

## OSZCZĘDZANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ I OGRZEWANIA

**Zajmijmy się dziś zagadnieniami związanymi z ekologią - chrońmy naszą planetę na co dzień.**



**Oplaty za energię elektryczną są jednymi z podstawowych, jakie każda rodzina reguluje każdego miesiąca. Przy nierozsądnym gospodarowaniu rodzice z dwójką dzieci mogą co miesiąc wydawać na ten cel nawet ponad 400 zł. Na szczęście istnieje kilka sprawdzonych patentów, dzięki którym znacznie obniżycie ten koszt.**

W tym artykule doradzę, jak w prosty sposób oszczędzać energię elektryczną. Okazuje się, że wystarczą drobne zmiany, aby znacząco zaoszczędzić. Zachęcam do lektury i wcielenia w życie przynajmniej części z wymienionych porad.

### **JAK OSZCZĘDZAĆ PRĄD?**

Wiele osób narzeka na wysokie rachunki za energię elektryczną - to jeden z głównych „pożeraczy” naszych pieniędzy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że zużycie prądu i wydatki z tego tytułu można zmniejszyć na kilka sposobów.

**Wyłączaj z kontaktu sprzęty elektroniczne, jeśli ich nie używasz** - to jedna z ważniejszych zasad dotyczących rachunków za energię, o której nagminnie zapominamy. W przypadku ładowarek do telefonów, drukarki czy telewizora nie wystarczy zwykłe wyłączenie urządzenia przyciskiem, gdyż wtedy przechodzi ono jedynie w stan czuwania i wciąż może pobierać znaczne ilości energii. Lepszym sposobem jest faktyczne wyciągnięcie wtyczki z gniazdka, ewentualnie podłączenie sprzętu do listwy antyprzebieciowej (posiada ona kilka gniazdek i można odciąć w niej zasilanie jednym przyciskiem). Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.

**Zmień dostawcę energii lub negocjuj umowę** - każde gospodarstwo domowe może w każdej chwili zmienić dostawcę prądu na takiego, który oferuje lepsze warunki. Sposobem na niższe rachunki za energię może być także wybór innej taryfy. Uważajmy przy tym na wszelkie promocje - najczęściej spotkamy się z niższą stawką za 1 kWh, jednak opłaty za przesył energii (dystrybucję) mogą okazać się wyższe, przez co nasz rachunek wcale nie będzie niższy! Potencjalna oszczędność: do kilkunastu złotych miesięcznie.

**Wymień żarówki na energooszczędne** - zwykłe żarówki są wprawdzie tańsze, jednak wersja energooszczędna w dłuższym okresie może pomóc nam zaoszczędzić na oświetleniu. Pamiętajmy jednak, że tego typu żarówki zużywają najwięcej energii przy włączaniu, dlatego jeśli wychodzimy z pomieszczenia na krótką chwilę, nie powinniśmy gasić światła. Potencjalna oszczędność: kilka-kilkanaście złotych miesięcznie.

**Używaj światła dziennego** - naturalne źródła światła z łatwością mogą rozjaśnić pomieszczenia w mieszkaniu, dlatego warto korzystać z dziennego światła, jak długo jest to możliwe. Zadbajmy przy tym, aby nie zastawiać okien dużymi rzeczami czy kwiatami, aby jak najwięcej słońca mogło wpaść do pokoju. Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.

**Wymień sprzęty domowe na energooszczędne** - lodówka to jedyne urządzenie w domu, które działa bez przerwy i często nie przywiązujemy wagi do tego, jak wiele potrafi zużyć prądu. Warto wymienić przestarzały sprzęt na nowy i energooszczędny (najlepiej o klasie energooszczędnej A+++ lub A++), a nasze roczne zużycie energii z pewnością spadnie. Potencjalna oszczędność: kilkanaście złotych miesięcznie.

**Używaj oświetlenia punktowego zamiast sufitowego** - kiedy czytamy książkę lub oglądamy telewizję, nie potrzebujemy silnego oświetlenia. Zamiast tego lepiej skorzystać z mniejszych lamp stojących czy lampek nocnych, które wystarczająco rozjaśnią pomieszczenie. Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.

**Wymień czajnik na tradycyjny** - elektryczne czajniki mogą zużywać zbyt wiele energii, szczególnie gdy gotujemy w nich nieekonomicznie. Jeśli nasza kuchenka zasilana jest gazem ziemnym, warto pomyśleć o tradycyjnym czajniku (gaz wciąż jest tańszy od prądu). Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.

**Gotuj mniejsze ilości wody** - jeśli posiadasz czajnik elektryczny, wlewaj do niego tyle wody, ile akurat potrzebujesz (więcej wody = wyższe zużycie energii). Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.

**Wprowadź komputer w stan uśpienia/hibernacji** - jeśli zostawiasz komputer na dłuższą chwilę, nie musi on pobierać pełnej mocy. Możesz przestawić urządzenie w stan hibernacji, dzięki czemu zużycie energii będzie niższe, a komputer "po przebudzeniu" szybko powróci do pierwotnych ustawień. Aby jeszcze bardziej zwiększyć skalę oszczędności, możesz zastąpić komputer stacjonarny laptopem, który, z uwagi na znacznie mniejszy zasilacz, zużywa o wiele mniej prądu. Potencjalna oszczędność: kilkanaście złotych miesięcznie.

**Wypróbuj oświetlenie zewnętrzne z czujnikiem** - kiedy decydujemy się na oświetlenie naszego domu z zewnątrz, ciekawym rozwiązaniem jest instalacja reagująca na ruch (często wykorzystywana w klatkach schodowych). Światło zapala się, kiedy ktoś przechodzi, a po chwili gaśnie. To całkiem interesujący i ekonomiczny sposób na notoryczne zapomnianie o gaszeniu światła zewnętrznego. Potencjalna oszczędność: kilka złotych miesięcznie.



Powyższe wskazówki nie są może rewolucyjne, ale ich stosowanie przynosi wymierne efekty oszczędnościowe. Wystarczy zmiana niektórych nawyków i przyzwyczajzeń, np. wyciągnięcie ładowarki z gniazdka czy racjonalne gotowanie wody w czajniku elektrycznym. Na początku z pewnością będziemy popełniać błędy, jednak po pewnym czasie nowe rozwiązania staną się codziennością, a nasze rachunki za energię będą odczuwalnie niższe.

## **OSZCZĘDNOŚCI MOŻEMY TEŻ ZNALEŚĆ W OGRZEWANIU**

### **Nie marnuj ciepła**

Nie trzeba marznąć, żeby korzystać z ciepła rozsądniej. Wystarczy zastosować te same metody, które sprawdzają się przy używaniu wody, czy prądu. Korzystaj z ciepła wtedy, kiedy jest ci ono potrzebne. A gdy nie korzystasz, ograniczaj zużycie. W pustym pomieszczeniu, w którym nikt nie przebywa, nie ma potrzeby nadmiernego ogrzewania. Wydaje się to całkiem rozsądne, jednak - jak pokazują badania, większość z nas przegrzewa mieszkania.

Tymczasem okazuje się, że obniżenie temperatury w mieszkaniach ma dobry wpływ na zdrowie - co potwierdzają eksperci z Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. Pozwala także obniżyć nasze rachunki - jeden stopień mniej to oszczędność około 5-8 proc. Nie bez znaczenia jest również fakt, że nie marnując ciepła oszczędzamy środowisko.

### **Zmieniaj nawyki**

Wystarczy zwracać uwagę, by przed wyjściem z pomieszczenia lekko przykręcić ogrzewanie. W nieużywanym pokoju w zupełności wystarczy temperatura 18 stopni. Pamiętajmy o tym, zanim wyjdziemy z domu, pracy lub nim wyjedziemy na kilka dni w podróż. A co, jeśli przebywamy w pokoju? Wtedy korzystajmy z ciepła tak, jak tego potrzebujemy, jednak bądźmy czujni. Widząc otwarte okna lub drzwi, przez które niepotrzebnie ulatuje ciepło reagujmy. Wywietrzmy krótko i intensywnie pomieszczenie przy skróconym kaloryferze, by po chwili znów cieszyć się ciepłem w zdrowej atmosferze.

### **Ogrzewaj rozsądnie**

Polskie Towarzystwo Alergologiczne potwierdza, że najzdrowsza temperatura dla człowieka to 20 stopni. Architekci i projektanci uważają ten próg za najlepszy dla stanu ścian budynku. Taką temperaturę podają producenci grzejników, jako oczekiwaną w pomieszczeniu i mając ją na względzie dobieramy grzejniki do pomieszczeń. Choć jest to wskazywana w wielu źródłach odpowiednia temperatura warto poszukać własnego komfortu.

Dzięki zmianie średniej temperatury w pomieszczeniu tylko o stopień wiele możemy zyskać. Niemarnowanie to także oszczędność na rachunkach około 5 - 8 proc. A co stanie się gdyśmy zrobili to we wszystkich mieszkaniach w Polsce?

Zmieniajmy się razem dla dobra planety i ograniczajmy emisję dwutlenku węgla. Podczas, gdy jako dostawcy ciepła przechodzimy przełomowe zmiany technologiczne, wymagające dużych inwestycji i czasu, jako użytkownicy już teraz możemy zmienić nasze nawyki, aby ogrzewać mieszkania, nie świat.

**Najważniejszym założeniem w oszczędzaniu energii jest jej niemarnowanie.** Gdy zasłaniasz kaloryfer, zakłócasz prawidłowy przepływ ciepła w pokoju. Dlatego urządzając mieszkanie, nie zakrywaj grzejników meblami i grubymi zasłonami. Zadbaj o prawidłową cyrkulację ciepłego powietrza w swoim mieszkaniu. Wspólne wcale nie znaczy niczyje. Zwróć uwagę, czy w częściach wspólnych budynku, drzwi i okna są dobrze zamknięte. Przez nie szczelności na klatce schodowej, w suszarniach i piwnicach, ucieka ciepło, przez co tracimy energię potrzebną na ich ogrzanie. A za tę nieostrożność płacą wszyscy lokatorzy.

Stratą energii i zasobów planety jest także suszenie ubrania na kaloryferze. Postępując w ten sposób, zakłócasz obieg ciepła w pomieszczeniu i zwiększasz wskazania podzielnika nawet o 10%. Nie narażaj się na większe rachunki. Jeśli musisz, susz rzeczy w pobliżu grzejnika, nie bezpośrednio na nim.

Ciepło marnujesz także, jeśli ucieka przez szczeliny okien w Twoim mieszkaniu. Gdy masz stare i nieuszczelne okna, rozważ ich wymianę. Potraktuj to raczej jak inwestycję niż wydatek. Ponadto pamiętaj, żeby nie zasłaniać okien w słoneczny dzień. Promienie słońca w naturalny sposób ogrzeją twoje mieszkanie. Z kolei w nocy, lepiej zasłonić rolety i zasłony. W ten sposób zaizolujesz okna i zapobiegiesz wychłodzeniu mieszkania.

Przede wszystkim zmniejszaj temperaturę tuż przed wyjściem z domu. Także w nocy możesz obniżyć ją do 18°C, co dobrze wpłynie na sen. Pamiętaj jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie. Niskie temperatury utrzymywane przez zbyt długi czas doprowadzają do powstawania grzybów i pleśni.

**Stosuj sprytne rozwiązania, by efektywnie korzystać z energii.** Zamontuj ekrany zagrzejnikowe, by w zasadzie bezkosztowo dla budżetu domowego i planety zwiększyć temperaturę w pokoju. Montuje się je zazwyczaj na ścianie za kaloryferem. Dzięki temu, ciepło dotychczas pochłaniane przez chłodniejszą powierzchnię, odbija się i wraca do wnętrza pomieszczenia. W ten sposób możesz zaoszczędzić do 5 proc. ciepła.

Ważne jest, by zapobiegać niepotrzebnemu marnowaniu ciepła, by nie uciekało z mieszkania. Inną sytuacją jest wietrzenie, które jest niezbędne, by zachować w mieszkaniu odpowiednią cyrkulację powietrza i zapobiegać powstawaniu pleśni i grzybów. Wietrzenie mieszkania dobrze wpłynie także na twoje samopoczucie. Jest ono dobre dla mieszkania pod warunkiem, że zanim rozpoczniesz wpuszczanie świeżego powietrza, zakręcisz kaloryfery. Nie zapomnij też zamknąć okien po 10 - 15 minutach, aby uniknąć wyziębienia pokoju. Gdy zakończysz wietrzenie, ponownie włącz ogrzewanie. W ten sposób podczas wietrzenia zużyjesz najmniej energii cieplnej.

Do ogrzania wody także zużywa się zasoby planety. Pamiętaj więc, by jej nie marnować bez potrzeby. Sposobów na mądre korzystanie z ciepłej wody jest wiele. Możesz np. używać jednouchwytowych kranów z mieszaczem. W ten sposób nie będziesz marnować wody na ustawianie temperatury i ciśnienia. Możesz również zamontować perlatory lub po prostu zmienić swoje nawyki. Wybieraj prysznic zamiast kąpeli w wannie, a także zakręcaj wodę podczas mycia zębów lub golenia. Oczywiście najlepiej wprowadzić w życie wszystkie powyższe wskazówki.



Opracowanie  
Katarzyna Jankowska