

# คู่มือ

มาตรการประหยัดพลังงาน  
องค์การบริหารส่วนตำบลด้านช้าง



องค์การบริหารส่วนตำบลด้านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา  
โทร ๐๔๔-๙๗๕๐๒๑

# คำนำ

“พลังงาน” ถือเป็นสิ่งที่มีค่าและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเราทุกคน ซึ่งความต้องการใช้พลังงานมีอัตราที่เพิ่มขึ้นทุกปีในขณะที่พลังงานต่าง ๆ มีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น เราทุกคนจะต้อง ช่วยกันประหยัดพลังงานของชาติให้เพียงพอกับความต้องการใช้

ตามมติคณะรัฐมนตรี ได้กำหนดตัวชี้วัด “ระดับความสำเร็จของการดำเนินการตามมาตรการ ประหยัดพลังงาน” เป็นหนึ่งในกรอบการประเมินผลการปฏิบัติราชการของส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลต่าง ๆ ได้ตระหนักเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้กำหนดมาตรการประหยัดพลังงาน เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการในสำนักงานได้ใช้เป็นแนวปฏิบัติและมีส่วนร่วมในการช่วยกันประหยัดพลังงาน

ขอขอบคุณ บุคลากรในสังกัดที่ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการประหยัดพลังงาน อันจะนำมาเพื่อประโยชน์แก่ทางราชการและประเทศชาติโดยส่วนรวมต่อไป

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# สารบัญ

| มาตรการประหยัดพลังงาน  | หน้า |
|------------------------|------|
| ไฟฟ้า                  | ๑    |
| เครื่องปรับอากาศ       | ๒    |
| ตู้เย็น                | ๓    |
| น้ำมัน                 | ๔    |
| น้ำประปา               | ๕    |
| กาต้มน้ำไฟฟ้า          | ๖    |
| เครื่องคอมพิวเตอร์     | ๗    |
| เครื่องถ่ายเอกสาร      | ๘    |
| ๑๐๘ วิธีประหยัดพลังงาน | ๙-๑๓ |

# มาตรการประหยัดพลังงาน

# ไฟฟ้า

ปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่มีการใช้งาน  
ถอดปลั๊กไฟ หรือ ปิดสวิตช์ไฟทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง  
ไฟฟ้าและแสงสว่างในห้องทำงานให้เปิดเฉพาะเท่าที่จำเป็นต่อ  
การใช้งาน ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติเข้าช่วย โดยการเปิดม่าน  
เพื่อลดจำนวนการเปิดไฟ ห้ามชาร์ตแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ  
ส่วนในสถานที่ทำงาน

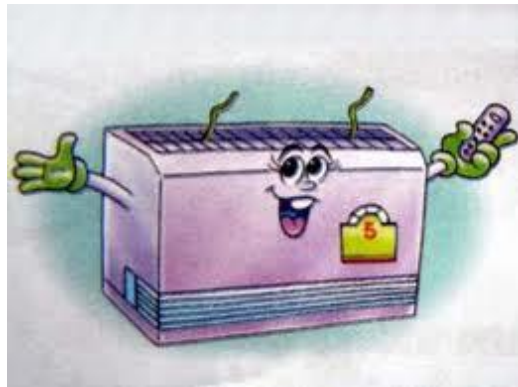


องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# เครื่องปรับอากาศ

เริ่มเปิดตั้งแต่เวลา ๑๐.๐๐ น ถึงเวลา ๑๒.๐๐ น. ในช่วงเช้า  
ปิดพักช่วงกลางวัน ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๓.๐๐ น.  
และในช่วงบ่ายเวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๖.๐๐ น.

ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศทุกครั้งที่ไม่อยู่ในห้องเกิน ๑ ชั่วโมง  
หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ เพื่อลดการเปลืองไฟ ใน  
การทำงานของเครื่องปรับอากาศ



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# ตู้เย็น

ตั้งห่างจากผนัง ๑๕ เซนติเมตร

ภายในตู้เย็นไม่ควรมีปริมาณที่แช่มากเกินไปและหมั่นทำความสะอาด เลือกรถตู้เย็น จลากประหยัด เบอร์ ๕ ไม่ควรนำของร้อนหรือยังอุ่นแช่ในตู้เย็น ควรปิดให้สนิททุกครั้งหลังเปิด



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# น้ำมัน

พยายามลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น  
โดยใช้การติดต่อทางโทรศัพท์แทน  
ให้วางแผนเส้นทาง หากไปทางเดียวกันก็ให้ใช้รถคัน  
เดียวกัน ศึกษาเส้นทางก่อนออกเดินทางทุกครั้ง  
ตรวจสอบสภาพรถยนต์ให้พร้อมก่อนออกเดินทางทุก  
ครั้ง ขับขี่ด้วยความเร็วไม่เกิน ๙๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



# น้ำประปา

ใช้น้ำประปาอย่างประหยัดไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ สํารวจ  
ตรวจสอบ สุขภัณฑ์ วัสดุ และอุปกรณ์ ห้องน้ำ ป้องกันการ  
รั่วไหลของน้ำอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ซ่อมบำรุงการ  
รั่วไหลของน้ำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ซ่อมบำรุงการ  
รั่วไหลของน้ำทันทีที่ตรวจสอบ เปลี่ยนอุปกรณ์การใช้น้ำที่มี  
คุณภาพห้ามล้างรถ รถยนต์ รถจักรยานยนต์ ส่วนตัวใน  
สถานที่ทำงาน



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# กาต้มน้ำไฟฟ้า

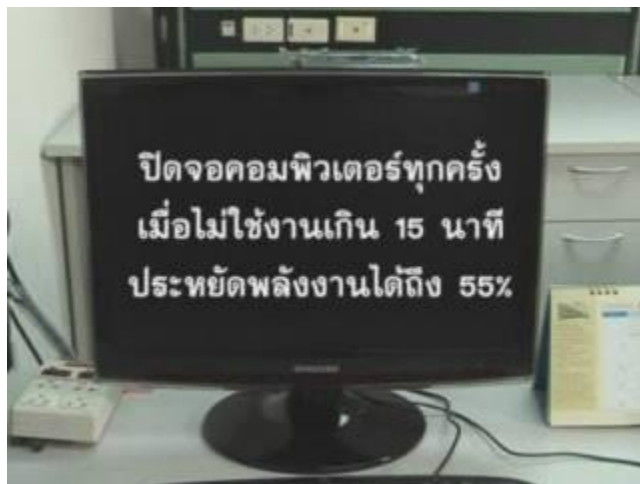
ให้น้ำน้อยจุดที่สุด  
ถอดปลั๊กออกทุกครั้งที่ไม่มีการใช้งานในช่วงเวลาของวัน ใส่น้ำให้พอเหมาะกับความต้องการ  
อย่าให้น้ำแห้ง หรือปล่อยให้ระดับน้ำต่ำกว่าขีดที่กำหนด  
เลือกใช้รุ่นที่มีฉนวนกับความร้อนที่มีประสิทธิภาพ



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# เครื่องคอมพิวเตอร์

ไม่เปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้นาน ๆ หรือ  
หากไม่ใช้งานเกิน ๑ ชั่วโมงควรปิดเครื่อง  
ตั้งระบบพักหน้าจอเมื่อไม่ใช้งานนานเกิน ๑๕ นาที ถอดปลั๊ก  
และปิดสวิทช์ทุกครั้งหลังจากเลิกใช้งาน ใช้กระดาษใช้แล้ว ๑  
หน้า สำหรับพิมพ์เอกสารที่ไม่สำคัญ



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# เครื่องถ่ายเอกสาร

ควรตั้งอยู่นอกห้องปรับอากาศ  
ถอดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน ถ่ายเอกสารฉบับที่จำเป็น โดยใช้  
กระดาษทั้งสองหน้าเลือกใช้หรือเช่าเครื่องถ่ายเอกสารที่มี  
ระบบประหยัดพลังงาน



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านช้าง  
อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

# ๑๐๘ วิธี ประหยัดพลังงาน

## ประหยัดน้ำมันโดย

๑. ตรวจสอบลมยางเป็นประจำ
๒. สลับเปลี่ยนยางตรวจตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด
๓. ดับเครื่องทุกครั้งเมื่อต้องจอดรอนานๆ
๔. ใช้เกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง
๕. ไม่ออกรรถกระชากจนดังเอี๊ยด
๖. ไม่เร่งเครื่องยนต์ตอนเกียร์ว่าง (เบิ้ลเครื่อง)
๗. ตรวจเช็คเครื่องยนต์สม่ำเสมอ
๘. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง ขับช้าๆ เครื่องจะอุ่นเองที่ ๑-๒ กิโลเมตรแรก
๙. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด
๑๐. ใช้ระบบการใช้รถร่วมกัน (Car Pool)
๑๑. ใช้โทรศัพท์แทนการเดินทาง
๑๒. เดินทางใกล้ๆ ใช้จักรยาน
๑๓. โทรนัดล่วงหน้าก่อนเดินทาง
๑๔. ศึกษาแผนที่ในการเดินทางให้ดี
๑๕. ใช้โทรสารไปรษณีย์ หรืออินเทอร์เน็ต แทนการส่งเอกสารด้วยตัวเอง
๑๖. กำหนดเส้นทางและช่วงเวลาการเดินทางให้เหมาะสม
๑๗. หมั่นศึกษาทางลัด จะประหยัดทั้งเวลาและน้ำมัน
๑๘. เป่าทำความสะอาดไส้กรองอากาศ และเปลี่ยนไส้กรองอากาศ และเปลี่ยนไส้กรองอากาศตาม ความเหมาะสม
๑๙. ไม่ควรลากเกียร์ต่ำนานๆ
๒๐. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์แต่งรถ ที่จะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักขึ้น
๒๑. ใช้ น้ำมันที่มีค่าออกเทน เหมาะกับชนิดของรถ
๒๒. เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง และไส้กรองน้ำมันเครื่อง ตามความเหมาะสม
๒๓. งดใช้รถยนต์ส่วนตัว สัปดาห์ละ ๑ วัน
๒๔. ไม่ควรปรับเครื่องปรับอากาศให้เย็นเกินไป
๒๕. จอดรถในที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในรถ
๒๖. ไม่เลี้ยงคลัตช์ เร่งเครื่อง เพื่อไม่ให้รถไหลขณะอยู่บนทางลาด

## ประหยัดไฟฟ้าโดย

๒๓. ปิดสวิตช์ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งาน
๒๔. เลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ ๕
๒๕. ถ้าวอกจากห้องเกิน ๑ ชั่วโมง ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง
๓๐. หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ
๓๑. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพเมืองร้อน ช่วยประหยัดค่าไฟเครื่องปรับอากาศ
๓๒. ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ ๒๕ องศาเซลเซียส
๓๓. ตรวจสอบอุณหภูมิต่อชั่วโมงในห้องและปิดประตูทุกครั้งก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ
๓๔. หลีกเลี่ยงการเก็บวัสดุที่ไม่จำเป็นในห้องปรับอากาศ
๓๕. ติดตั้งฉนวนกันความร้อนรอบผนังและบนเพดาน
๓๖. ใช้มู่ลี่หรือกันสาด ป้องกันแสงแดดกระทบตัวอาคาร เพื่อไม่ให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก
๓๗. ติดตั้งอุปกรณ์ควบคุมการปิดเปิดประตูในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ
๓๘. ปิดไฟทุกพักเที่ยง
๓๙. ปลุกต้นไม้รอบๆอาคาร เพื่อเพิ่มความเย็นและบดบังแสงแดดให้แก่อาคาร
๔๐. สร้างร่มไม้ใหญ่เพื่อลดอุณหภูมิให้อาคาร
๔๑. ปลุกพืชคลุมดินเพื่อลดความร้อนจากไอน้ำ
๔๒. หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่อมความร้อน เช่น เก้าอี้หวาย หรือสีกลาดในห้องปรับอากาศ
๔๓. เลือกซื้อพัดที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรอง
๔๔. ถ้าไม่จำเป็น ควรใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ
๔๕. ใช้หลอดคอมพอมประหยัด
๔๖. ใช้บัลลัสสตาร์ทอิเล็กทรอนิกส์คู่กับหลอดคอมพอมประหยัด
๔๗. ใช้โคมไฟที่มีแผ่นสะท้อนแสง เพื่อช่วยกระจายความสว่าง
๔๘. ใช้สีอ่อนตกแต่งอาคาร เพื่อลดอุณหภูมิจากภายนอกอาคาร
๔๙. ใช้หลอดไฟที่มีวัตต์ต่ำสำหรับการเปิดไฟไว้ทั้งคืน
๕๐. ติดตั้งไฟเฉพาะจุดแทนการเปิดไฟทั้งห้อง
๕๑. ใช้สีอ่อนภายในอาคาร เพื่อทำให้ห้องสว่างขึ้น
๕๒. ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติให้มากที่สุด
๕๓. ถอดหลอดไฟออกครึ่งหนึ่งในบริเวณที่ต้องการแสงสว่างน้อย
๕๔. ปิดตู้เย็นให้สนิททุกครั้งหลังปิด

- ๕๕. ไม่ควรเปิดตู้เย็นบ่อย หรือนำของร้อนเข้าแช่ในตู้เย็น
- ๕๖. ตรวจสอบขอยางประตูตู้เย็นไม่ให้เสื่อม
- ๕๗. เลือกขนาดตู้เย็นให้เหมาะกับขนาดของครอบครัว
- ๕๘. ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นอย่างสม่ำเสมอ
- ๕๙. เลือกซื้อตู้เย็นประตูเดียวประหยัดกว่านะ
- ๖๐. ตั้งสวิตช์อุณหภูมิในตู้เย็นให้เหมาะสม
- ๖๑. ไม่ควรพรมน้ำจนแฉะเวลารีดผ้า เพราะทำให้ต้องใช้ไฟในการรีดมากขึ้น
- ๖๒. ดึงปลั๊กเตารีดออกก่อนรีดผ้าเสร็จเล็กน้อย ความร้อนที่เหลือยังใช้รีด ต่อได้อีก
- ๖๓. เสียบปลั๊กแล้ว ควรรีดผ้าให้เสร็จในคราวเดียว
- ๖๔. เลือกภาชนะให้เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่ปรุง
- ๖๕. ใส่ผ้าให้เต็มพิกัดเครื่องซักผ้าทุกครั้งที่ใช้
- ๖๖. ตากเสื้อกับแสงแดด ประหยัดกว่าการอบ (หอมกว่าด้วย)
- ๖๗. ปิดโทรทัศน์ทุกครั้งทันทีที่ไม่มีคนดู
- ๖๘. ไม่ปรับจอโทรทัศน์ให้สว่างเกินไป
- ๖๙. ดูโทรทัศน์ร่วมกันเครื่องเดียวทั้งบ้าน
- ๗๐. เช็ดผมให้หมาดก่อนใช้เป่าผม
- ๗๑. ใช้เตาแก๊สหุงต้ม ประหยัดกว่าเตาไฟฟ้า
- ๗๒. ดึงปลั๊กกาต้มน้ำไฟฟ้าออกทันทีเมื่อน้ำเดือด
- ๗๓. อย่าเสียบปลั๊กหม้อหุงข้าวทิ้งไว้ตลอดเวลา
- ๗๔. แยกสวิตช์ไฟฟ้าออกจากกันทั้งบ้าน เพื่อสามารถเลือกเปิดปิดได้เฉพาะจุด
- ๗๕. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ที่ปล่อยความร้อน ในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
- ๗๖. หมั่นซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้า
- ๗๗. อย่าเปิดคอมพิวเตอร์ไว้ถ้าไม่ใช้งาน
- ๗๘. คู่มือสัญลักษณ์ ENERGY STAR ก่อนซื้ออุปกรณ์ไฟฟ้าของสำนักงาน

## ประหยัดน้ำโดย



๗๙. หมั่นตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ
๘๐. ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ตอนโกนหนวดแปรงฟัน หรืออาบน้ำ
๘๑. ใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก่อนเวลาล้างมือ เพราะจะใช้น้ำน้อยกว่า
๘๒. รองน้ำซักผ้าแค่พอดีใช้ อย่าเปิดทิ้งไว้ตลอดการซัก
๘๓. ใช้บัวรดน้ำแทนสายยางฉีดน้ำ
๘๔. ไม่ควรใช้สายยางล้างรถ และอย่าเปิดน้ำไหลตลอดเวลา
๘๕. ล้างรถเท่าที่จำเป็น
๘๖. หมั่นตรวจสอบทำน้ำในบ้านว่ามีรอยรั่วหรือไม่
๘๗. ล้างผักผลไม้ในอ่างหรือภาชนะ
๘๘. ล้างจานในอ่างล้างจาน
๘๙. หมั่นตรวจสอบจุดรั่วซึมของชักโครก
๙๐. ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ
๙๑. ติดอุปกรณ์เติมอากาศที่หัวก๊อก
๙๒. ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด
๙๓. อย่าทิ้งน้ำดื่มที่เหลือโดยเปล่าประโยชน์
๙๔. รินน้ำให้พอดีดื่ม
๙๕. ติดตั้งถังเก็บน้ำไว้บนชั้นสูงสุดของอาคาร

## ประหยัดพลังงานอื่นๆ โดย



๙๖. ใช้กระดาษให้คุ้มทั้ง ๒ หน้า
๙๗. ส่งต่อเอกสารแทนการถ่ายสำเนาหลายๆชุด
๙๘. ใช้กระดาษขนาดเล็กปะหน้า โทรสารแทนกระดาษเต็มแผ่น
๙๙. ส่งผ่านข้อมูลข่าวสารทางคอมพิวเตอร์ ช่วยลดขั้นตอน ช่วยลดพลังงาน
๑๐๐. งดการใช้จานกระดาษและแก้วกระดาษ ในงานสังสรรค์
๑๐๑. แยกประเภทขยะ



- ๑๐๒. ขึ้นลงชั้นเดียว ไม่ต้องใช้ลิฟท์
- ๑๐๓. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง
- ๑๐๔. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- ๑๐๕. ใช้สินค้าที่บรรจุภัณฑ์สามารถผ่านกระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- ๑๐๖. ทำความสะอาดรังผึ้งของเตาถ่านก่อนใช้ จะช่วยให้การเผาไหม้ดีขึ้น
- ๑๐๗. ใช้ตะกร้าหรือถุงผ้าไปจ่ายตลาด
- ๑๐๘. ปลุกฝังค่านิยมให้เด็กไม่ใช้ทรัพยากรอย่างสูญเปล่า



“  
 ในเวลาพักเที่ยง ออกไป  
 รับประทานอาหารกลางวัน  
 อย่างมีโภชนาการหรือเครื่องใช้ไฟฟ้า  
 ”



