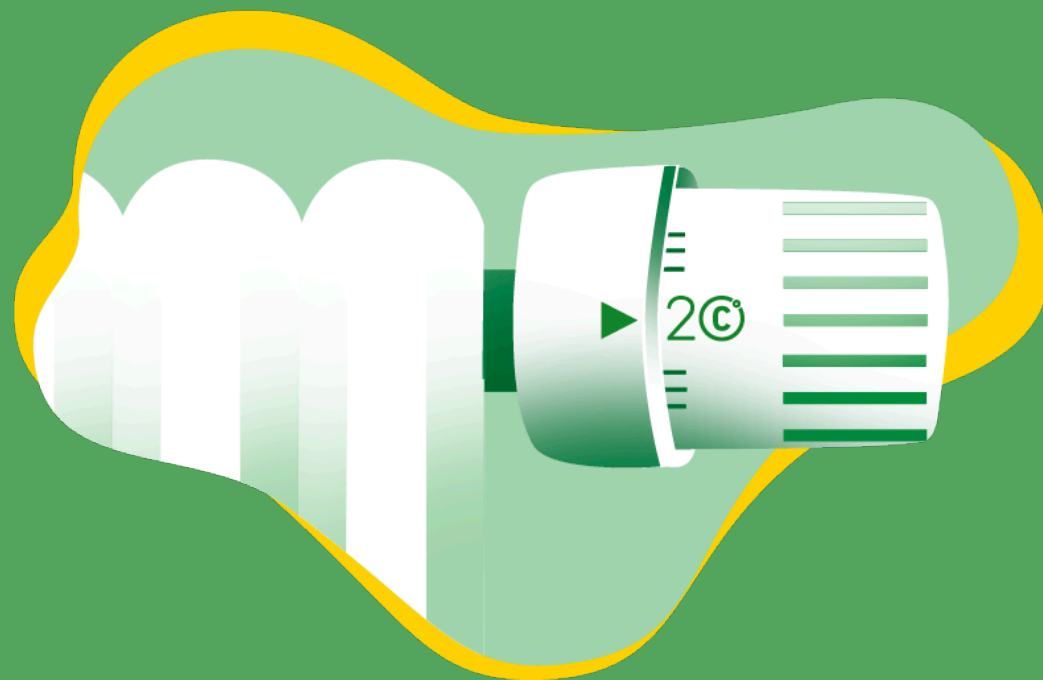


OSZCZĘDNOŚĆ W KAŻDYM
STOPNIU

PORADNIK DLA
UŻYTKOWNIKÓW
CIEPŁA

ZBIÓR PORAD (DLA UŻYTKOWNIKÓW CIEPŁA)
POZWALAJĄCYCH ZAPANOWAĆ NAD KOSZTAMI OGRZEWANIA



UNIWERSALNE PODPOWIEDZI DLA UŻYTKOWNIKÓW CIEPŁA

Użytkownicy ciepła mogą skorzystać z materiałów edukacyjnych publikowanych na stronie 20stopni.pl. Mogą także zgłosić się do lokalnego dostawcy ciepła systemowego z prośbą o przekazanie materiałów edukacyjnych lub zorganizowanie prelekcji na spotkaniu przedstawicieli wspólnoty mieszkaniowej. Informacje o tym, jak oszczędzać ciepło znaleźć można także na Facebooku i Instagramie o nazwie 20stopni.



Zamykaj drzwi, by szybciej nagrzać pomieszczenie

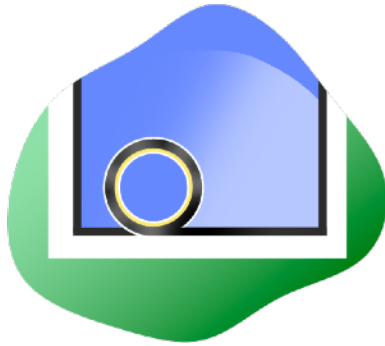
Najprostsze rozwiązania są najlepsze. Pokój, w którym przebywasz szybciej nagrzej się, jeśli zamkniesz drzwi. Wówczas temperatura w pokoju podniesie się osiągając komfortową temperaturę, a kaloryfer będzie pracować efektywniej.



Nie przegrzewaj, wystarczy 20 stopni

Zdaniem lekarzy 20°C to optymalna temperatura pomieszczeń na co dzień. To właśnie w tej temperaturze z reguły czujemy się najlepiej, jesteśmy najbardziej skupieni, pełni wigoru. Wyższa temperatura jest wręcz niezdrowa. Obniża poziom wilgotności powietrza, co sprzyja stanom zapalnym i chorobom dróg oddechowych. Ponadto powoduje obrzęk śluzówki, utrudniający oddychanie – tłumaczy prof. Bolesław Samoliński, alergolog z Warszawskiej Akademii Medycznej. Co ważne – 20 stopni jest nam potrzebne, gdy jesteśmy w mieszkaniu. W przeciwnym razie temperatura może

być niższa do naszego powrotu. W ten sposób nie zmarnujemy ciepła i zaoszczędzimy na rachunkach.



Zadbaj

o szczelne okna

Nawet najbardziej ekologiczne i nowoczesne technologie grzewcze mogą okazać się niedostatecznie efektywne, jeżeli ciepło będzie nam notorycznie uciekać z mieszkania lub domu. Sprawdźmy stan uszczelek w oknach i drzwiach. Zamknijmy wszystkie okna i drzwi w pomieszczeniu, a następnie sprawdźmy dłonią, czy nie wieje.

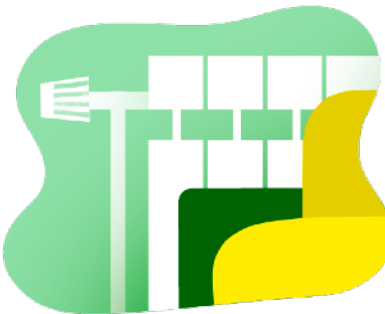
Pomocnicza rada: mokrą dłonią zdecydowanie lepiej wyczujemy przewiew. Jeśli odnajdziemy nieszczelność, jak najszybciej wymieńmy uszczelkę.



Pamiętaj

o odpowietrzeniu kaloryferów

Gdy kaloryfer nie grzeje w ogóle lub tylko częściowo, słychać w nim bulgotanie i gwizdy, to znak, że trzeba go odpowietrzyć. Odpowietrzenie kaloryfera to dość prosta praca, jednak mimo wszystko warto oddać ją w ręce fachowca z polecenia dostawcy ciepła systemowego. Nieumiejętna naprawa zapowietrzonych instalacji może ją trwale uszkodzić lub rozregulować instalację w całym budynku i narazić wszystkich mieszkańców na koszty.

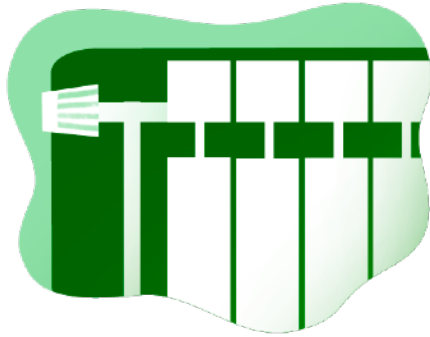


Nie zastaniaj kaloryfera

zastonami, meblami

Dla niższych rachunków, zadbajmy o prawidłowy przepływ ciepła w mieszkaniu. Każdy mebel lub osłona utrudnia rozchodzenie się powietrza ogrzanego przez kaloryfer. Ciepło zostaje wówczas „uwięzione”, co skutkuje podniesieniem temperatury na termostacie, a tym samym zwiększeniem wydatków na ogrzewanie. Dlatego chcąc zachować efektywność grzania, a tym samym zmniejszyć rachunki za

ciepło, nie zakrywajmy grzejników. Kanapa oraz inne elementy wyposażenia wnętrz powinny stać w odległości co najmniej 10 centymetrów od kaloryfera. Jeśli grzejnik znajduje się pod oknem, zrezygnujmy również z sięgających do ziemi zaston i firan.



Stosuj

ekrany zagrzejnikowe

Ekran zagrzejnikowy to niedrogi sposób na wydajne ograniczanie strat ciepłych w domach i mieszkaniach. Występuje on w postaci maty, którą przytwierdza się bezpośrednio za grzejnikiem. Dzięki temu, ciepło dotychczas pochłaniane przez chłodniejszą powierzchnię, odbija się i wraca do wnętrza pomieszczenia. W ten sposób możemy zaoszczędzić do 5 proc. ciepła!

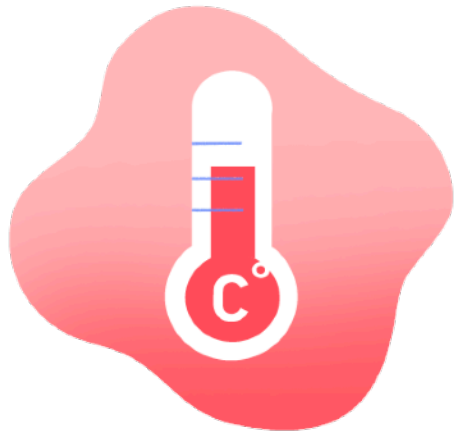
Obniżenie temperatury

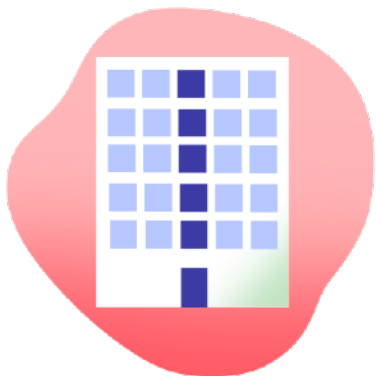
o 1 stopień

Hasło naszej kampanii brzmi „Oszczędność w każdym stopniu!”. Czy wiecie, że zmniejszenie temperatury o jeden stopień może przełożyć się nawet na 5–8% mniejsze zużycie ciepła i oszczędności na rachunkach za ogrzewanie?

Mało tego! Zdaniem ekspertów Politechniki Warszawskiej, gdybyśmy we wszystkich mieszkaniach w Polsce obniżyli temperaturę do 21 stopni, zmniejszylibyśmy emisję CO₂ z produkcji ciepła o 1 mln ton rocznie, a zużycie węgla o 450 tys. ton!

A co, gdybyśmy poszli jeszcze o jeden krok dalej? W przypadku obniżenia temperatury do 20 stopni, zużycie węgla spadłoby o 900 tys. ton rocznie, a zmniejszenie emisji CO₂ aż do 2 mln ton rocznie. Do pochłonięcia takiej ilości dwutlenku węgla potrzeba 30 mln drzew!

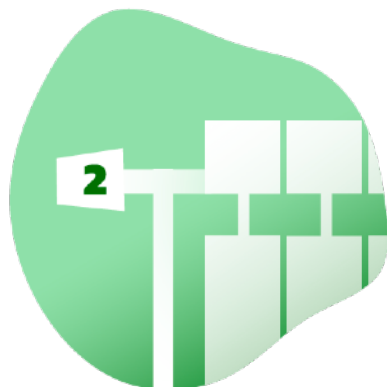




Zatrzymaj ciepło

w pomieszczeniach wspólnych

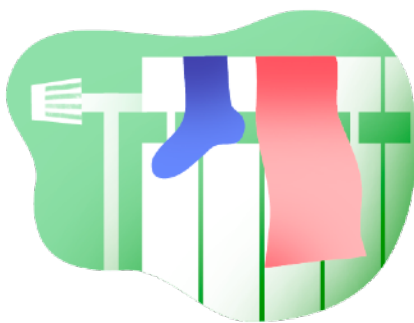
Wspólne nie znaczy niczyje. Zwracajmy uwagę, czy w częściach wspólnych budynku drzwi i okna są dobrze zamknięte. Przez nieszczelności na klatce schodowej, w suszarniach i piwnicach, ucieka ciepło. W ten sposób tracimy dodatkową energię potrzebną na ich ogrzanie. Za taką nieostrożność płacą wszyscy lokatorzy budynku. Dbajmy o zamykanie drzwi i okien w pomieszczeniach wspólnych. Nie marnujmy ciepła.



Wychodzisz z domu lub pracy

zmniejsz temperaturę

Jednym z najprostszych sposobów na oszczędzanie ciepła jest przykręcenie temperatury do 17–18°C, gdy wychodzimy do pracy czy szkoły. Pamiętajmy jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie. Nagrzanie wychłodzonego mieszkania z 10°C do komfortowych 20°C pochłonie dużo więcej energii niż utrzymanie niższej temperatury. Ponadto, zbyt niskie temperatury utrzymywane przez zbyt długi czas, doprowadzają do powstawania grzybów i pleśni. W zarządzaniu ciepłem w domu przydatne są regulatory temperatury, które pozwalają (często zdalnie) kontrolować temperaturę. Dzięki urządzeniu można ustawiać żadaną temperaturę w każdym pomieszczeniu z osobna oraz zależnie od pory dnia.



Unikaj suszenia ubrań

na kaloryferach

Suszenie ubrań na kaloryferze także prowadzi do marnowania ciepła. Postępując w ten sposób, zastaniamy część grzejnika i tym samym odbieramy mu powierzchnię grzewczą, zakłócając obieg ciepła w pomieszczeniu. Finalnie zwiększamy wskazania podzielnika nawet o 10%. Nie narażajmy się na większe rachunki. Kolejnym argumentem przeciw takiej praktyce jest fakt, że kiedy na rozgrzany, stalowy grzejnik

powiesimy zimne pranie, to na powierzchni lakieru powstaną mikropęknięcia, co w późniejszym czasie może spowodować korozję. Jeśli musimy, suszymy rzeczy w pobliżu grzejnika, a nie bezpośrednio na nim.



Zadbaj

o właściwą temperaturę w łazience

W zależności od pomieszczenia, w którym przebywamy, temperatura do naszego komfortowego funkcjonowania może się nieco różnić. Najcieplej powinno być w łazience (22–24 stopnie), aby nie gromadziła się w niej wilgoć. Nie chcemy też marznąć pod prysznicem lub w wannie. Zatem temperaturę w tym pomieszczeniu najlepiej podwyższyć na godzinę lub dwie przed kąpielą. Przez pozostałą część dnia może być niższa.



Wpuszczaj

naturalne ciepło do mieszkania

W słoneczne dni wpuszczajmy naturalne ciepło do mieszkania – odstawiamy całkowicie okna w domu czy w pracy. Naturalne światło pozytywnie wpłynie na nasz nastrój, a przy okazji ogrzeje pomieszczenie.



Oszczędzaj

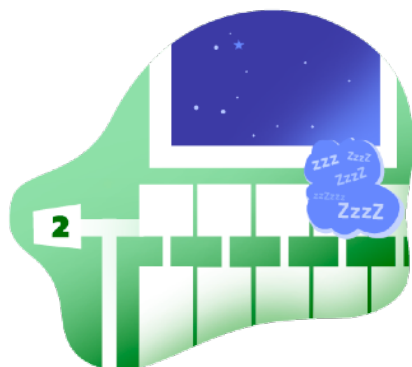
ciepłą wodę

Niemarnowanie ciepła wiąże się także z rozsądnym korzystaniem z ciepłej wody. Jest na to wiele sposobów. Można np. używać jednouchwytowych kranów z mieszaczem. W ten sposób nie zmarnujemy wody na ustawianie temperatury i ciśnienia. Kolejną opcją jest zamontowanie perlatorów lub po prostu zmiana nawyków. Warto wybierać prysznic zamiast kąpeli w wannie, a także zakręcać wodę podczas mycia zębów lub golenia. Oczywiście, w miarę możliwości najlepiej wprowadzić w życie wszystkie powyższe wskazówki.



Stosuj **regulatory temperatury**

Regulator temperatury pozwala w mądry sposób zarządzać ogrzewaniem w domu. To sprytnie urządzenie pozwala ustawić żądaną temperaturę w każdym pomieszczeniu z osobna oraz zależnie od pory dnia. Możemy np. podwyższyć temperaturę w łazience rano i wieczorem, kiedy domownicy z niej korzystają, a zmniejszyć w nocy lub gdy przebywamy pracy czy w szkole. Dzięki temu zmniejszymy zużycie energii, co pozytywnie przełoży się na stan środowiska i domowego budżetu.



Zmniejsz temperaturę **przed snem**

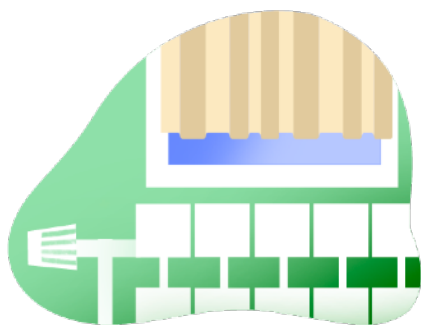
Spokojny sen jest podstawą dobrego samopoczucia, zdrowia i wydajności. Ważna jest nie tylko długość snu, ale również warunki, w jakich śpimy. Idealna temperatura do regeneracji mieści się w zakresie 17–18 stopni Celsjusza. Należy dodać, że wraz z wiekiem nasze wymagania cieplne mogą ulec zmianie. W sypialni seniora najlepiej utrzymywać temperaturę do 20 stopni Celsjusza. Warto również zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni. Najlepiej śpi się, gdy wilgotność względna powietrza wynosi 40–60%.



Oszczędzaj ciepło **nie tylko w domu**

W wielu firmach, instytucjach, urzędach, lokalach i innych obiektach świadczących usługi, rzeczywisty czas pracy i obecność pracowników zajmują określoną część doby. W pozostałych godzinach pomieszczenia są puste. W związku z tym, warto nie marnować ciepła i dostosować jego zużycie do faktycznych potrzeb. Pamiętajmy, że ilość zasobów zużyta do ogrzania naszego miejsca pracy, miejsc, w których m robimy zakupy czy załatwiamy sprawy oraz wielkość emisji z tym związana – także przekładają się negatywnie na cenę ogrzewania w naszym domu. Warto nie

podchodzić do tego tematu na zasadzie „wspólne, czyli niczyje”, a „wspólne, a więc też moje”.



Zastój wieczorem okna, by ciepło nie uciekało

Jeżeli chcemy ograniczać straty ciepła w naszym domu, warto zastanowić się nad zamontowaniem w pokojach żaluzji lub rolet. Zimą pomogą utrzymać wyższą temperaturę w pomieszczeniu, natomiast latem zapobiegają przedostawaniu się ciepła do środka. Najefektywniejsze są żaluzje zewnętrzne. Natomiast jeśli szukamy tańszego i łatwiejszego rozwiązania, dobrym wyborem są rolety pokojowe. Dodatkowo pamiętajmy, by zastaniać okna na wieczór. Doskonale sprawdzą się zastony wykonane z grubych materiałów, które sięgają aż do kaloryfera.



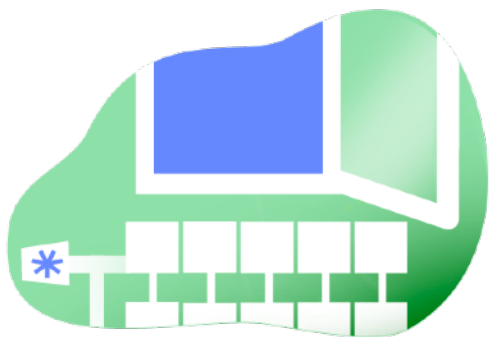
Przykręć ogrzewanie w kuchni

Temperatura w kuchni powinna być niższa niż w pozostałych częściach mieszkania. Wystarczy 18–20°C. W kuchni zwykle jest dość ciepło i bez ogrzewania. Dlaczego? Urządzenia, takie jak piekarnik czy kuchenka, wydzielają własne ciepło, a to z kolei zwiększa temperaturę całego pomieszczenia.



Wyjeżdżasz na kilka dni, przykręć temperaturę na 16°C

Kiedy wyjeżdżamy na urlop w okresie grzewczym, warto ustawić w domu odpowiednią temperaturę. Podczas dłuższej nieobecności średnia temperatura w domu powinna oscylować w granicach 15–16 stopni Celsjusza. Pamiętajmy, że nadmierne wychłodzenie sprawi, że po powrocie trudno będzie nam z powrotem dogrzać mieszkanie. Przesadne obniżanie temperatury może również skutkować zawilgoceniem i zagrzybieniem ścian.



Wietrz prawidłowo mieszkanie

w sezonie grzewczym

Regularne wietrzenie ułatwia utrzymanie właściwej wilgotności powietrza oraz zapobiega rozwojowi chorobotwórczych patogenów. Jednak na 10 minut przed wietrzeniem, przykręćmy kaloryfer, aby nie marnować ciepła. Następnie wietrzmy pomieszczenie krótko, lecz intensywnie, przez kilkanaście minut. Po zamknięciu okien, odkręćmy kaloryfer ponownie.

Więcej porad na temat oszczędzania ciepła w budynku znaleźć można w poradniku dla zarządców nieruchomości dostępnym na stronie 20stopni.pl.

