



Szanowni Państwo.

Urząd Miasta i Gminy Koszyce realizuje projekt pn. Wdrażanie programu ochrony powietrza w Gminie Koszyce. W ramach tego projektu została przeprowadzona analiza problemu ubóstwa energetycznego w gminie wraz z zapewnieniem wsparcia doradczego i edukacyjnego w zakresie oszczędności energii i wody dla gospodarstw domowych dotkniętych ubóstwem energetycznym.

W tym celu oddaję w Państwa ręce tę broszurę. Mam nadzieję, że stanie się ona dla Państwa cennym źródłem informacji.

Z wyrazami szacunku,
Ekodoradca UMiG Koszyce

OSZCZĘDZANIE ENERGII I WODY

Masz to w kieszeni!

TEMPERATURA

1. Obniżenie temperatury w pomieszczeniach.

Oszczędność energii **nawet 8-10%**.

Obniż temperaturę w domu. Każdy stopień mniej to oszczędność 8% energii. Optymalna temperatura:

- w pokoju to 19–20°C
- w łazience to 22–24°C

2. Obniżenie temperatury kiedy nie ma nas w domu oraz w nocy.

Oszczędność energii **nawet 16%**.

Kiedy wyjeżdżamy ustawmy temperaturę w zakresie 16–17°C. Pamiętajmy, aby nie obniżać temperatury poniżej 16°C. Sen w niższej temperaturze jest zdrowszy (nie dotyczy dzieci i osób starszych). Optymalna temperatura w sypialni to 17–18°C.

3. Izolacja podłóg.

Problem zimnej podłogi można szybko rozwiązać np. przez zastosowanie dywanu lub wykładziny. Taki zabieg poprawi nie tylko nasz komfort, to również dodatkowa izolacja termiczna pomieszczenia.

4. Likwidacja nieszczelności.

Zlokalizowanie nieszczelności, przez które ucieka ciepło i ich likwidacja, ograniczy koszty ogrzewania. Największe straty ciepła są zazwyczaj w obrębie: parapetu okna, drzwi zewnętrznych oraz bramy garażowej – wystarczy uszczelnić lub docieplić takie miejsca, aby zmniejszyć wydatki na ogrzewanie.

GRZEJNIKI

5. Montaż termostatów na grzejnikach.

Oszczędność energii **nawet 18%**.

Zawory termostatyczne w łatwy sposób regulują temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczny dzień automatycznie ograniczają ogrzewanie, utrzymując zadaną temperaturę w pokoju. Koszt jednego zaworu to od 30 do 120 zł.

6. Montaż ekranów za grzejnikiem, odsłonięcie grzejników.

Oszczędność energii **nawet 6%**.

Żeby ciepło z grzejników nie wnikało w ścianę, warto za nimi zamontować specjalny ekran (zazwyczaj ze styropianu i folii aluminiowej). Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilkanaście centymetrów.

7. Parapet lub półka nad kaloryferem.

Parapet lub półka nad kaloryferem zmienia kierunek przepływu ciepłego powietrza, które bez niego unosiłoby się prosto do góry. Ciepło „odbija się” od nich i powędruje w głąb pokoju, lepiej go ogrzewając.

8. Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników.

Oszczędność energii **nawet 10%**.

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się szlam i osad, który zmniejsza wydajność – w skrajnych przypadkach nawet o 30%. Dlatego raz na kilka lat należy zamówić hydrauliczne płukanie instalacji. Przed każdym sezonem grzewczym, niezależnie od wieku instalacji, trzeba odpowietrzyć grzejniki.

OSZCZĘDZANIE ENERGII I WODY

Masz to w kieszeni!

OKNA

9. Regulacja okien.

Oszczędność energii **nawet 5%**.

Przed zimą warto zwiększyć siłę docisku skrzydła okna do ramy. Do regulacji służy pokrętło znajdujące się na skrzydle okna.

11. Krótkie, ale intensywne wietrzenie.

Wietrzenie pomieszczeń – zakręcamy grzejniki i na krótko otwieramy szeroko okna. Dopiero po zamknięciu okien na nowo odkręcamy grzejniki. Unikamy wietrzenia poprzez lekkie uchYLENIE okna przy włączonym grzejniku – w ten sposób marnujemy ciepło.

10. Używanie zasłon, rolet zewnętrznych.

Oszczędność energii **nawet 1%**.

W dzień – odsłaniamy zasłony, dzięki temu ciepło promieni słonecznych częściowo ogrzeje nasze pomieszczenia. W nocy – zasłaniamy okna, aby ograniczyć wychładzanie.

PRAŁ

12. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, odłącz je od prądu.

Pamiętaj, by ładowarkę, której nie używasz wyciągnąć z gniazdka. Nie pozostawiaj sprzętu w trybie czuwania. Świecąca dioda oznacza, że nadal zużywa on energię.

14. Dopasuj tryb pracy urządzenia do rodzaju odkurzanego podłoża.

Regularnie opróżniaj odkurzacz. Gdy jest on całkowicie zapełniony, zużycie energii rośnie o ok. 50%!

13. Regularnie rozmrażaj lodówkę.

Już 5 mm lodu oznacza wzrost zużycia energii o 20%! Dbaj, by nie podnosić temperatury wewnątrz urządzenia. Nie trzymaj chłodziarki zbyt długo otwartej, a wkładane do niej potrawy uprzednio ostudź.

15. Wymień żarówki na LED.

Pamiętaj, by gasić światło w pomieszczeniach, w których aktualnie nie przebywasz. Wymień tradycyjne i kompaktowe żarówki na LED.

OSZCZĘDZANIE ENERGII I WODY

Masz to w kieszeni!

WODA

16. Prysznic zamiast wanny.

Oszczędność energii **nawet 30%**.

Zamień kąpiele w wannie na prysznic – zaoszczędzisz 50 litrów wody na jednej kąpeli i zużyjesz mniej energii.

17. Temperatura wody użytkowej.

Oszczędność energii **nawet 5%**.

Jeśli grzejesz wodę w instalacji domowej możesz na kotle zmniejszyć temperaturę wody użytkowej o 5 stopni.

18. Pralka i zmywarka.

Uruchamiaj te sprzęty z pełnym wkładem na programach EKO – mimo wydłużonego czasu pracy zaoszczędzisz wodę i energię oraz środki czystości, które działają równie dobrze w niższych temperaturach.

19. Perlator.

Perlator to niewielkie urządzenie montowane albo na kranie albo na wylewce baterii, które napowietrza wodę, przez co zużywamy jej nawet o 50% mniej. Dodatkowym plusem perlatora jest zapobieganie rozchłapywaniu strumienia na boki. Prosty perlator na kran można kupić już za 20 zł.

Oszczędzanie energii i wody wpływa na ochronę przyrody poprzez zmniejszenie zużycia paliw kopalnych i redukcję emisji gazów cieplarnianych, a także ochronę zasobów wodnych i ekosystemów. To wcale nie jest trudne, ponieważ wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian, takich jak branie krótkiego prysznica zamiast kąpeli, wyłączanie urządzeń z gniazdka, czy pranie przy pełnym bębnie. Mam nadzieję, że ta broszura poprzez proste czynności pomoże Państwu zmniejszyć rachunki za prąd i wodę.