

OSZCZĘDZAMY ENERGIĘ W DOMU

Jak mogę oszczędzać energię?

W swojej istocie, oszczędzanie energii służyć ma obniżeniu kosztów i zmniejszeniu wpływu na środowisko. Może to oznaczać używanie mniejszej ilości energii elektrycznej, gazu ziemnego, ciepła sieciowego lub jakiegokolwiek innej formy energii, którą otrzymujemy od dostawcy i za którą płacimy.

Oszczędzanie energii może być naprawdę bardzo proste.

Poniżej zobrazowano kilka **dobrych praktyk** do zastosowania.





Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania – odłącz je i oszczędzaj rachunki za prąd.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl



Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia.

Wyrób w sobie nawyk wyłączania światła.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl



Rób rzeczy razem z bliskimi.

Oglądając wspólnie telewizję, czy odpoczywając w jednym pomieszczeniu z bliskimi, zużywasz mniej energii. A najlepiej spędzajcie czas razem na świeżym powietrzu.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl



Zrób analizę zużycia energii.

Monitoruj zużycie energii. Określ, jakie urządzenia i zachowania zużywają najwięcej energii. Zaczynj wprowadzać zmiany.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl



Odstoń grzejnik.

Zastanianie źródła ciepła powoduje ogrzewanie przede wszystkim ścian i mebli, powietrze w pomieszczeniu pozostaje niedogrzone.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



Uszczelnij okna i drzwi.

Uszczelnij i napraw stolarkę okienną i drzwiową, co pozwoli oszczędzić nawet 3-15% energii cieplnej potrzebnej do ogrzania pomieszczeń.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



Gotuj pod pokrywką.

Pokrywki hamują utratę ciepła, dlatego warto je stosować przy każdej okazji. Będziesz gotować krócej i nawet o 30% taniej.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieszczedzamy.pl



Gotuj tylko tyle wody, ile w danej chwili potrzebujesz.

Dzięki temu woda będzie się gotować krócej, a czajnik zużywać mniej energii elektrycznej. W ten sposób możesz zaoszczędzić nawet 175 złotych rocznie!

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieszczedzamy.pl



**Utrzymuj
w pomieszczeniu
temperaturę 20°C
w ciągu dnia i 18°C
w nocy.**

**Pozwoli to zaoszczędzić
nawet do 10% energii
i żyć zdrowiej.**

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energioszczedzamy.pl



**Wyłącz
telewizor
„grający
w tle”.**

**Jeśli nikt nie ogląda
telewizji, a urządzenie
pozostaje włączone,
niepotrzebnie
marnujesz energię.**

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energioszczedzamy.pl



Wietrz krótko, ale intensywnie.

Otwórz szeroko okna i szybko przewietrz całe mieszkanie. Wietrząc długo przy lekko uchylonych oknach pozwalasz ciepłu "uciekać" z mieszkania.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieszczedzamy.pl



Prawidłowo korzystaj z termozaworów.

Ustaw je na dwie lub trzy kreski i pamiętaj, że jeśli w pomieszczeniu jest kilka grzejników, wszystkie powinny być ustawione na tę samą temperaturę.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieszczedzamy.pl



Włączaj pełną pralkę i zmywarkę.

Pozwoli to zaoszczędzić zarówno energię, wodę jak i zmniejszyć zużycie detergentów wykorzystywanych do prania czy zmywania.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

Narodowy Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



Nie chowaj ciepłych posiłków do lodówki.

Ochłodzenie ich wymaga dodatkowej energii. Poczekaj aż potrawa ostygnie. Zimą możesz też przechowywać jedzenie na balkonie.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

Narodowy Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



Odgrzewając posiłki podziel je na mniejsze porcje.

Nie podgrzewaj całego garnka, jeśli planujesz zjeść tylko jedną porcję. Przełóż lepiej część jedzenia do mniejszego naczynia. Staraj się także rozmrozić zamrożone produkty w lodówce, zamiast podgrzewać je na kuchence.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



Ogranicz świecące ozdoby świąteczne.

Lampki choinkowe zawsze nadają przyjemny, świąteczny klimat. Zrezygnuj z dodatkowych świecących Mikołajów, gwiazdek, czy sznurów lampek rozwieszonych na balkonie.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



We właściwy sposób korzystaj z kuchenki indukcyjnej

Do gotowania na takich płytach używaj naczyń o płaskich dnach. Naczynia, które nie przylegają całą powierzchnią dna do płyty zużywają do 50% energii elektrycznej więcej.



Oszczędnie korzystaj z piekarnika.

Otwieranie drzwiczek piekarnika w trakcie pieczenia powoduje dużą utratę ciepła. Warto też wyłączyć piekarnik 5-10 minut przed planowanym zakończeniem pieczenia. Przez ten czas temperatura w piekarniku się utrzyma.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Jak mogę **oszczędzać energię?**

OSZCZĘDZAMY ENERGIĘ W DOMU

Dobre praktyki, które przyczynią się do zmniejszenia zużycie energii w naszych domach można podzielić na dwie kategorie:

- **inwestycyjne**, tzn. wymagające poniesienia nakładów finansowych,
- **nieinwestycyjnie**, czyli takich które zmieniają naszą świadomość i zachowanie.



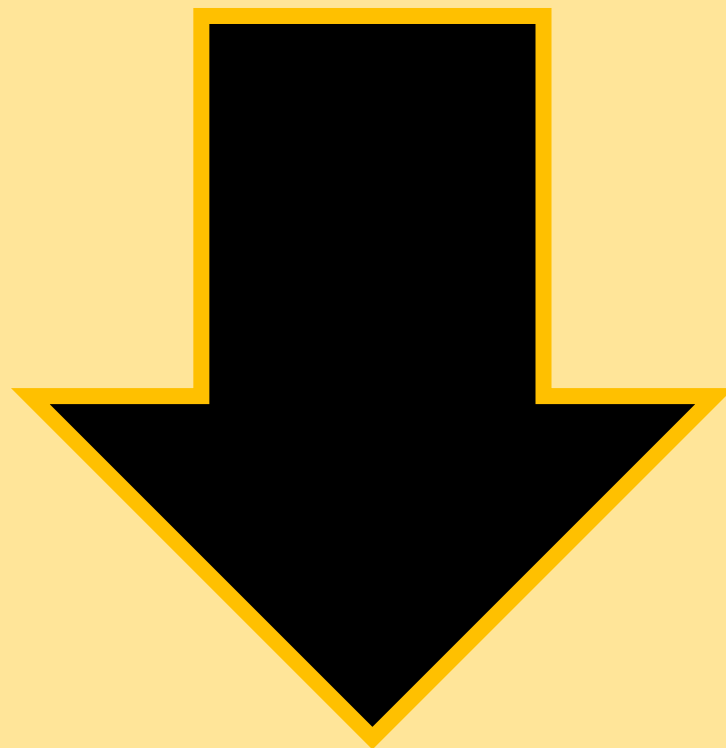
Inwestycyjne:

- Wykonanie audytu energetycznego budynku.
- Wykonanie termomodernizacji budynku.
- Montaż instalacji fotowoltaicznej, kolektorów słonecznych i innych urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.
- Montaż oświetlenia i sprzętu energooszczędnego.
- Zakup sprzętu o wyższych klasach energetycznych.
- Sprawdzenie stanu okien i ich uszczelnienie.

Nieinwestycyjnie:

- Wybór najkorzystniejszej oferty usług dostarczania energii elektrycznej.
- Korzystanie z oświetlenia punktowego, gdy jest to możliwe.
- Ustawianie klimatyzacji na temperaturę nie mniejszą niż 25 st. Celsjusza.
- Ustawianie ogrzewania na temperaturę nie wyższą niż 19 st. Celsjusza.
- Odslonięcie i odpowietrzenie grzejników.
- Korzystanie z urządzeń zgodnie z wytycznymi producenta (według instrukcji).
- Niezostawianie urządzeń w stanie spoczynku/czuwania.
- Wyłączanie zasilaczy i odłączanie ładowarek po zakończeniu pracy.
- Wyłączanie światła w pomieszczeniach w momencie wyjścia.
- Krótkie i intensywne wietrzenie pomieszczeń przed uruchomieniem ogrzewania.
- Zamykanie okien przy włączonej klimatyzacji/ogrzewaniu.
- Maksymalne wykorzystanie oświetlania światłem dziennym.
- Maksymalne odsłonięcie okien w dzień, w nocy wykorzystanie żaluzji, zasłon lub okiennic do ich zasłonięcia.
- Zamykanie drzwi i okien na klatkach schodowych, w piwnicach czy suszarniach.
- Stosowanie ustawień trybu oszczędzania energii w laptopie/komputerze.
- Ustawianie lodówek z dala od źródeł ciepła i regularne ich rozmrażanie.
- Wyłączanie lodówek, przy dłuższej nieobecności w domu.
- Korzystanie tylko z takiej ilości ciepłej wody użytkowej jaka jest potrzebna.
- Rezygnacja z długich kąpieli w wannie na rzecz szybkiego prysznica

Opis wybranych praktyk dot. metod oszczędzania na ogrzewaniu



Kluczową kwestią w sezonie grzewczym jest utrzymanie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach – możliwie jak najniższej w jakiej czujemy się komfortowo. Warto zwrócić uwagę na odpowiednio ciepły ubiór. Obniżenie temperatury jest szczególnie zasadne na noc – niższa temperatura wspomaga jakość snu i poprawia stan naszego zdrowia.

Przed każdym planowanym wietrzeniem dobrą praktyką jest wyłączenie grzejników – najlepiej jest zakręcić zawory na ok. 10 minut wcześniej. Dzięki temu unikniemy niepotrzebnych strat ciepła, a także obniżymy rachunki. Podczas chłodnych dni lepiej wietrzyć krótko a intensywnie – energia cieplna zakumulowana w ścianach, podłodze, stropie czy meblach szybko przywróci nam dawny komfort termiczny. Nie należy doprowadzać do zbytniego wychłodzenia pomieszczenia, spowoduje to zwiększony pobór ciepła przy uruchomieniu ogrzewania, a tym samym większe koszty. Zamiast uchylecia okna należy otworzyć je na oścież na kilka minut, oczywiście przy wyłączonych grzejnikach.

Mając na uwadze że każde okno zużywa się pod wpływem warunków atmosferycznych, oraz normalnego użytkowania, warto sprawdzić ich stan. Należy zweryfikować uszczelnienie okien – najprostszą metoda jest sprawdzenie na skórze dłoni przeciągu wydobywającego się z granicy między ościeżnicą a skrzydłem lub między framugą a futryną. W przypadku zidentyfikowania przeciągu należy uszczelnić okno wykorzystując np. taśmą uszczelniającą, bądź wymienić uszczelkę okienną. Okna należy również regulować - systematyczna regulacja pozwoli zapobiec zjawisku „opadania” skrzydeł okiennych oraz umożliwi kontrolowanie ilości powietrza, które dostaje się do pomieszczenia przez okno.

Warto zadbać o możliwie efektywne wykorzystanie potencjału użytkowanych pomieszczeń i ich wyposażenie. Zastawianie grzejników meblami lub zasłanianie ich zasłonami i firankami ogranicza ilość energii, która jest dostarczana do pomieszczeń. Grzejniki należy również odpowietrzyć. W czasie słonecznych dni warto odsłonić okna, pozwalając by promienie słoneczne w naturalny sposób ogrzały pomieszczenie. Na noc zaś należy wykorzystać zamontowane żaluzje, zasłony lub okiennice, które zasłaniając okna, zapobiegają zbędnym utratom ciepła

W przypadku ciepłej wody użytkowej zasady są proste – nie wykorzystujemy jeśli nie potrzebujemy. Wodę, zwłaszcza ciepłą, można zakręcić na czas mycia zębów czy naczyń. Do spłukiwania należy wykorzystywać w jak największym stopniu wodę zimną. Zasadne jest również ograniczenie czasu spędzanego pod prysznicem, a także rezygnacja z długich kąpieli w wannie.

Na czas, w którym nie ma nikogo w domu, warto przykręcić ogrzewanie (nie wyłączając całkowicie). Przez wiele godzin obecności poza domem spowodowanej edukacją bądź pracą, ciepło jest niewykorzystywane.

Obniżyć zużycie energii, a w konsekwencji koszty, można również poprzez dbałość o stosowną obsługę części wspólnych. Należy pamiętać o zamykaniu drzwi i okien na klatkach schodowych, w piwnicach czy suszarniach.