





























Jak obniżyć rachunki za energię przed najbliższą zimą?

Co możesz zyskać?  **Zmniejszone zużycie energii nawet o 36–60%**
 **Oszczędność w domowym budżecie bez utraty komfortu życia**



Działanie	Pamiętaj!	Czy to trudne i kosztowne?	
 Zamontuj zawór i głowicę termostatyczną i ustaw właściwą temperaturę w poszczególnych pomieszczeniach	Sprawdź, czy w łazience temperatura wynosi max. 24-25°C, w pokojach dziennych 21°C, a w sypialni 17-19°C.		
 Obniż czasowo temperaturę	Wychodzisz z domu? Nie używasz niektórych pomieszczeń? Obniż temperaturę o kilka stopni.		
 Wietrz pomieszczenia z głową	Stosuj schemat: 1. Zakręć termostat kilka minut przed otwarciem okna. 2. Szybko przewietrz pomieszczenie. 3. Rozkręć termostat po zamknięciu okien.		
 Korzystaj z naturalnych zysków ciepła	W sezonie grzewczym wykorzystaj słońce: 1. Odsłaniaj okna w słoneczne dni, 2. Zaskłaniaj okna w dni pochmurne i nocą.		
 Zapewnij cyrkulację powietrza w pomieszczeniu	Odsłoń grzejniki i termostaty i ustaw je min. 10-20 cm od mebli.		
 Zastosuj pozycję letnią i zimową domknięcia okna	Sprawdź, czy Twoje okna umożliwiają zmianę pozycji domknięcia. Tak? Działaj i dokręć je odpowiednio kluczem.		
 Zleć przegląd instalacji grzewczej	Instalator sprawdzi stan techniczny wszystkich urządzeń, przejrzy i wyczyści kocioł, komin lub przewód powietrzno-spalinowy.		
 Zamontuj inteligentne urządzenia do kontroli temperatury w pomieszczeniach	Zezwól na to, by automatyczne zawory i głowice pilnowały komfortu cieplnego w zależności od funkcji pomieszczeń.		
 Dbaj o zawory termostatyczne	Odkręcaj i zakręcaj zawory termostatyczne raz w miesiącu, a po sezonie grzewczym ustaw w pozycji maksymalnej by zapobiec zapowietrzeniu się urządzenia.		
 Zamontuj zawór odpowietrzający na końcówkach pionów	Rozważ zamontowanie zaworów na końcówkach pionów, by nie musieć montować ich na każdym grzejniku.		
 Zamontuj ekrany zagrzejnikowe	Przy pomocy ekranu odzyskaj ciepło, które normalnie jest skierowane w stronę ścian.		
 Zastąp kąpiel w wannie szybkim prysznicem	Weź dziesięciominutowy prysznic, który pozwoli ci zaoszczędzić około 50 litrów wody oraz energię potrzebną do jej podgrzania.		
 Zmniejsz ciśnienie wody w kranie	Zredukuj ciśnienie jeśli w twoim domu są osoby, które mogą mieć trudności z dostosowaniem strumienia wody do potrzeb.		 lub 

 Zainstaluj perlator w kranie	Skorzystaj z perlatora, który napowietrza strumień wody płynącej z kranu, dzięki czemu wrażenie wysokiego ciśnienia wody jest utrzymane przy wyraźnie niższym jej zużyciu.		
 Pierz mądrze	Pierz tylko z pełnym wkładem i w możliwie najniższej temperaturze, która jest odpowiednia dla danych materiałów i zabrudzeń.		
 Uszczelnij okna w domu i w piwnicy oraz drzwi zewnętrzne	Użyj uszczelek, pianek, taśm lub innych preparatów, by zmniejszyć straty ciepła.		
 Zadbaj o rury instalacji grzewczej	Obłóż rury materiałem izolacyjnym (np. otuliną) i zapobiegij stratom ciepła przy podgrzewaniu i przesyle wody.		
 Zaizoluj strop nieużytkowanego poddasza	Zakup i rozwiń rolkę wełny mineralnej w budynku, w którym poddasze jest nieużytkowane, nieocieplone i nieogrzewane.		
 Wymień starą lodówkę	Wymień urządzenie na takie o dobrej klasie energetycznej i dostosuj jego wielkość do potrzeb twoich i innych domowników.		
 Dbaj o lodówkę	Ustaw lodówkę z dala od źródeł ciepła, czyść drzwiczki by były szczelne, nie wstawiaj ciepłych dań do lodówki, a te do rozmrożenia, rozmrażaj w lodówce. Odszraniaj i rozmrażaj lodówkę według zaleceń producenta.		 lub 
 Wymień żarówki na oświetlenie LED	Zastąp tradycyjne żarówki oświetleniem LED, by zaoszczędzić na energii.		
 Racjonalnie korzystaj z trybu czuwania urządzeń	Wyłączaj urządzenia, jeśli nie są używane zamiast pozwalać na zapadanie w stan czuwania, szczególnie wtedy gdy urządzenia są starszego typu. Wyłączaj laptop, komputer lub monitor, jeśli przerwa w korzystaniu z nich wynosi co najmniej kilkanaście minut. Dostosuj jasność ich ekranu do jasności otoczenia.		

WYSIŁEK	KOSZT URZĄDZEŃ I INSTALACJI
 Złożone zadanie lub tylko do wykonania przez fachowca	 1000–3000 zł  Bezkosztowe
 Relatywnie łatwe do wykonania, chociaż może wymagać pomocy fachowca	 200–1000 zł
 Bardzo łatwe do samodzielnego wykonania	 1–200 zł



POBIERZ RAPORT ZE STRONY:
WWW.FORUM-ENERGIEU.PL/ANALIZY/TOOLBOX



Jak obniżyć rachunki za energię przed najbliższą zimą?
Poradnik dla gospodarstwa domowego i samorządów