

# Energooszczędność zbudowana na nawykach



**Sezon grzewczy to najlepszy moment, aby zastanowić się nad strukturą kosztów w naszych domach i wprowadzić w życie proste, a zarazem energooszczędne nawyki. Ich stosowanie pozwoli codziennie zaoszczędzić kilka lub kilkanaście złotych, które w perspektywie roku powiększą stan naszego konta o pokaźną sumę kilkuset złotych.**

54% Polaków biorących udział w badaniu zrealizowanym w ramach kampanii „Energooszczędność w moim domu” uważa, że stosowanie energooszczędnych rozwiązań jest konieczne z uwagi na wysokie ceny energii, ciepła i wody oraz obecny stan środowiska. Jakie zachowania powinniśmy stosować na co dzień, aby energooszczędność weszła nam w krew? „Po pierwsze należy sprawdzić strukturę ponoszonych opłat i wyodrębnić te media, za które płacimy najwięcej, a co za tym idzie, na których możemy również najwięcej zaoszczędzić. Warto też zrobić rozeznanie u dostawców energii i jeżeli to możliwe zmienić firmę, na taką, w której zapłacimy mniej. Jeżeli nasza umowa z dostawcą przewiduje różne stawki za pobierany prąd, sprawdzimy kiedy obowiązuje najtańsza taryfa i wykorzystujemy ten czas na włączenie zmywarki do naczyń, pralki, czy suszarki do ubrań” - mówi Paulina Gadomska-Dzięcioł z Effective PR prowadzącej kampanię edukacyjną „Energooszczędność w moim domu”.

Oprócz tego powinniśmy zmienić nawyki i zacząć stosować się do kilku prostych reguł energooszczędności.

## Ogrzewanie

Jednym z mitów dotyczących zużycia energii w domach jest dominujący udział urządzeń AGD. Tymczasem jak pokazują liczne dane (np. GUS, BuildDesk) to ogrzewanie pochłania jej najwięcej, gdyż czasami nawet ponad 70% całości zużywanej w polskich gospodarstwach domowych. Optymalna temperatura jest istotnym elementem zapewnienia komfortu w mieszkaniu. Najzdrowsza dla organizmu, to ta pomiędzy 18 - 22°C w zależności od pomieszczenia, stylu życia, wieku, płci, czy aktywności. Tradycyjnie uznaje się, że w łazience powinno być najcieplej, czyli 22°C, w pokoju dziennym 20°C, a w sypialni 18°C. Tymczasem wiele polskich domów jest przegrzanych. Wystarczyłoby obniżyć temperaturę o jeden stopień, aby rocznie zaoszczędzić około 120 zł w mieszkaniu o powierzchni 50m<sup>2</sup>. Co jeszcze możemy zrobić, aby grzać efektywnie, a zarazem oszczędnie? Przed rozpoczęciem sezonu grzewczego powinniśmy odpowietrzyć kaloryfery. Należy je również odsłonić odsuwając meble i likwidując obudowy, które są barierą dla wytwarzanego ciepła. Poza tym wychodząc z domu ustawiamy termostaty na minimum, a wietrząc pomieszczenia zakręcamy je całkowicie. Rozważmy też instalację systemu sterowania temperaturą, np. marki Fibaro. „Przy jego użyciu można zaprogramować indywidualną temperaturę dla każdego pomieszczenia, w cyklu dobowym bądź tygodniowym, wyłączać ogrzewanie w pomieszczeniu, w którym jest otwarte okno, a także zmienić intensywność grzania w zależności od pory dnia” - mówi Ewa Bujak, z Fibar Group.

Niedocenianą barierą zatrzymującą ciepło w domu są zasłony i firanki, ale tylko te, które nie zasłaniają kaloryferów, oraz rolety. Wyróbmy w sobie zatem zimą codzienny, wieczorny nawyk

zaciągania rolet, który pozwoli zmniejszyć straty ciepła z domu, ale także ochroni naszą prywatność. „Wszyscy wiemy, że rolety zewnętrzne chronią przed hałasem i podnoszą bezpieczeństwo domu. Zapominamy jednak, że oprócz tego redukują straty ciepła przez okna nawet do około 30%. Podobnie zresztą działają rolety wewnętrzne, które poprawiają izolacyjność okna, a przez to efektywność ogrzewania” – mówi Monika Kupska-Kupis, architekt Velux.

## **Światło**

Najpopularniejszym sposobem ograniczania energii elektrycznej zużywanej na oświetlenie jest zastąpienie tradycyjnych żarówek energooszczędnymi lampami LED, które zużywają nawet 80% energii mniej i działają 10-krotnie dłużej. „Montując lampy LED należy dobierać ich moc do wielkości pomieszczenia oraz jego przeznaczenia. W pokoju dziennym najważniejsze jest mocne oświetlenie centralne. Z kolei do czytania w fotelu najlepszy będzie punktowy strumień światła” – mówi dr. Andrzej Wisniewski z Osram. Powinniśmy też na co dzień stosować się do zasad, które sami wpajamy najmłodszym: wychodząc z pokoju gaśmy światło i wyłączamy sprzęty, takie jak radio, telewizor, czy komputer.

## **AGD**

Najbardziej energochłonnym ze sprzętów AGD jest lodówka, która pracuje 24h/360 dni w roku. Nie powinniśmy ustawiać jej obok źródeł ciepła, ani też w miejscach nasłonecznionych. Nie należy do niej wkładać ciepłego jedzenia, garnków z gorącą zupą, ani też trzymać otwartych drzwiczek zastanawiając się co mielibyśmy ochotę przekąsić. Warto regularnie czyścić uszczelki lodówki oraz usuwać tworzący się szron i lód, które zwiększają zużycie energii potrzebnej do chłodzenia.

Kolejne, często używane urządzenie AGD, to kuchenka. Jeżeli mamy w domu płytę elektryczną wyłączamy ją kilka minut przed zakończeniem gotowania. Płyta długo trzyma ciepło, dzięki czemu nasze danie z pewnością zostanie dogotowane nawet po jej wyłączeniu. Pamiętajmy też o używaniu pokrywek na garnki i patelnie, dzięki którym proces gotowania i pobierania prądu zostanie znacznie skrócony. Gotując wodę w czajniku wlewamy jej tylko tyle ile nam potrzeba. Pralkę, suszarkę i zmywarkę włączamy dopiero wtedy, gdy jest pełna. Jeżeli kupujemy nowy sprzęt AGD dokładnie czytamy etykiety energetyczne, sprawdzamy ile energii zużywa dany model i czy posiada tryb pracy ekonomicznej, np.: automatyczny, ekologiczny, BIO, ekspresowy lub pół wsadu. Jeżeli nie jest to konieczne, nie używamy trybów: prania wstępnego, dodatkowego płukania, mycia intensywnych zabrudzeń.

## **StandBy**

Tryb standby, to tryb czuwania, w który przechodzą urządzenia takie jak telewizor, komputer, czy sprzęt RTV, gdy wyłączymy je pilotem. Pomimo, że nie pracują, to jednak pobierają energię elektryczną. Według międzynarodowej organizacji ekologicznej WWF, stałe używanie 4 urządzeń w trybie standby kosztuje rocznie nawet 70 zł. „Jeżeli w naszym domu jest dużo urządzeń z trybem standby i kontrolowanie ich może stanowić trudność, rozwiązaniem będzie system automatyki domowej pozwalający zdalnie wyłączać sprzęty i instalacje lub korzystać z automatycznego stanu uspienia domu, który samodzielnie wyłącza światło i wszystkie niepotrzebnie pracujące urządzenia” – mówi Ewa Bujak, z firmy Fibar Group.

W domach, w których największym problemem jest uciekające ciepło, tymczasowym rozwiązaniem może być uszczelnienie drzwi i okien. „Jednak patrząc z perspektywy wielu lat najbardziej ekonomiczna jest termomodernizacja. Ocieplenie ścian i dachu materiałem izolacyjnym takim jak wełna skalna oraz wymiana okien na energooszczędne pozwoli znacząco obniżyć koszty ogrzewania,

*i co ważne, zwróci się w przeciagu kilku lat” - mówi Piotr Pawlak z firmy Rockwool.*

źródło: Kampania edukacyjna "Energooszczędność w moim domu"

Chrońmy klimat

Energooszczędne 4 kąty

## KONTAKT



[Energooszczędne 4 kąty](#)

**E-mail:** [4katy@chronmyklimat.pl](mailto:4katy@chronmyklimat.pl)

**WWW:** [www.chronmyklimat.pl/4katy](http://www.chronmyklimat.pl/4katy)

**Tel:** +48 22 851 04 02

**Adres:**

Nabielaka 15 lok 1

00-743 Warszawa

☒