

أكاديمية الأمير الحسين بن عبد الله الثاني للحماية المدنية



تعتبر الطاقة الكهربائية من الركائز الأساسية للتطور الاجتماعي والعلمي والصناعي، فضلاً عن أنها المحرك الأساسي للتقدم والرقي في مختلف مجالات الحياة.

إننا نعتمد على الطاقة لنجعل حياتنا أكثر سهولةً و متعة، ولكننا للأسف نقوم بذلك بشكل بديهي دون التفكير بالعواقب. والأمر الذي يجهره الناس هو أن الطاقة ليست متوفرة إلى الأبد، لذلك علينا استخدام مصادر الطاقة بحكمة.



الإتفاق على المباني الحكومية عادة يمول من ميزانية الدولة، كما أن الإتفاق على المباني الخاصة فيما يخص الطاقة يؤثر على ميزانيتها وإن ما يمر به الوطن من ظروف صعبة يتطلب الترشيد في استهلاك الطاقة الكهربائية وذلك من خلال إدارة استخدام الأجهزة الكهربائية والإنارة فإن أي توفر يتم تحقيقه يعود بمرود مباشر على الدولة.



✳ إغلاق أجهزة الحاسب الآلي والطابعات أو أى معدات مستهلكة للكهرباء فى حالة عدم استخدامها لفترة طويلة خلال اليوم.

✳ تأكد من فصل الإنارة والتكييف والأحمال الأخرى بعد انتهاء مواعيد العمل الرسمية



عند شراء الثلاجة
حاول معرفة
التكاليف التقريبية
للتشغيل السنوي

تأكد أن
ثلاجتك تعمل
بكفاءة



تأكد من إغلاق باب الثلاجة
بإحكام ولا تحاول فتحه
بدون داع، وعند فتحه أغلقه
بسرعة لضمان عدم تسرب
الهواء البارد خارجها.

سخان المياه الكهربائي من أكثر الأجهزة المنزلية استهلاكاً للطاقة ولذلك يجب مراعاة ما يلي عند استخدامه :

- * اختبار المواسير والمحابس لمنع تسرب المياه الساخنة وإصلاحها فور تعرضها للتلف.
- * يفضل عزل مواسير المياه الساخنة بمواد عازلة للحرارة لمنع تسرب الحرارة في الحائط أو في الهواء.
- * ضبط منظم حرارة السخان (ترموستات) عند درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية.



وللحفاظ على الطاقة علينا مراعاة ما يلي :

- * صيانة الأجهزة الكهربائية يزيد من عمرها ويقلل من استهلاك الطاقة الكهربائية، فالأجهزة الجيدة تعمر أطول وتعمل بكفاءة أعلى وتستهلك أقل.
- * إعادة طلاء المبنى ، حيث يتم طلاء الأسقف باللون الأبيض والجدران بالألوان الفاتحة لأنها تساعد على توزيع الإنارة.

* الإكثار من استخدام الضوء الطبيعي نهاراً.

أما بالنسبة للمباني الحديثة يتم تطبيق كود كفاءة الطاقة والذي يتضمن :

- * استخدام أنظمة الإضاءة الموفرة للطاقة.
- * استخدام الأجهزة الكهربائية طبقاً للمواصفات القياسية لكفاءة الطاقة ، خاصة في أنظمة التكييف وأجهزة المكاتب.
- * استخدام أنظمة التكييف المركزي بدلاً من وحدات التكييف المنفصلة في المباني التي يتم انشاؤها حديثاً .



ومما لا شك فيه أن خيارنا في كيفية استخدام الطاقة سيؤثر على البيئة، وعلى حياتنا، إضافة إلى تأثيره على حياة الأجيال القادمة. وهناك العديد من الأمور التي يمكن أن نقوم بها للحد من استخدام الطاقة واستخدامها بطريقة أكثر وعياً، وهذا هو أساس عملية ترشيد الطاقة.



أكاديمية الأمير الحسين بن عبد الله الثاني للحماية المدنية



المياه هي عنصر أساسي من عناصر نظام البيئة الرئيسية التي تحقق التوازن والاستقرار ، كما أن الاحتياجات المائية في الأردن تزداد سنويا بنسبة (٤-٦)% وهذا يتطلب المزيد من كميات المياه ، ولكون مصادر المياه في الأردن محدودة ، فقد أصبح من الضروري الترشيد في استهلاكنا ، والحد من الممارسات المائية غير المنسجمة مع واقعنا المائي ، بحيث يتم استغلال كل نقطة مياه أمثل استغلالاً بعيداً عن الهدر .



تذكّر دائما آخر مرة انقطعت فيها المياه عن المنزل!!
تذكّر هذا الشعور واستحضره دائما كل يوم... وتذكّر
أن المسألة ليست ما تدفعه مقابل المياه النظيفة بل
القيمة الكبرى لنقطة المياه في هذا الكون. إن حديث
الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بقوله: " لا تسرف في
الماء ولو كنت على نهر جارٍ " يعني أنها أمانة ومسؤولية
كل إنسان في الكون.



نصائح وإرشادات

لا تترك حنفية الماء مفتوحة أثناء غسل الوجه أو الحلاقة أو تنظيف الأسنان.



يفضل وضع كوب من الماء أثناء تنظيف الأسنان بدلاً من ترك حنفية الماء مفتوحة.



عند الاستحمام استعمل الدش بدلاً من ملء حوض الاستحمام، وإذا اضطرت لاستخدامه فلا داعي لملئه بالكامل.

دائماً استحم في فترة قصيرة فقط.

يفضل تركيب قطع توفير المياه داخل حوض الاستحمام.

استخدام وعاء في غسل سيارتك بدلاً من استخدام خرطوم المياه.



في حالة حصول تسرب للماء من الحنفية ينصح بالإسراع بتغيير صمامات الحنفية أو وضع شريط بلاستيكي رابط لمكان التسرب حتى لا يزيد من استهلاك الماء.



يساعد جهاز توفير المياه على خفض كمية المياه التي يستهلكها الفرد، إذ يعمل على مزج الماء المتدفق من الصنبور بالهواء ويخفض بالتالي وتلقائياً كمية المياه المتدفقة من الصنبور ولكن مع منحك الإحساس بأنك ما زلت تستخدم الكمية المعتادة من الماء.



استعمل المكنسة العادية لتنظيف الممرات والمرآب بدلاً من استعمال الخرطوم.

الاعتدال في ري الحدائق المنزلية واستخدام نظام الري بالتنقيط ومؤقت الري أو الرشاش الخاص بالزراعة.

ري الحديقة في الصباح الباكر أو عند الغروب حيث يكون الجو لطيفاً.

قم باستخدام الغسالة مرة واحدة في الأسبوع بدلاً من استخدامها بشكل يومي.

في حالة استخدامك غسالة صحون، حاول ملئها بالصحون على مدار اليوم وتشغيلها في آخر اليوم.

إملاً الحوض لنصفه عند غسل الوجه واليدين ولا تترك الصنبور مفتوحاً لأنه خلال دقيقتين يصل استهلاكك من الماء حوالي (٤) جالونات وتلك الكمية كبيرة من الماء يمكن توفيرها.

توجيه الأطفال بعدم اللعب بخراطيم وصنابير الماء.

علم أطفالك أهمية الماء ومن أين يأتي وضرورة توفيره والحفاظ عليه.



إغسل الفاكهة والخضروات في حوض مملوء بالماء لتقليل الكميات المستهلكة. أترك الأطعمة المجمدة في مكان مكشوف لمدة تكفي لإذابتها بدلاً من صب الماء عليها.



عند غسل الأطباق يفضل بأن يتم غسلها في حوض مملوء بالماء، أما الأطباق التي تحتاج إلى تنظيف أكثر فينصح بغمرها في الماء لمدة قصيرة قبل غسلها.

