

## 10 stycznia - Dzień Obniżania Kosztów Energii

Dzień Obniżania Kosztów Energii, obchodzony 10 stycznia, jest doskonałą okazją do przypomnienia i zachętą do stosowania dobrych praktyk w zakresie zmniejszania zużycia energii. W obliczu skomplikowanej sytuacji energetycznej na świecie, należy w racjonalny sposób eksploatować ziemskie zasoby. Dlatego Ministerstwo Klimatu zachęca do podejmowania działań skutkujących uzyskaniem oszczędności energetycznych.

---

### Jak mogę oszczędzać energię?

W swojej istocie, oszczędzanie energii służyć ma obniżeniu kosztów i zmniejszeniu wpływu na środowisko. Może to oznaczać używanie mniejszej ilości energii elektrycznej, gazu ziemnego, ciepła sieciowego lub jakiegokolwiek innej formy energii, którą otrzymujemy od dostawcy i za którą płacimy.

Oszczędzanie energii może być naprawdę bardzo proste. Aby zmniejszyć jej zużycie wystarczy wyłączać światła lub urządzenia elektryczne kiedy ich nie potrzebujemy, ograniczyć przepływ ciepła na termostacie w zimie i mniej intensywnie korzystać z klimatyzatora w lecie. Wystarczą małe gesty, abyśmy szybko zauważyli rezultaty takich oszczędności w naszych portfelach.

Poniżej przedstawiamy kilkanaście dobrych praktyk, które przyczynią się do zmniejszenia zużycia energii w naszych domach. Zostały one podzielone na dwie kategorie: inwestycyjne, tzn. wymagające poniesienia nakładów finansowych oraz nieinwestycyjnie, czyli takich które zmieniają naszą świadomość i zachowanie.

### Inwestycyjne

- Wykonanie audytu energetycznego budynku.
- Wykonanie termomodernizacji budynku.
- Montaż instalacji fotowoltaicznej, kolektorów słonecznych i innych urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.
- Montaż oświetlenia i sprzętu energooszczędnego.
- Zakup sprzętu o wyższych klasach energetycznych.
- Sprawdzenie stanu okien i ich uszczelnienie.

### Nieinwestycyjnie

Wybór najkorzystniejszej oferty usług dostarczania energii elektrycznej.

- Korzystanie z oświetlenia punkтового, gdy jest to możliwe.
  - Ustawianie klimatyzacji na temperaturę nie mniejszą niż 25 st. Celsjusza.
  - Ustawianie ogrzewania na temperaturę nie wyższą niż 19 st. Celsjusza.
  - Odślonięcie i odpowietrzenie grzejników.
  - Korzystanie z urządzeń zgodnie z wytycznymi producenta (według instrukcji).
  - Niezostawianie urządzeń w stanie spoczynku/czuwania.
  - Wyłączanie zasilaczy i odłączanie ładowarek po zakończeniu pracy.
  - Wyłączanie światła w pomieszczeniach w momencie wyjścia.
  - Krótkie i intensywne wietrzenie pomieszczeń przed uruchomieniem ogrzewania.
  - Zamykanie okien przy włączonej klimatyzacji/ogrzewaniu.
  - Maksymalne wykorzystanie oświetlenia światłem dziennym.
  - Maksymalne odślonięcie okien w dzień, w nocy wykorzystanie żaluzji, zasłon lub okiennic do ich zasłonięcia.
  - Zamykanie drzwi i okien na klatkach schodowych, w piwnicach czy suszarniach.
  - Stosowanie ustawień trybu oszczędzania energii w laptopie/komputerze.
  - Ustawianie lodówek z dala od źródeł ciepła i regularne ich rozmrażanie.
  - Wyłączanie lodówek, przy dłuższej nieobecności w domu.
  - Korzystanie tylko z takiej ilości ciepłej wody użytkowej jaka jest potrzebna.
-

- Rezygnacja z długich kąpeli w wannie na rzecz szybkiego prysznica.

### **Opis wybranych praktyk dot. metod oszczędzania na ogrzewaniu**

Kluczową kwestią w sezonie grzewczym jest utrzymanie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach – możliwie jak najniższej w jakiej czujemy się komfortowo. Warto zwrócić uwagę na odpowiednio ciepły ubiór. Obniżenie temperatury jest szczególnie zasadne na noc – niższa temperatura wspomaga jakość snu i poprawia stan naszego zdrowia.

Przed każdym planowanym wietrzeniem dobrą praktyką jest wyłączenie grzejników – najlepiej jest zakręcić zawory na ok. 10 minut wcześniej. Dzięki temu unikniemy niepotrzebnych strat ciepła, a także obniżymy rachunki. Podczas chłodnych dni lepiej wietrzyć krótko a intensywnie – energia cieplna zakumulowana w ścianach, podłodze, stropie czy meblach szybko przywróci nam dawny komfort termiczny. Nie należy doprowadzać do zbytowego wychłodzenia pomieszczenia, spowoduje to zwiększony pobór ciepła przy uruchomieniu ogrzewania, a tym samym większe koszty. Zamiast uchylecia okna należy otworzyć je na oścież na kilka minut, oczywiście przy wyłączonych grzejnikach.

Mając na uwadze że każde okno zużywa się pod wpływem warunków atmosferycznych, oraz normalnego użytkowania, warto sprawdzić ich stan. Należy zweryfikować uszczelnienie okien – najprostszą metoda jest sprawdzenie na skórze dłoni przeciągu wydobywającego się z granicy między ościeżnicą a skrzydłem lub między framugą a futryną. W przypadku zidentyfikowania przeciągu należy uszczelnić okno wykorzystując np. taśmą uszczelniającą, bądź wymienić uszczelkę okienną. Okna należy również regulować - systematyczna regulacja pozwoli zapobiec zjawisku „opadania” skrzydeł okiennych oraz umożliwi kontrolowanie ilości powietrza, które dostaje się do pomieszczenia przez okno. Jeżeli posiadasz zdolności do majsterkowania – można zająć się tym samemu bądź zlecić to profesjonalnej firmie.

Warto zadbać o możliwie efektywne wykorzystanie potencjału użytkowanych pomieszczeń i ich wyposażenie. Zastawianie grzejników meblami lub zasłanianie ich zasłonami i firankami ogranicza ilość energii, która jest dostarczana do pomieszczeń. Grzejniki należy również odpowietrzyć. W czasie słonecznych dni warto odsłonić okna, pozwalając by promienie słoneczne w naturalny sposób ogrzały pomieszczenie. Na noc zaś należy wykorzystać zamontowane żaluzje, zasłony lub okiennice, które zasłaniając okna, zapobiegają zbędnym utratom ciepła.

W przypadku ciepłej wody użytkowej zasady są proste – nie wykorzystujemy jeśli nie potrzebujemy. Wodę, zwłaszcza ciepłą, można zakręcić na czas mycia zębów czy naczyń. Do spłukiwania należy wykorzystywać w jak największym stopniu wodę zimną. Zasadne jest również ograniczenie czasu spędzanego pod prysznicem, a także rezygnacja z długich kąpeli w wannie.

Na czas, w którym nie ma nikogo w domu, warto przykręcić ogrzewanie (nie wyłączając całkowicie). Przez wiele godzin obecności poza domem spowodowanej edukacją bądź pracą, ciepło jest niewykorzystywane.

Obniżyć zużycie energii, a w konsekwencji koszty, można również poprzez dbałość o stosowną obsługę części wspólnych. Należy pamiętać o zamykaniu drzwi i okien na klatkach schodowych, w piwnicach czy suszarniach.

**Inf. Ministerstwo Klimatu i Środowiska, strona internetowa: [energieszczedzamy.pl](http://energieszczedzamy.pl)**