



Jak oszczędzać ciepło w domu?

2023-12-19

Efektywne zarządzanie energią ciepłą jest nie tylko dobrym zwyczajem dla portfela, ale również ważnym elementem redukcji emisji gazów cieplarnianych. Warto więc zrozumieć, jakie proste kroki możemy podjąć, aby ograniczyć nasze zużycie energii cieplnej. Pomoże nam w tym model Unikaj-Zastąp-Ulepsz (Avoid-Shift-Improve), czyli podejście, które skupia się na minimalizowaniu zużycia energii, przenoszeniu go na bardziej zrównoważone źródła, a także poprawianiu efektywności energetycznej.

Unikaj (Avoid)

Pierwszym krokiem jest unikanie niepotrzebnego zużycia energii cieplnej. To oznacza świadome podejście do codziennych nawyków, mających wpływ na ilość energii zużywanej w domu. Kilka prostych kroków może sprawić ogromną różnicę:

- **Odpowiednia temperatura:** Unikaj nadmiernego podgrzewania pomieszczeń. Obniżenie temperatury w pomieszczeniu o 1°C oszczędzi nawet 5-8% energii. Optymalna temperatura w pokoju to 20°C, a w sypialni 18°C.
- **Zwiększ efektywność korzystania z urządzeń:** Unikaj wietrzenia pomieszczeń przy otwartych zaworach grzejnikowych, prowadzi to do zwiększenia zapotrzebowania na energię i wzrost kosztów ogrzewania.

Zastąp (Shift)

Kolejnym etapem modelu jest poszukiwanie alternatyw dla stosowanych rozwiązań, które podniosą efektywność energetyczną i są bardziej zrównoważone środowiskowo. Pomoże nam w tym:

- **Energooszczędne Systemy Ogrzewania:** jeśli to możliwe rozważ podłączenie się do miejskiej sieci ciepłowniczej lub wybierz system ogrzewania oparty na odnawialnych źródłach, takich jak pompy ciepła. Są one bardziej efektywne i przyjazne dla środowiska.
- **Automatyzacja:** grzejniki sterowane termostatem mogą znacząco poprawić efektywność systemu ogrzewania, pozwalają one na zarządzanie cyklami pracy ogrzewania i precyzyjne ustawienie temperatury w pomieszczeniu, dzięki czemu unikamy przegrzewania pomieszczeń i niepotrzebnego zużycia energii.

Ulepsz (Improve)

Ostatnią fazą modelu jest zwiększenie wydajności stosowanych rozwiązań. Chodzi o wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań i technologii, które pozwalają nam zużywać mniej energii, osiągając przy tym ten sam lub nawet lepszy efekt. Pomyśl o:

- **Izolacji Termicznej:** Wymień stolarkę na nową i przeprowadź termomodernizację budynku. Unikniesz strat ciepła poprzez izolację domu. Dobre ocieplenie dachu, ścian i podłóg minimalizuje potrzebę intensywnego ogrzewania.
- **Sprawdzonych trikach:** zamontuj ekrany zagrzejnikowe, to tani i prosty sposób na oszczędzanie



**Magiczny
Kraków**

energii. Ekrany odbijają do wnętrza pomieszczenia ciepło emitowane przez kaloryfery, przez co zwiększają temperaturę w pomieszczeniu.