

การประหยัดพลังงาน

แหล่งที่มาความรู้ โครงการอบรมสำนักงานสีเขียว Green office มหาวิทยาลัยแม่โจ้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ในหัวข้อ การ
ใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ในวันที่ 3 พฤษภาคม 2567 เวลา 13.00 น. - 16.30 น. ผ่านระบบออนไลน์ ระบบ Zoom

"พลังงาน" ถือเป็นสิ่งที่มีค่าและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นพลังงานน้ำ พลังงานน้ำมัน พลังงานไฟฟ้า ซึ่งความต้องการใช้พลังงานมีอัตราที่เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ในขณะที่พลังงานต่าง ๆ มีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น วิธีการประหยัดพลังงานซึ่งทำได้ทุกแห่งไม่ว่าจะในบ้าน ในรถยนต์ ในโรงเรียน และในสถานที่ทำงาน แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะทำอย่างไรถึงจะช่วยกันประหยัดพลังงานของชาติให้เพียงพอต่อความต้องการใช้ของทุกคนได้ ต่อไปนี้เป็นคำตอบถึงวิธีการประหยัดพลังงานอย่างง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้

วิธีประหยัดน้ำ

1. หมั่นตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำภายในบ้าน
2. ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ เช่น เวลาโกนหนวด แปรงฟัน ล้างจาน
3. เปิดน้ำซักผ้าแค่พอใช้ อย่าเปิดทิ้งไว้ตลอดการซัก
4. ไม่ควรใช้สายยางล้างรถและเปิดน้ำไหลตลอดเวลา
5. ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ
6. รินน้ำต๋มให้พอดีต๋ม และอย่าทิ้งน้ำต๋มที่เหลือโดยเปล่าประโยชน์

วิธีประหยัดน้ำมัน

1. ตรวจสอบลมยางเป็นประจำไม่ให้ยางอ่อนเกินไป
2. สับเปลี่ยนยาง ตรวจสอบตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง และไส้กรองน้ำมันเครื่องตามความเหมาะสม
3. ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอดรอนาน ๆ
4. ควรใช้เกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง
5. ไม่ออกรรถกระชาก ไม่เลี้ยงคลัทช์เร่งเครื่อง
6. ไม่เร่งเครื่องยนต์ตอนเกียร์ว่าง
7. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง ขับช้า ๆ เครื่องจะอุ่นเองที่ 1 - 2 กม. แรก
8. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด ไม่ควรลากเกียร์ต่ำนาน ๆ
9. ใช้ระบบการแชร์รถร่วมกัน (Car pool) หมั่นศึกษาทางลัด ประหยัดทั้งเวลาและน้ำมัน เดินทางใกล้ๆ ใช้จักรยาน
10. ควรใช้น้ำมันที่มีค่าออกเทนเหมาะกับชนิดของรถ

วิธีประหยัดไฟฟ้า

1. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน และเลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ 5 ควรใช้สวิตช์อัตโนมัติ ปิดแอร์เพื่อลดอุณหภูมิความร้อนจากภายนอกอาคาร
2. ถ้าออกจากห้องเกิน 1 ชั่วโมง ควรปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ และตั้งอุณหภูมิที่ 25 องศา
3. ตรวจสอบอุดรอยรั่วในห้องและปิดประตูทุกครั้งก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ
4. ถ้าไม่จำเป็นควรใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ
5. ใช้โคมไฟที่มีแผ่นสะท้อนแสง เพื่อช่วยกระจายความสว่าง
6. เลือกขนาดตู้เย็นให้เหมาะสมกับขนาดของครอบครัว ไม่ควรนำของร้อนเข้าแช่ตู้เย็นและเปิดตู้เย็น บ่อย ควรปิดให้สนิททุกครั้งหลังเปิด

7.ไม่ควรพรมน้ำจนแฉะเวลารีดผ้าเพราะต้องใช้ไฟในการรีดมากขึ้น ดึงปลี๊กออกก่อนรีดผ้าเสร็จ เพราะสามารถ
ใช้ความร้อนรีดต่อได้

8. ตู้โทรทัศน์เครื่องเดียวรวมกันทั้งบ้าน และปิดทันทีเมื่อไม่มีคนดู

9. ใช้เตาแก๊สหุงต้มแทนเตาไฟฟ้า

10. หมั่นซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้า

วิธีประหยัดพลังงานอื่น ๆ

1. ใช้กระดาษให้คุ้มค่า

2. แยกประเภทของขยะ

3. ขึ้นลงอาคารชั้นเดียวไม่ควรใช้ลิฟท์

4. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

5. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้

6. ปลุกฝังค่านิยมให้ลูก - หลานใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

โดย นางสาวลภาวรรณ วรพันธุ์

วันที่ 15 พฤษภาคม 2567