

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΔΙΑΜΟΝΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χρήσιμες συμβουλές για μια ευχάριστη και ασφαλή διαμονή!	3
Μαγειρεύουμε έξυπνα και με ασφάλεια	4
Κεραμική Εστία	4
Απορροφητήρας Κουζίνας	4
Φούρνος	5
Φούρνος μικροκυμάτων	5
Ψυγείο	6
Χρήση πλυντηρίων/στεγνωτηρίων	7
Πληροφορίες για τη χρήση πλυντηρίων/στεγνωτηρίων	7
Σίδερο Ατμού	7
Δράσεις για Εξοικονόμηση Ηλεκτρικής ενέργειας	8
Φωτισμός	8
Ηλεκτρικές Συσκευές	8
Σύστημα Κλιματισμού/Θέρμανσης	8
Θέρμανση	8
Κλιματισμός	8
Ηλεκτρικός Βραστήρας Νερού	8
Δράσεις για Εξοικονόμηση Νερού	9
Στην Κουζίνα	8
Στο Μπάνιο	9
Δράσεις για μια πιο Πράσινη Εστία	10
Ανακύκλωση	10
Κατηγορία PMD Πλαστικά/ τενεκεδάκια	10
Κατηγορία Χαρτιού	10
Κατηγορία γυαλιού	10
Πλαστικά πώματα μπουκαλιών	10
Μπαταρίες	11
Άδεια Μετανοδοχεία εκτυπωτών	11
Ανακύκλωση χρησιμοποιημένου μαγειρικού λαδιού.	11

Χρήσιμες συμβουλές για μια ευχάριστη και ασφαλή διαμονή!

Το Γραφείο Στέγασης επιθυμεί η διαμονή σας στη Φοιτητική Εστία να είναι άνετη και ευχάριστη χωρίς προβλήματα.

Επειδή για πολλούς από εσάς αυτή είναι η πρώτη σας εμπειρία μακριά από το σπίτι, αλλά ακόμη και για αυτούς που έχουν κάποια σχετική εμπειρία, σας παρουσιάζουμε αυτό το εγχειρίδιο χρήσιμων συμβουλών διαμονής.

Το εγχειρίδιο αυτό έχει σκοπό:

Πρώτο, να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε όσο το δυνατό γρηγορότερα με τον εξοπλισμό ούτως ώστε τον χρησιμοποιείτε με ασφάλεια.

Δεύτερο, να σας δώσει συμβουλές για να ενισχύσετε τη σημαντική συμβολή του Πανεπιστημίου Κύπρου για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Ως ένοικοι μπορείτε να συμβάλλετε σε ένα πολύ σημαντικό βαθμό σε αυτό το σκοπό.

Η κατανάλωση αγαθών, η ενέργεια που χρησιμοποιούμε και το πώς διαχειριζόμαστε τα απόβλητά μας, όλα αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξοικονόμηση πόρων.

Εδώ παρέχονται μερικές βασικές πληροφορίες και πρακτικές που αν εφαρμοστούν από τον κάθε ένα από εσάς θα συνεισφέρете στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Επιπρόσθετο όφελος προς εσάς, είναι ότι υιοθετώντας αυτές τις καλές πρακτικές όσο διαμένετε στην Φοιτητική Εστία, θα συνεχίσετε να τις υιοθετείτε και αργότερα στον ιδιωτικό σας χώρο διαμονής με οικονομικό όφελος προς εσάς.



Μαγειρεύουμε έξυπνα και με ασφάλεια

Για λόγους υγείας, ασφάλειας και για περιορισμό της πιθανότητας πυρκαγιάς, όταν μαγειρεύετε:

- Πάντοτε πριν το μαγείρεμα ή την κατανάλωση φαγητού να πλένετε καλά τα χέρια σας.
- Να βεβαιώνετε τυχόν κοψίματα ή ανοικτές πληγές στα χέρια σας να είναι καλυμμένα πριν έρθετε σε επαφή με το φαγητό.
- Κατά τη προετοιμασία φαγητού, και ιδιαίτερα ωμών φαγητών π.χ. κοτόπουλο, να πλένετε πολύ καλά το μαχαίρι και το σανιδάκι κοπής που έχετε χρησιμοποιήσει.
- Ποτέ να μην αφήνετε το μαγείρεμά σας χωρίς επίβλεψη.
- Η πόρτα της κουζίνας να παραμένει πάντοτε κλειστή.
- Να βεβαιώνετε ότι έχετε κλείσει το μάτι ή τον φούρνο μετά το μαγείρεμα.
- Να θυμάστε ότι αφότου κλείσετε τις συσκευές- Εστία και Φούρνο- αυτές συνεχίζουν να παραμένουν ζεστές για αρκετά λεπτά ακόμα.
- Να κρατάτε τα ζεστά φαγητά καλυμμένα και να μην αφήνετε φαγητά εκτεθειμένα στους πάγκους ή στο τραπέζι, γιατί προσελκύουν έντομα, μυρμήγκια κλπ.



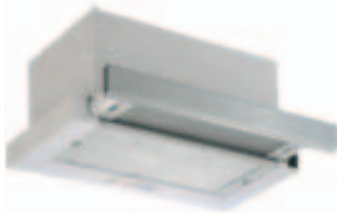
Κεραμική Εστία

- Επιλέγετε το κατάλληλο σκεύος ανάλογα με την ποσότητα του φαγητού που θα μαγειρέψετε.
- Η κεραμική εστία τίθεται σε λειτουργία γυρίζοντας το κουμπί ελέγχου. Να βεβαιώνετε ότι γυρίζετε το κουμπί ελέγχου που αντιστοιχεί στο μάτι που έχετε επιλέξει.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας στη χρήση της κεραμικής εστίας :

Όταν μαγειρεύουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Θα βράσει γρηγορότερα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας.

Τα σκεύη να εφαρμόζουν σωστά στις εστίες της κουζίνας: η διάμετρος του πάτου του σκεύους να είναι ίση ή λίγο μεγαλύτερη από το μάτι.



Απορροφητήρας Κουζίνας

Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος χρειάζεται να βάζετε σε λειτουργία τον απορροφητήρα.

Έτσι οι ατμοί και οι μυρωδιές από το μαγείρεμα μπορούν να απορροφηθούν με τον πλέον αποτελεσματικότερο τρόπο.

Ο απορροφητήρας κουζίνας λειτουργεί ως εξής:

1. Βεβαιωθείτε ότι είναι αναμμένος από τη πρίζα στον τοίχο.
2. Τραβήξτε τη συρόμενη υποδοχή ατμού με φίλτρο προς τα έξω
3. Επιλέγεται την επιθυμητή ρύθμιση, μετακινώντας τον συρταρωτό διακόπτη ανάλογα
4. Φωτισμός: ο φωτισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και όταν η συσκευή δεν βρίσκεται σε λειτουργία, ή η συρόμενη υποδοχή ατμού με φίλτρο δεν είναι τραβηγμένη προς τα έξω.
5. Στο τέλος του μαγειρέματος σπρώχνετε τη συρόμενη υποδοχή ατμού με φίλτρο



Φούρνος

Σε κάθε κουζίνα υπάρχει ένας φούρνος.

Για Ψήσιμο στη σχάρα του φούρνου:

- τοποθετήστε το κρέας / ψάρι/ λαχανικά πάνω στη σχάρα. Πάντοτε χρησιμοποιήστε ταψί από κάτω, στην πρώτη υποδοχή.
- Για να αποφύγετε τα λίπη που πετάγονται βαλτε λίγο νερό στο ταψί.

- Προθερμαίνετε το φούρνο για 3-5 λεπτά πριν τοποθετήσετε το φαγητό.
- Γυρίστε το φαγητό κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- Κρατήστε τη πόρτα του φούρνου κλειστή όσο ψήνετε.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας στη χρήση του φούρνου:

- Αποφεύγουμε τις άσκοπες προθερμάνσεις και το συχνό άνοιγμα-κλείσιμο του φούρνου.

Φούρνος μικροκυμάτων

Ο φούρνος μικροκυμάτων χρησιμοποιείται για:

- Ζέσταμα φαγητού
- Απόψυξη φαγητού
- Μαγείρεμα

Τοποθετείτε τα τρόφιμα σε γυάλινα ή κεραμικά σκεύη ή τα ειδικά πλαστικά για φούρνους μικροκυμάτων.

- Μην θέτετε σε λειτουργία τον φούρνο



μικροκυμάτων όταν είναι άδειος.

- Μη χρησιμοποιείτε μεταλλικά σκεύη ή σκεύη με μεταλλική επίστρωση γιατί όχι μόνο μπορεί να χαλάσει ο φούρνος αλλά ακόμα και να εκραγεί.

- Ποτέ μην τοποθετείτε στο φούρνο μικροκυμάτων αλουμινόχαρτο, απλά πλαστικά πιάτα και χάρτινα περιτυλίγματα.
- Πάντοτε τρυπάτε με μαχαίρι σε διάφορα σημεία τρόφιμα με εξωτερική φλούδα. Π.χ. πατάτες, ντομάτες, μήλα για να φεύγει ο ατμός όταν ψήνονται.

Για τον ίδιο λόγο δεν πρέπει να βάζετε αυγά με το τσόφλι τους γιατί μπορεί να εκραγούν.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας στη χρήση του Φούρνου μικροκυμάτων:

Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού προτιμούμε το φούρνο μικροκυμάτων γιατί εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και χρόνο.

Ψυγείο

Στις κουζίνες τύπου Α και Β υπάρχουν 2 ψυγεία διαφορετικού τύπου. Σε κάθε ψυγείο υπάρχει σχεδιάγραμμα το οποίο υποδεικνύει ανάλογα με τον αριθμό του δωματίου σας ποιο ψυγείο να χρησιμοποιήσετε και σε ποια θέση. Αναμένεται ότι θα τακτοποιείτε τα τρόφιμά σας σύμφωνα με τα σχεδιαγράμματα για αποφυγή παρεξηγήσεων.

- Να ελέγχετε τακτικά τα τρόφιμά σας για να βεβαιώνετε ότι δεν έχουν λήξει ή χαλάσει.
- Να φυλάσσετε τα μαγειρεμένα ξεχωριστά από τα ωμά τρόφιμα.
- Να καθαρίζετε τακτικά τα ράφια και το εσωτερικό του ψυγείου για αποφυγή ανάπτυξης βακτηριδίων. Το συνεργείο καθαρισμού καθαρίζει μόνο την εξωτερική επιφάνεια του ψυγείου.
- Πριν τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα είναι καλή ευκαιρία για

έλεγχο των τροφίμων και καθαρισμό του ψυγείου σας.

- Σε περίπτωση που παρατηρήσετε σχηματισμό πάγου ή ασυνήθιστη υγρασία ή νερά μέσα στο ψυγείο, ενημερώνετε άμεσα το Κέντρο Εξυπηρέτησης Ενοίκων.

Συμβουλές για εξοικονόμηση ενέργειας στη χρήση του ψυγείου:

- Δεν βάζουμε ζεστά φαγητά μέσα στο ψυγείο.
- Αποφεύγουμε να ανοίγουμε συχνά την πόρτα του ψυγείου και να την κρατάμε πολλή ώρα ανοικτή.



Χρήση πλυντηρίων/στεγνωτηρίων

Το κτηριακό συγκρότημα της Φοιτητικής Εστίας περιλαμβάνει χώρο πλυντηρίων στον οποίο λειτουργούν πλυντήρια και στεγνωτήρια με κερματοδέκτες για αποκλειστική χρήση των ενοίκων της Φοιτητικής Εστίας.

Η πρόσβαση στο χώρο είναι ελεγχόμενη και γίνεται μόνο με την χρήση της κάρτας του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Πληροφορίες για τη χρήση πλυντηρίων / στεγνωτηρίων:

- Το αντίτιμο για κάθε χρήση πλυντηρίου είναι €2. Οι κερματοδέκτες πλυντηρίων δέχονται κέρματα των 0.50σεντ, €1 και €2.
- Το αντίτιμο για κάθε χρήση στεγνωτηρίου είναι €1. Οι κερματοδέκτες στεγνωτηρίων δέχονται μόνο κέρμα του €1.



- Να ελέγχετε τα ρούχα πριν το πλύσιμο ούτως ώστε να μην περιέχουν οποιαδήποτε αντικείμενα (πχ. κλειδιά, τσιμποδάκια μαλλιών, καδένες κλπ.)
- Να βεβαιώνετε ότι η σκόνη πλυσίματος που χρησιμοποιείτε είναι ειδική για πλυντήριο.

- Να φροντίζετε να παίρνετε τα ρούχα σας έγκαιρα αμέσως μετά το τέλος της πλύσης.

Το προσωπικό του Κέντρου Εξυπηρέτησης Ενοίκων είναι στη διάθεσή σας για συμβουλές χρήσης και λειτουργίας των πλυντηρίων και στεγνωτηρίων.



Σίδερο Ατμού

Σε κάθε όροφο υπάρχει ένα κοινόχρηστο σίδερο ατμού και μία σιδερώστρα. Φυλάσσονται στο ντουλάπι διαδρόμου στον κάθε όροφο.

Παρακαλείσθε μετά από τη χρήση να τα επιστρέψετε στη θέση τους.

Οδηγίες χρήσης:

- Τοποθετήστε τη σιδερώστρα σε σημείο που βολεύει και που υπάρχει κοντά πρίζα.
- Τοποθετήστε νερό μέσα στο σίδερο.
- Ανάψετε τον διακόπτη και ρυθμίστε το σίδερο στη κατάλληλη θερμοκρασία, ανάλογα με τις οδηγίες σιδερώματος που αναγράφονται στην ετικέτα του υφάσματος που θα σιδερώσετε.
- Ποτέ μην τοποθετήσετε ζεστό σίδερο πάνω σε οποιαδήποτε άλλη επιφάνεια εκτός από τη σιδερώστρα.
- Στο τέλος του σιδερώματος κλείστε τον διακόπτη και βγάλτε το από τη πρίζα.
- Αδειάστε τυχόν νερό που παρέμεινε αναποδογυρίζοντας το σίδερο στον νεροχύτη
- Αφήστε το σίδερο να κρυώσει σε όρθια θέση πριν το τοποθετήσετε στη θέση του.

Δράσεις για Εξοικονόμηση Ηλεκτρικής ενέργειας



Φωτισμός

- Σβήνουμε τα φώτα όταν δεν τα χρειαζόμαστε.
- «Εκμεταλλευόμαστε» το φυσικό φως της ημέρας.
- Πάντοτε κλείνουμε τους διακόπτες όταν φεύγουμε από το δωμάτιο.

Ηλεκτρικές Συσκευές

- Δεν “ξεχνάμε” τους φορτιστές στην πρίζα όταν δεν τους χρησιμοποιούμε.
- Κλείνουμε την τηλεόραση και την οθόνη υπολογιστή από τον κεντρικό διακόπτη (δεν αφήνουμε σε κατάσταση αναμονής - standby).



Σύστημα Κλιματισμού/Θέρμανσης

Η λειτουργία των συστημάτων της Κεντρικής Θέρμανσης και του Κλιματισμού λειτουργούν σύμφωνα με πρόγραμμα των Τεχνικών Υπηρεσιών το οποίο διαμορφώνεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν. Φροντίστε τα παράθυρα/πόρτες να είναι κλειστά όταν λειτουργεί το σύστημα κλιματισμού/θέρμανσης για να μη χάνεται πολύτιμη ενέργεια.

Θέρμανση

- Η θερμοκρασία του θερμαντικού σώματος μπορεί να ρυθμιστεί ή και να κλείσει εντελώς από την θερμοστατική βαλβίδα που υπάρχει στο κάτω μέρος δεξιά του σώματος. Να δείχνετε προσοχή στον χειρισμό των βαλβίδων γιατί σπάζουν.
- Μην τοποθετείτε ρουχισμό ή οποιαδήποτε αντικείμενα ή καλώδια πάνω ή πολύ κοντά στο θερμαντικό σώμα όταν λειτουργεί η θέρμανση.

Κλιματισμός

- Τα κλιματιστικά λειτουργούν μόνο για ψύξη
- Να ρυθμίζετε το κλιματιστικό στους 26°C
- Το κλιματιστικό δεν κλείνει αυτόματα. ΠΑΝΤΟΤΕ να κλείνετε το κλιματιστικό όταν αναχωρείτε από το δωμάτιο.

Ηλεκτρικός Βραστήρας Νερού

- Σωστή χρήση του ηλεκτρικού βραστήρα νερού ώστε να βράζουμε την ποσότητα νερού που πραγματικά χρειαζόμαστε.



Δράσεις για Εξοικονόμηση Νερού



Στην Κουζίνα

- Επιλέξτε το κατάλληλο σκεύος, όταν μαγειρεύετε. Όσο μεγαλύτερα είναι τα σκεύη, τόσο μεγαλύτερη είναι και η κατανάλωση σε νερό.
- Αφήστε τα λερωμένα πιάτα και σκεύη να μουλιάσουν για λίγα λεπτά στο νερό, αντί να απομακρύνετε τα αποφάγια κάτω από τρεχούμενη βρύση.



- Μην χρησιμοποιείτε το τρεχούμενο νερό, για να ξεπαγώσετε το κρέας ή άλλα παγωμένα τρόφιμα. Ξεπαγώστε τα, σταδιακά, τοποθετώντας τα στη συντήρηση του ψυγείου από το προηγούμενο βράδυ και αφήνοντάς τα στη συνέχεια εκτός ψυγείου για λίγο ή χρησιμοποιώντας γι' αυτό το σκοπό το φούρνο μικροκυμάτων σας.
- Προτιμήστε να πλένετε τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά σε μία

λεκάνη νερό, αντί κάτω από συνεχώς ανοιχτή βρύση. Με τον τρόπο αυτό, εξοικονομείτε το λιγότερο 10 λίτρα νερού την ημέρα.

- Να αναφέρετε άμεσα στο Γραφείο Στέγασης βρύσες που στάζουν. Από μια βρύση που στάζει σπαταλούνται 4 λίτρα νερού την ημέρα.



Στο Μπάνιο

- Μην πετάτε διαφόρων ειδών απορρίμματα στη λεκάνη της τουαλέτας. Εκτός από το πρόβλημα που δημιουργείται στις σωληνώσεις της αποχέτευσής σας, χρησιμοποιείτε και το καζανάκι άσκοπα.
- Ελαττώστε τη διάρκεια χρήσης του ντους. Δεν αφήνουμε το νερό να τρέχει άσκοπα όταν σαπουνιζόμαστε.
- Μην αφήνετε τη βρύση ανοιχτή, όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή πλένετε τα χέρια σας. Κλείνοντας τη βρύση όση ώρα σαπουνίζουμε τα χέρια μας ή βουρτσίζουμε τα δόντια μας, εξοικονομούμε 15 λίτρα νερού το λεπτό!
- Μην αφήνετε το νερό να τρέχει, ξυρίζοντας ή πλένοντας το πρόσωπό σας.

Δράσεις για μια πιο Πράσινη Εστία



Ανακύκλωση

Ενθαρρύνουμε την ανακύκλωση στη φοιτητική Εστία.

Με ελάχιστη προσπάθεια από μέρους σας, θα μπορείτε να συμβάλετε και εσείς στη μείωση του όγκου των απορριμμάτων, στη βελτίωση του περιβάλλοντος και των συνθηκών ζωής. Έτσι από τη μια, ελαφρύνεται η επιβάρυνση του περιβάλλοντος και μειώνεται η ρύπανση της ατμόσφαιρας και από την άλλη, εξοικονομείται η ενέργεια που απαιτείται για την κατασκευή νέων προϊόντων.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος ανακύκλωσης είναι να γίνεται ο διαχωρισμός των ανακυκλώσιμων υλικών άμεσα, από τους χρήστες. Τα ανακυκλώσιμα υλικά τοποθετούνται σε διαφορετικούς κάδους, ανάλογα με τη κατηγορία των συσκευασιών.

Σε κάθε **κουζίνα/όροφο** γίνεται διαχωρισμός των ακόλουθων:



Κατηγορία PMD Πλαστικά/ τενεκεδάκια στον Μπλε κάδο για:

Πλαστικές μπουκάλες,
δοχεία και βάζα,
μεταλλικές συσκευασίες

π.χ. τενεκεδάκια, συσκευασίες ποτών
τύπου Τετραπακ (χυμοί, γάλα)

Κατηγορία Χαρτιού

στο Καφέ κιβώτιο για:
Χαρτί γραφείου, χαρτόνι, εφημερίδες,
περιοδικά, διαφημιστικά έντυπα,
χάρτινες συσκευασίες π.χ. δημητριακών.



Κατηγορία γυαλιού

στον **Πράσινο Κάδο** (στον εξωτερικό χώρο) ή σε ξεχωριστό δοχείο στην κουζίνα για: Γυάλινα μπουκάλια / βαζάκια και άλλες γυάλινες συσκευασίες όλων των χρωμάτων. Στη φοιτητική Εστία επίσης συλλέγουμε ξεχωριστά τα πιο κάτω:

Πηλαστικά πώματα μπουκαλιών

π.χ. νερού και γάλακτος.



Στο τέλος έκαστου ακαδημαϊκού έτους τα πώματα θα προσφερθούν για οικονομική ενίσχυση του Αντιρευματικού Σύνδεσμου Κύπρου για αγορά βοηθημάτων αυτοεξυπηρέτησης ατόμων με αναπηρίες.

Επίσης στο Κέντρο Εκδηλώσεων υπάρχουν δοχεία συλλογής για:

Μπαταρίες



Άδεια Μεθanoδοχεία εκτυπωτών



Ανακύκλωση χρησιμοποιημένου μαγειρικού λαδιού

Η Φοιτητική Εστία συμμετέχει στο πρόγραμμα «Τηγανοκίνηση». Είναι ένα εκπαιδευτικό, περιβαλλοντικό πρόγραμμα συλλογής χρησιμοποιημένων μαγειρικών λαδιών και ακολούθως μετατροπή τους σε βιοκαύσιμα.



Ανάλογα με τη ποσότητα λαδιού που θα προκύπτει από τη συλλογή του λαδιού, χρηματικό ποσό θα επιστρέφεται στο Πανεπιστήμιο, το οποίο θα χρησιμοποιείται για δράσεις περιβαλλοντικού χαρακτήρα.

Σε κάθε κουζίνα υπάρχει το ειδικό δοχείο- παγούρι και χωνί για συλλογή του λαδιού. Μαζεύουμε το λάδι από:

- ❖ τηγάνισμα
- ❖ ψητό
- ❖ σαλάτες
- ❖ λάδι από κονσέρβες



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΤΕΓΑΣΗΣ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

Εκτύπωση: cassoulides MASTERPRINTERS