

# Poradnik oszczędzania ciepłolubnych



**Jak zmniejszyć rachunki  
za ogrzewanie, oświetlenie,  
energię elektryczną i wodę?**



## Ogrzewanie

- ✔ Zalecana temperatura dla pokoi dziennych to 20°C, dla sypialni, podczas gdy śpimy, to 18°C, dla łazienki 24°C
- ✔ Ograniczenie ogrzewania na czas nieobecności w domu
- ✔ Kaloryfery/Grzejniki
  - ✔ regulacja temperatur w pomieszczeniach przy użyciu zaworów termostatycznych na kaloryferach
  - ✔ dbanie o to aby kaloryfery były odstonięte
  - ✔ odpowietrzanie kaloryferów, żeby sprawnie funkcjonowały
  - ✔ zamontowanie ekranów zagrzejnikowych z materiału izolacyjnego za kaloryferami
- ✔ Prawidłowe wentrowanie pomieszczeń: kilka razy dziennie, krótko i intensywnie przy szeroko otwartych oknach i zakręconych kaloryferach
- ✔ Sprawdzenie i wyregulowanie domykalności okien oraz uszczelnienie okien
- ✔ Ograniczenie wykorzystania dodatkowych, przenośnych grzejników



## Oświetlenie

- ✔ Wyłączanie zbędnego oświetlenia
- ✔ Korzystanie jak najdłużej ze światła dziennego
- ✔ Regularne czyszczenie lamp i opraw oświetleniowych
- ✔ Wymiana żarówek na energooszczędne – LEDy i świetlówki energooszczędne
- ✔ Zastosowanie czujników ruchu przy oświetleniu zewnętrznym

## Energia elektryczna

Dopasowanie taryf energii elektrycznej do własnego stylu życia – raz na 12 miesięcy można zmienić taryfę np. G11 na G12 lub G12 w

- Wyłączanie z gniazdka urządzeń podczas dłuższych okresów ich bezczynności
- Nie pozostawianie urządzeń w trybie czuwania stand-by
- Prawidłowe korzystanie z urządzeń i ich systematyczna konserwacja
- Wykorzystanie trybów umożliwiających ograniczenie zużycia energii
- Gotowanie
  - gotowanie w czajniku tylko tyle wody, ile jest nam aktualnie potrzebne
  - gotowanie pod pokrywką
- Lodówka i chłodziarko-zamrażarka są urządzeniami elektrycznymi, które pochłaniają dużo energii elektrycznej w gospodarstwie domowym
  - utrzymywanie czystości w lodówce oraz regularne jej rozmrażanie
  - nie otwieranie lodówki bez potrzeby
  - wkładanie do lodówki tylko chłodnych potraw
- Pranie
  - rezygnowanie z prania w wysokich temperaturach i prania wstępnego
  - włączanie pralki tylko wtedy, kiedy jest pełna



## Woda

- Dokładne zakręcanie kranów po użyciu
- Natychmiastowe usuwanie wszelkich awarii, ciekących kranów, sputczek
- Stosowanie urządzeń zmniejszających ilość zużywanej wody i energii:
  - najprostszym i najtańszym rozwiązaniem są perlatory nakładane na kran, tzw. sitka, które ograniczają wypływ wody
  - baterie jednouchwytowe z ogranicznikami wypływu
  - baterie termostatyczne z regulacją ręczną lub elektroniczną
  - toaleta z dzieloną sputczką

Zaizolowanie rur doprowadzających ciepłą wodę oraz zasobnika ciepłej wody

Korzystanie z prysznica zamiast kąpieli w wannie





Energia Ciepła S.A.



[www.cieplolubni.com.pl](http://www.cieplolubni.com.pl)