




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

 <b>Zainstaluj perlator w kranie</b>	Skorzystaj z perlatora, który napowietrza strumień wody płynącej z kranu, dzięki czemu wrażenie wysokiego ciśnienia wody jest utrzymane przy wyraźnie niższym jej zużyciu.	 
 <b>Pierz mądrze</b>	Pierz tylko z pełnym wkładem i w możliwie najniższej temperaturze, która jest odpowiednia dla danych materiałów i zabrudzeń.	 
 <b>Uszczelnij okna w domu i w piwnicy oraz drzwi zewnętrzne</b>	Użyj uszczelek, pianek, taśm lub innych preparatów, by zmniejszyć straty ciepła.	 
 <b>Zadbaj o rury instalacji grzewczej</b>	Obłóż rury materiałem izolacyjnym (np. otuliną) i zapobiegij stratom ciepła przy podgrzewaniu i przesyłce wody.	 
 <b>Zaizoluj strop nieużytkowanego poddasza</b>	Zakup i rozwiń rolkę wełny mineralnej w budynku, w którym poddasze jest nieużytkowane, nieocieplone i nieogrzewane.	 
 <b>Wymień starą lodówkę</b>	Wymień urządzenie na takie o dobrej klasie energetycznej i dostosuj jego wielkość do potrzeb twoich i innych domowników.	 
 <b>Dbaj o lodówkę</b>	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 
 <b>Wymień żarówki na oświetlenie LED</b>	Zastąp tradycyjne żarówki oświetleniem LED, by zaoszczędzić na energii.	 
 <b>Racjonalnie korzystaj z trybu czuwania urządzeń</b>	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	
	Złożone zadanie lub tylko do wykonania przez fachowca
	Relatywnie łatwe do wykonania, chociaż może wymagać pomocy fachowca
	Bardzo łatwe do samodzielnego wykonania

KOSZT URZĄDZEŃ I INSTALACJI	
	1000–3000 zł  Bezkosztowe
	200–1000 zł
	1–200 zł



**POBIERZ RAPORT ZE STRONY:**  
[WWW.FORUM-ENERGII.EU/PL/ANALIZY/TOOLBOX](http://WWW.FORUM-ENERGII.EU/PL/ANALIZY/TOOLBOX)

