



CIEPŁY DOM CIEPŁY KOŚCIÓŁ

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA PARAFIAN

JAK OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ, DBAĆ O ŚRODOWISKO I MIEĆ WIĘCEJ ŚRODKÓW NA DOBRE CELE

Zatrzymaj ciepło w domu!

Sprawdź okna i drzwi, czy są szczelne. Ręką wyczujesz, gdzie wieje. Wyreguluj okna, załóż nowe uszczelki. Ociepl drzwi, załóż kotarę. Może warto zainwestować w wymianę stolarki.

- Podłogę przykryj dywanem, a okna zasłaniaj na noc grubszymi zasłonami lub roletami.
- W słoneczne dni odsłaniaj okna i pozwalaj, by naturalne ciepło nagrzało pomieszczenia.
- Wietrz krótko, ale często i intensywnie, zawsze przy zakręconych grzejnikach. Szeroko otwieraj okna na 2-3 minuty, by pomieszczenie nie zdążyło się wychłodzić,
- Pamiętaj by odpowietrzyć kaloryfery przed sezonem grzewczym.
- Odsuń meble od grzejnika, niczym go nie zakrywaj, nie wieszaj na nim prania, by ciepło mogło krążyć swobodnie. Regularnie wycieraj kurz z grzejników.
- Zamontuj ekran zagrzejnikowy. Ekran odbija nawet do 90% ciepła generowanego przez tylną część grzejnika.
- W pokoju dziennym utrzymuj korzystną dla zdrowia temperaturę 19-20 st. W sypialni i kuchni obniż ją do 16-18 st. Wychodząc do pracy, ustaw temperaturę na 16 stopni. Każdy 1 st.C mniej to oszczędność 5-6 % energii. Gdy odczuwasz chłód załóż cieplejsze ubrania.

Te proste działania nie wymagają większych inwestycji, ale mogą znacząco obniżyć rachunki.

*Jednak największą oszczędność na długie lata przyniesie zrobienie kompleksowej **TERMOMODERNIZACJI** domu lub mieszkania.*

Termomodernizacja polega na poprawie wentylacji, ociepleniu ścian, stropów, podłóg oraz wymianie zużytej stolarki, a także usprawnieniu systemu ogrzewania (wymiana pieca na efektywny i ekologiczny). Dzięki temu można zużywać kilkadziesiąt procent mniej energii na ogrzewanie oraz zabezpieczyć się przed przegrzewaniem latem.

Zawsze warto zacząć od AUDYTU ENERGETYCZNEGO, który proponuje rozwiązania techniczne, zakresy i etapy prac oraz źródła dofinansowań.

Na termomodernizację budynków przeznaczone są duże środki państwowe, które dofinansowują remonty prywatnych domów nawet do kwoty 170 tys. zł.

Zgłoś się do gminnego doradcy energetycznego lub operatora „Czystego Powietrza”

Zatrzymaj energię elektryczną!

Jeśli kupujesz nowy sprzęt zawsze wybieraj ten o wysokiej klasie energetycznej A++ ! Kupując energooszczędną pralkę czy lodówkę zaoszczędzisz rocznie ok. 300 zł.

OŚWIETLENIE

- Jak najwięcej korzystaj ze światła dziennego – jest najzdrowsze i darmowe
- Pamiętaj o wyłączeniu oświetlenia, gdy wychodzisz z pomieszczenia czy z mieszkania.
- Używaj oświetlenia punktowego, tam gdzie faktycznie go potrzebujesz.
- Stosuj wyłącznie energooszczędne żarówki LED. Mają nawet kilkadziesiąt razy dłuższą żywotność niż stare żarówki, a wymiana jednej starej żarówki na ledową to oszczędność kosztów energii do ok. 120 zł rocznie.

SPRZĘTY RTV

- Wyłączaj nieużywany sprzęt z kontaktu i nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania. Każda zapalona dioda to strata energii - stosuj listwy z opcją wyłączenia.
- Ładowarki wyjmuj z gniazdek.
- Telewizor wyłączaj, gdy opuszczasz pomieszczenie. Najbardziej oszczędne są telewizory LED i te z mniejszym ekranem.
- Komputer wyłącz, gdy przerywasz pracę na dłużej niż 15 min. Zrezygnuj z wygaszacza. Jeśli możesz wymień ekran na mniejszy. Używaj raczej laptopa niż komputera stacjonarnego, który średnio zużywa 4 razy więcej energii.
- Drukarkę włączaj dopiero przed jej użytkowaniem i wyłączaj po użyciu.

SPRZĘTY AGD

- Lodówkę regularnie rozmrażaj i myj. Już 5 mm lodu oznacza wzrost zużycia energii o 20%! Otwieraj ją rzadko i na krótko. Wkładaj potrawy ostudzone, a te które wyjmujesz z zamrażarki rozmrażaj w lodówce. Lodówkę stawiaj z dala od bezpośredniego słońca i dalej od źródeł ciepła (kuchenka, pralka, grzejnik).
- Lodówki nowego typu (samorozmrażające się) utrzymuj w czystości; ustaw temperaturę w opcji eko (najlepsza temp. to 4-6 st)
- Pralkę napełniaj w całości, pierz najczęściej w 30 maks. 40 st.. Używaj skróconych programów do oczyszczania mniej zabrudzonych ubrań.
- Używaj mniejszej mocy odkurzacza. Regularnie opróżniaj go, bo gdy jest całkowicie zapełniony, zużycie energii rośnie o ok. 50%!
- Prasuj tylko, gdy jest to konieczne, najlepiej większą ilość ubrań od razu, by nie rozgrzewać żelazka wielokrotnie
- W czajniku gotuj dokładnie tyle wody, ile zużyjesz od razu
- Potrawy gotuj pod szczelną przykrywką, nie przekraczaj temperatury 100 st., nie sól wody przed zagotowaniem. Zainwestuj w szybkowar.
- Dopasowuj wielkość garnków do palnika. Utrzymuj dna garnków w czystości.
- W piekarniku używaj termoobiegu, nie otwieraj go w czasie pracy i wyłączaj 5-10 min przed końcem pieczenia – temperatura w nim utrzyma się i dopiecze potrawy.
- Mniejsze ilości potraw podgrzewaj w mikrofalówce. Utrzymuj ją w czystości.