alte cuvinte, să le oferi celor dragi, de #acasă, aceleași condiții de confort, făcând totodată mai puțină risipă de energie, gaz sau apă.

De ce este bine să fii eficient energetic?

Eficiența energetică îți oferă multe beneficii pe termen lung. Prin grijă și atenție față de resursele naturale atât de valoroase pentru viața noastră de zi cu zi, dar totuși limitate, contribui la un viitor sustenabil nu doar pentru tine și familia ta, ci pentru toate generațiile care urmează. În plus, economiile pe care le poți face la facturile lunare de electricitate, gaze naturale sau apă îți vor aduce mai multă liniște și îți vor da libertatea de a investi mai mult în pasiunile tale.

Știi că:

- Eficiența energetică se bazează pe mai mulți factori, de la cele mai evidente detalii – stingerea luminii atunci când părăsești o încăpere – până la aspecte la care poate nu te-ai fi gândit până acum, de exemplu, încălzirea și răcirea eficientă a unui spațiu. Știi că mai mult de **60% din energia unei gospodării** se consumă tocmai prin aceste două procese?
- Cu zece becuri economice care funcționează în medie 3 ore pe zi, poți face o **economie anuală de 428 de lei** față de utilizarea becurilor incandescente?
- Pierzi **aproximativ 150 de lei/an** uitând în priză încărcătoare de laptop, tabletă și telefon, chiar și atunci când nu le folosești pentru a încărca dispozitivele?
- În **lipsa unei izolări corespunzătoare** a locuinței tale, vei pierde 15% din căldură prin ferestre, 25% prin pereți, 35% prin acoperiș, 20% prin ventilație și 5% prin pardoseli și subsol?



Dacă ești surprins de aceste cifre, citește cele 10 Sfaturi de eficiență energetică pentru orice casă și află cum poți face economii la facturile lunare optimizând consumul de energie de acasă.



10 sfaturi de eficiență energetică pentru orice casă

Izolarea corectă #acasă

1

Etanșează ușile, ferestrele sau orice alte deschideri de aer.

- De multe ori, mutarea într-o locuință nouă sau renovarea celei actuale implică discuții legate de aspectul ușilor și al ferestrelor sau de felul în care acestea ar putea face o casă să arate mai modern. Însă cel mai important lucru este ca acestea să fie bine etanșate.
- Este recomandat ca ramele ușilor și cele ale ferestrelor să fie protejate întotdeauna de o substanță izolatoare profesională care împiedică pierderile de căldură.
- Pe termen lung, urmărește întotdeauna apariția unor posibile fisuri și ai grijă să le acoperi mereu printr-o bandă etanșatoare până la viitoare reparație.

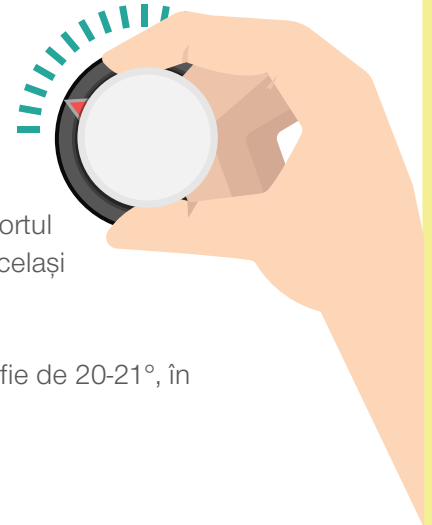


Încălzirea sănătoasă, răcirea riguroasă

2

Menține temperatura constantă acasă cu ajutorul unui termostat.

- O temperatură constantă în locuința ta nu numai că îți asigură confortul termic și contribuie la sănătatea ta și a celor dragi, dar te ajută, în același timp, să îți eficientizezi consumul de energie.
- Experții recomandă ca pe timpul iernii temperatura din locuință să fie de 20-21°, în timp ce vara, aparatul de aer condiționat poate fi setat și la 25-26°.



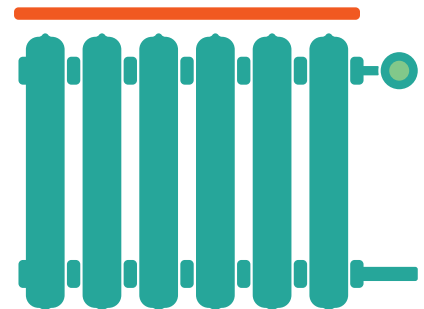
- Pentru eficiență maximă, utilizează un termostat inteligent, cu ajutorul căruia să controlezi temperatura de la distanță sau să te asiguri că în momentele în care nu ești acasă sau noaptea, temperatura se ajustează automat pentru a nu risipi energie.
- În plus, un gest simplu precum acoperirea ferestrelor în timpul nopții prin draperii sau jaluzele te va ajuta să păstrezi mai multă căldură în interiorul camerei.



3

Nu acoperi caloriferele

- Dacă poziționezi obiecte de mobilier în fața caloriferelor din casă, acestea vor absorbi o parte importantă din căldura degajată pentru a încălzi locuința. În timp, mobilierul se va distruge, iar consumul tău de energie va fi semnificativ mai mare.



4

Eficientizează consumul de apă caldă.

- Apa caldă este esențială în orice locuință și studiile arată că aproximativ **15% din energia totală a unei gospodării** se consumă prin încălzirea apei. Poți eficientiza consumul astfel:

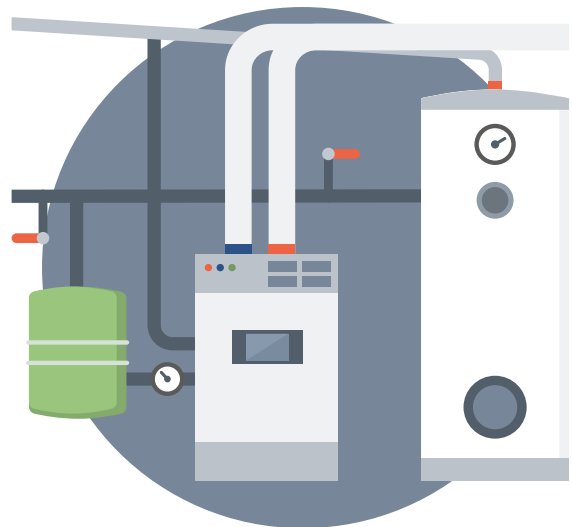
- Alege să faci duș, nu baie.
- Când te speli pe dinți, oprește apa dacă nu o folosești.
- Când speli haine, asigură-te că folosești mașina de spălat la întreaga capacitate pentru a nu risipi apă.
- Verifică dacă încălzitorul de apă și conductele sunt protejate prin utilizarea de pături termoizolante.
- Dacă folosești un boiler, verifică-l periodic. În cazul în care acesta este vechi sau acoperit de calcar, consumul de energie crește.



5

Nu uita de mentenanța periodică a sistemului de încălzire/răcire!

- Centrala termică sau aparatul de aer condiționat pot fi eficiente energetic doar dacă funcționează în parametri optimi. Pentru a te asigura că nu risipești energie din cauza unor deficiențe neobservate la timp, verifică periodic sistemul de încălzire/răcire cu ajutorul specialiștilor.



6

Iluminatul eficient al casei

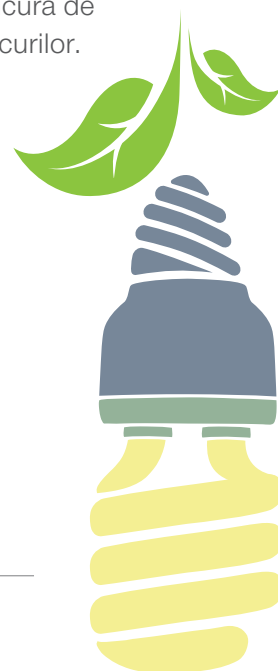
Folosește becuri eficiente energetic.

- Știi că lămpile fluorescente compacte sau becurile de tip LED pot fi cu până la **80% mai eficiente energetic**? Înlocuind becurile tradiționale cu astfel de soluții mai moderne te vei bucura de un consum redus de electricitate și de o durată mai lungă de viață a becurilor.

7

Alege becurile în funcție de numărul de lumeni, menționați pe ambalaj!

- O confuzie frecventă în cumpărarea unui bec este alegerea acestuia în funcție de puterea menționată pe ambalaj. În realitate însă, luminozitatea oferită de bec este determinată de numărul de lumeni, nu de putere.



8

Bucură-te de lumina naturală.

- Încearcă să nu obturezi ferestrele în timpul zilei pentru a folosi cât mai multă lumină naturală. Trucuri simple precum vopsirea pereților în culori deschise, poziționarea birourilor lângă ferestre sau alegerea unor oglinzi mari pentru anumite camere din locuința ta pot mări semnificativ luminozitatea din casă, ajutându-te să faci economii la factura de electricitate.



Utilizarea eficientă a electrocasnicelor

9



Fii eficient în bucătărie!

- Gătirea alimentelor la aragaz, încălzirea lor în cuptorul cu microunde sau depozitarea lor corespunzătoare în frigider sunt principalii factori care îți pot încălca factura la utilități dacă nu ții cont de sfaturile de mai jos:

Pentru un cuptor eficient energetic...

- Evită deschiderea ușii cuptorului în timpul coacerii, iar atunci când trebuie să o faci, încearcă să te miști rapid.

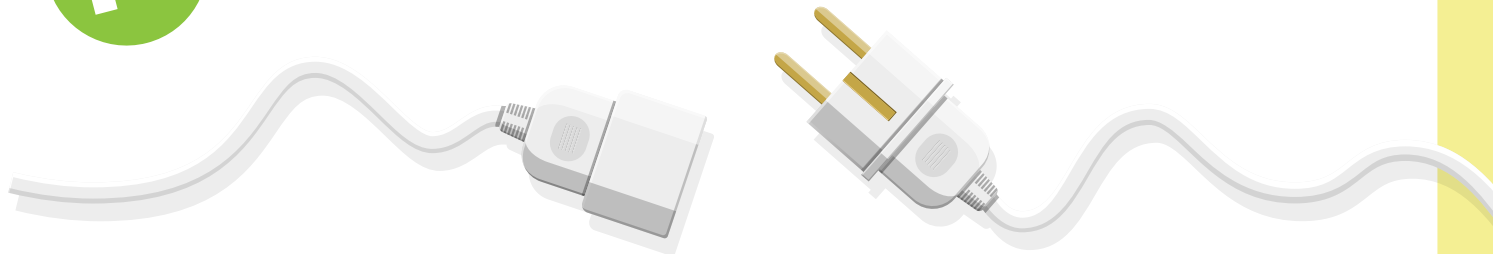
Pentru un frigider eficient energetic...

- Setează temperatura frigiderului între 1° și 4°, iar pe cea a congelatorului la -18°.
- Poziționează frigiderul sau congelatorul departe de surse de căldură.



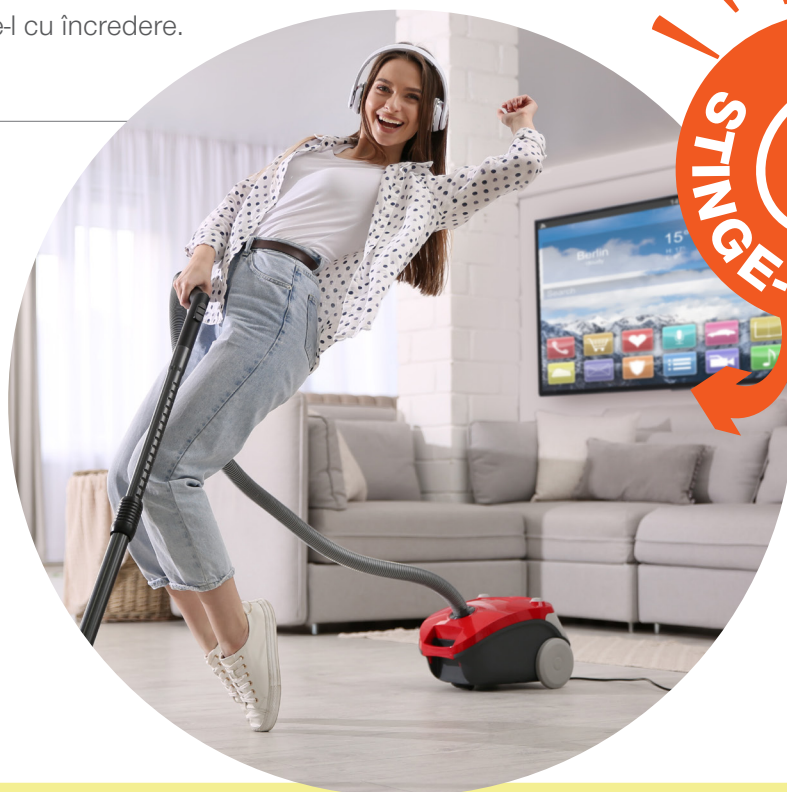
10

Redu consumul de energie al electrocasnicilor.



- Dispozitivele electronice din casa ta consumă curent chiar și atunci când nu le folosești în mod activ. De altfel, folosirea unui dispozitiv la jumătate din capacitatea lui – de exemplu, folosirea unei mașini de spălat neîncărcată total – este un alt semn de ineficiență energetică. Pentru fi echilibrat și a reduce consumul de energie al electrocasnicilor din casa ta poți adopta o serie întreagă de mici obiceiuri care te vor ajuta pe termen lung:

- Scoate din priză dispozitivele atunci când nu le folosești (de exemplu: laptopul sau încărcătorul telefonului mobil).
- Folosește benzi de putere (cunoscute și sub numele de întrerupătoare) inteligente, care vor opri alimentarea dispozitivelor neutilizate.
- Dacă electrocasnicele tale au un mod de economisire, folosește-l cu încredere.



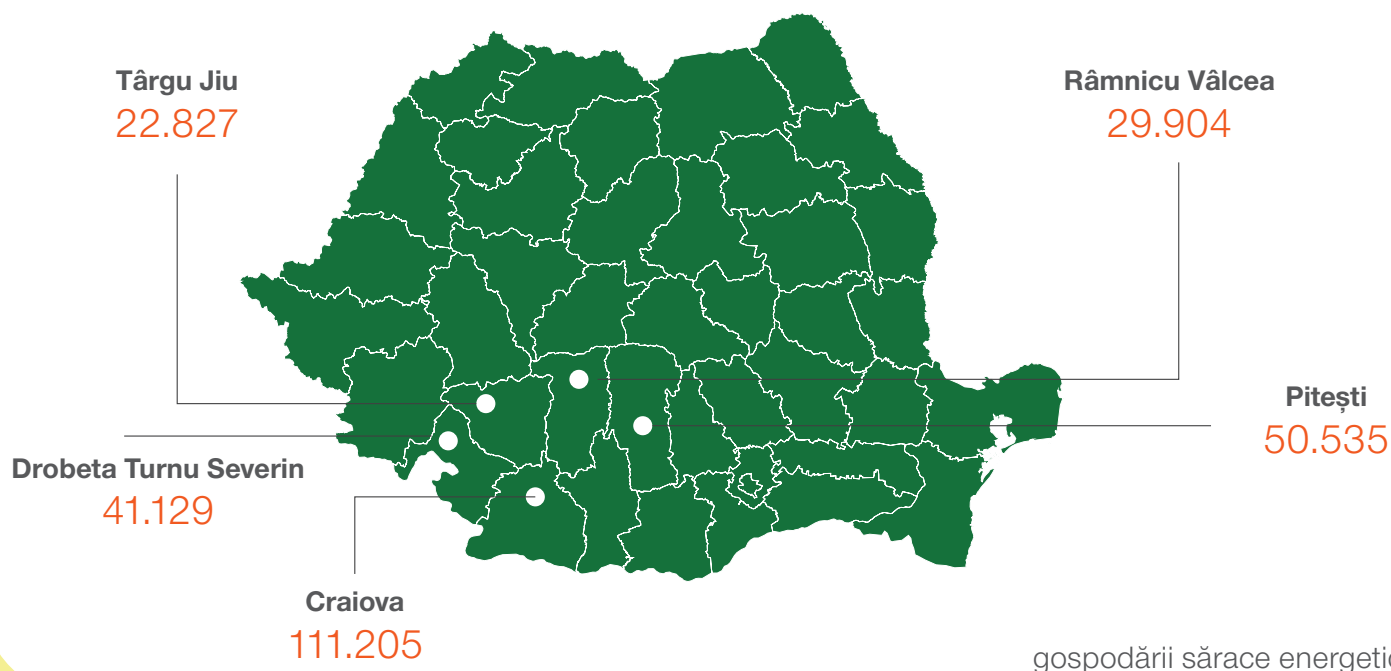
SĂRĂCIA ENERGETICĂ ÎN OLTENIA – Studiu de caz

Deși ne-ar plăcea să credem că sfaturile de eficiență energetică sunt utile fiecăruia dintre noi în orice moment, există, din păcate, un număr alarmant de mare de oameni care se confruntă cu o situație grea: sărăcia energetică.

Înainte de a fi eficienți energetic, acești oameni au nevoie de sprijin în asigurarea unor nevoi care pentru noi pot părea elementare, însă pentru ei înseamnă o luptă zilnică și un efort greu de descris în cuvinte. Pentru persoanele sărace energetic, încălzirea locuinței în timpul sezonului rece este o grijă în plus, pierdută între alte griji mai mari. Temele la lumina lumânării sunt o realitate aproape imposibil de schimbat fără un ajutor din partea noastră, a tuturor, iar de acces la lumea digitală, cu toate beneficiile pe care aceasta le oferă, nici nu poate fi vorba, fără #energiepentrubine, pentru oamenii noștri.

Pentru a combate acest fenomen și a dezvolta măsuri practice de eficientizare energetică la nivelul comunității din care facem parte, ne-am alăturat proiectului european SocialWatt și în 2020 am realizat un studiu, cu ajutorul unui instrument de analiză a datelor, bazat pe cifrele de consum energetic pentru 1.039.080 de clienți CEZ Vânzare. Parametrii pe care i-am luat în calcul au fost consumul anual de gaz și curent electric, valorile facturilor, locația clienților, venitul mediu, precum și raportările de întreruperi de curent trimise de aceștia.

Din cele 1120 de localități analizate, Craiova, Pitești, Drobeta Turnu Severin și Târgu Jiu sunt orașele cu gradul cel mai mare de sărăcie energetică.





Cum ne implicăm?

Pornind de la studiul realizat în cadrul proiectului european SocialWatt, în 2020 am inițiat **#PromisiuneaPentruAcasă**, o campanie de informare în rândul clienților noștri, dar și a publicului larg, prin care ne-am asumat misiunea pe termen lung de a ne sprijini comunitatea prin produse, servicii și informații care asigură un consum optim de resurse. **#PromisiuneaPentruAcasă** face parte din platforma **#PromisiuneaVerde**, prin care încurajăm nu doar consumul responsabil de energie, ci și grija față mediu, oameni și nevoile lor.

În 2021, ducem #promisiunea mai departe și te vrem Olimpic în Energie!



Inițiativa noastră de a te provoca să devii Olimpic în Energie vine în contextul în care în urma campaniei de informare din 2020, am realizat o cercetare în rândul clienților noștri prin care am evaluat nivelul de cunoștințe și interesul lor cu privire la adoptarea unui comportament eficient energetic acasă.

Obiectiv 2021: doar împreună putem îmbunătăți acești indicatori!

55%



dintre clienți înțeleg ce presupune a fi eficient energetic în privința consumului de resurse (energie, gaz și apă).

40%



dintre clienți se consideră deloc sau foarte puțin informați cu privire la eficiența energetică.

31%



dintre clienți declară că au aflat despre inițiativa CEZ Vânzare prin care se încurajează un consum responsabil de resurse și susține educația populației în acest sens.

Economiile lunare la factura de energie, gaze sau apă motivează cel mai mult interesul față de soluțiile de eficiență energetică.



Lipsa de informații, dar și investițiile necesare optimizării consumului sunt principalele bariere în a fi eficient energetic.

Becurile și electrocasnicele eficiente energetic sunt cele mai populare măsuri de eficientizare a consumului.

În topul măsurilor de eficiență energetică de adoptat pe viitor își fac loc **electrocasnicele A++++** (14%), dar și **termostatele inteligente** (9,4%).



Vizionează serialul video



Și pentru că un **comportament eficient energetic** se dobândește în timp, prin informare constantă și acces la cele mai importante noutăți din lumea energiei, te invităm să urmărești seria noastră de videoclipuri „**ENERGIADA**”, prin care am „testat” cunoștințele în eficiență energetică ale mai multor invitați speciali.

Sunt persoane care au înregistrat performanțe în domeniile lor de activitate (de cele mai multe ori domenii care presupun consum ridicat de energie), dar oare cum stau la capitolul „eficiență energetică”?

Știi că:

Sărăcia energetică este un fenomen care afectează consumatorii vulnerabili din punct de vedere social și economic de pretutindeni. Conform legii 196/2016 privind venitul minim pentru incluziune, în vigoare din anul 2021, sărăcia energetică înseamnă „imposibilitatea consumatorului vulnerabil de a-și atinge minimul necesar de energie pentru încălzirea optimă a locuinței în timpul sezonului rece”.



CEZ VÂNZARE



FII OLIMPIC LA CE VREI TU, DAR ȘI LA ENERGIE



Vrei să afli mai multe?



Portalul de eficiență:
www.cezinfo.ro/portal-eficienta



Info Linia CEZ – 0251 929



Chat-ul online pe www.cezinfo.ro



Proiectul SocialWatt este finanțat prin Programul de Cercetare și Inovare Horizon 2020 al Uniunii Europene, în baza acordului de grant nr. 845905.

SocialWatt este un proiect european de eficiență energetică, care are ca scop reducerea sărăciei energetice prin implicarea entităților din domeniul energiei în dezvoltarea unor soluții inovatoare, aplicabile la nivelul comunităților vulnerabile. Proiectul a început în luna septembrie a anului 2019 și are o durată de 36 de luni.