



### مزايا مصابيح الترشيد

- تستخدم مصابيح الترشيد نسبة أقل تصل إلى ٨٠% من الإستهلاك عند مقارنتها بالمصابيح العادية، كما أنها تبعث حرارة أقل وعليه فإن معدل استهلاكها للطاقة يعد أقل.
- العمر الافتراضي للمصابيح الاقتصادية يبلغ ثمانية أضعاف عمر المصابيح الإعتيادية فعلى سبيل المثال إذا كان العمر الافتراضي للمصباح العادي هو ١٠٠٠ ساعة فإن العمر الافتراضي لمصباح إقتصادي هو ٨٠٠٠ ساعة.
- الأجهزة ائلمنزلية
- ينبغي استخدام الأجهزة المنزلية مثل مكائن غسل الملابس والتجفيف والكي وغيرها في غير أوقات الذروة كلما أمكن ذلك.

### الثلاجة

- أغلق باب الثلاجة بإحكام.
- لا تفتح أبواب الثلاجة بشكل متكرر كثيراً خاصة أثناء فصل الصيف .
- احتفظ بالماء البارد في ثيرموس معزول خارج الثلاجة .



### من دخول الحرارة الخارجية وتخفيض

- استهلاك الإنارة إلى أقصى قدر ممكن.
- ثبت مفتاح التحكم في درجة حرارة وحدة التكييف على درجة لا تقل عن ٢٥ درجة.
- كيفية التوفير بالإنارة**
- اطفى كافة الأنوار عند مغادرة الغرفة.
- اطفى كافة الأنوار في الغرف غير المستخدمة.
- اطفى كافة الأنوار أثناء ساعات النهار والإعتماد على ضوء الشمس للفائدة.
- إدهن الجدران بالألوان الفاتحة لأنها تعكس الإنارة وبالتالي تضاعف كمية الضوء الموجودة بالغرفة.
- استخدم مصابيح خاصة تستهلك طاقة كهربائية أقل في عملها بما في ذلك مصابيح الفلورسنت ومصابيح الترشيد.
- استخدم زجاج عازل على النوافذ الأمر الذي يسمح بدخول أكبر كمية من الإنارة الطبيعية وبالتالي يخفض كمية الكهرباء المطلوبة.



### ترشيد استهلاك الكهرباء

- تعد الكهرباء واحدة من أكثر المصادر أهمية ومن أعظم الإكتشافات التي قامت عليها الحضارة الحديثة التي لا يمكن الإستغناء عنها، وأسوة بالمصادر الأخرى الضرورية في حياتنا التي يجب علينا أن نتعلم كيفية ترشيد استخدامها.
- نعرض فيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي يمكن لكل واحد منا إتباعها للمساعدة في توفير استهلاك الكهرباء..**
- القيام بأعمال التفتيش والصيانة بشكل دوري للتأكد من فاعلية وكفاءة عمل جهاز تكييف الهواء.
- تنظيف المرشح الفلتر مرة كل أسبوعين الأمر الذي يساعد في تدفق هواء انظف وأبرد ويخفض استهلاك الكهرباء.
- أغلق أى فتحات فجوات حول وحدة تكييف الهواء لمنع أى تسرب للهواء مما يخفض بالتالى معدل الإستهلاك.
- تركيب ستائر على النوافذ للتخفيف

النشرة الدورية للجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط  
م ٢٠١٨



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والاعتماد

النشرة الدورية  
للجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط  
بعنوان  
" ترشيد إستهلاك الطاقة "



إعداد وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية  
التربية الرياضية جامعة أسيوط

وحدة ضمان الجودة والاعتماد - الدور الأول  
حجرة ١١٣/أ - تليفاكس: ٠٨٨/٢٤٢٣٦١١ - داخلي: ٤٣١١  
E-mail: uqaa2010@yahoo.com

النشرة الدورية للجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط  
م ٢٠١٨



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والاعتماد

يوضح الجدول التالي كمية الطاقة المستهلكة  
للأجهزة المنزلية الأخرى

الجهاز	كيلوات / ساعة
جهاز تكييف هواء Split	٢,٥
فرن كهربائى	٦
موقد كهربائى	٧,٥
شواية	١,٢
أبريق	٢
جهاز تجميد الخبز	١
لمبة إضاءة	٠,١
غسالة ملابس صغيرة	٠,٢٥
غسالة أطباق	٤
مكنسة كهربائية	٠,٧٥
ثلاجة/ فريزر	٠,٢١
سخان ماء	١,٥
مبرد ماء	٠,٣
تليفزيون	٠,٢٥
مكواة	٢
مروحة كهربائية	٠,١
مجفف شعر	٠,٥

وحدة ضمان الجودة والاعتماد - الدور الأول  
حجرة ١١٣/أ - تليفاكس: ٠٨٨/٢٤٢٣٦١١ - داخلي: ٤٣١١  
E-mail: uqaa2010@yahoo.com

النشرة الدورية للجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط  
م ٢٠١٨



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والاعتماد

الغسالة

\* تجنب تشغيل الغسالة يومياً إن أمكن ذلك بل  
استخدمها حين يتراوح حجم الغسيل بين المتوسط  
إلى الثقيل مما يساعد على توفير استهلاك  
الكهرباء والماء معاً.  
\* الغسالات التى تسخن الماء تستهلك ستة  
اضعاف الطاقة التى تستهلكها الغسالات العادية  
الأخرى.

الأجهزة الأخرى (التليفزيون - الفيديو -  
المسجل - الراديو)

تجنب تشغيل جميع الأجهزة معاً خاصة فى  
ساعات الذروة بين الساعة الواحدة والرابعة  
عصراً والساعة العاشرة ليلاً حتى الساعة الواحدة  
صباحاً. الأمر الذى يساعد على موازنة الأحمال  
ويمنع أى تلف محتمل للأجهزة.

وحدة ضمان الجودة والاعتماد - الدور الأول  
حجرة ١١٣/أ - تليفاكس: ٠٨٨/٢٤٢٣٦١١ - داخلي: ٤٣١١  
E-mail: uqaa2010@yahoo.com