

Zmień nawyki i obniż rachunki za prąd. Włącz zielone światło dla oszczędzania

Autor: Łukasz Iwaszkiewicz Data publikacji: 12.01.2023

Wszyscy musimy nauczyć się racjonalnie gospodarować energią elektryczną, by ograniczać jej zużycie. Zmiana nawyków i rozważne używanie sprzętów to konkretne pieniądze, które zostaną w naszej kieszeni. W sytuacji wzrostu cen mediów Biuro Energetyki Urzędu Miejskiego w Gdańsku proponuje, co można zrobić, by prostymi krokami osiągnąć efekt w postaci zmniejszenia zużycia energii elektrycznej. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele naszych codziennych nawyków wpływa na poziom zużycia energii. Zmiana własnych przyzwyczajzeń to sposób na to, by bezkosztowo zmniejszyć swoje rachunki.

Kilka prostych porad jak ograniczyć zużycie energii

1. Wyłącz sprzęt elektroniczny, usuń wtyczki z gniazdka, jeżeli urządzeń nie używasz.



2. Wyłącz wszystkie urządzenia biurowe na noc, na weekend oraz podczas dłuższych okresów bezczynności np. drukarki, niszczarki.
3. Nie pozostawiaj urządzeń w trybie czuwania – świecąca dioda na urządzeniu wskazuje, że nadal zużywa ono energię.

Szczególnie jeśli wyjeżdżamy na noc, weekend czy planujemy dłuższą nieobecność. Telewizory, odtwarzacze DVD, dekodery, ładowarki do telefonów i inne urządzenia podłączone do prądu niepotrzebnie go marnują, kiedy z nich nie korzystamy. Aby ułatwić to zadanie, najczęściej wykorzystywane urządzenia można podłączyć do listwy zasilającej. Dzięki temu za pomocą jednego włącznika odepniemy wszystkie urządzenia od źródła zasilania.

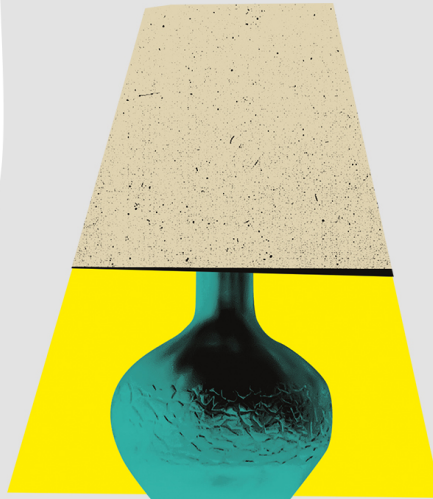
4. Gaś niepotrzebne światło. Pamiętaj o gaszeniu oświetlenia przy wychodzeniu z pokoju, a także o maksymalnym wykorzystaniu naturalnego światła w ciągu dnia.

Trudno wyobrazić sobie sytuację, w której pozostawienie włączonego światła jest opłacalne. Starajmy się wyłączać światła zawsze, kiedy nie ma nikogo w danym pomieszczeniu. Przypominajmy o tym także innym domownikom.

5. Korzystaj ze światła punktowego. Staraj się używać lamp, zamiast oświetlać całe pomieszczenie.

Okazałe lampy oświetlające całe pomieszczenia z zamontowanymi tradycyjnymi żarówkami będą pochłaniać dużo energii. Światło rozproszone zamieńmy na punktowe. Warto zainwestować w energooszczędne oświetlenie. Zastąpienie wszystkich żarówek tymi energooszczędnymi jest inwestycją, gdyż zwiększa też ich żywotność. Żarówki led zużywają znacznie mniej energii. Są niedrogie, a pozwalają na spore oszczędności.

WŁĄCZ ZIELONE ŚWIATŁO DLA OSZCZĘDZANIA



**Korzystaj z oświetlenia punktowego,
zamiast górnego.**

Gaś światło, gdy opuszczasz pomieszczenie.

**Wymień żarówki
na energooszczędne LEDy.**

LEDy mogą obniżyć zużycie energii nawet o 80%

6. Korzystaj z ciepłej wody w sposób racjonalny. Pamiętaj, że jest ona podgrzewana za pomocą energii elektrycznej.

Można to robić na wiele sposobów, np. zakręcając kran w czasie szczotkowania zębów czy myjąc naczynia w misce lub w zmywarce (jeśli posiadamy), zamiast pod bieżącą wodą. Podobnie postarajmy się ograniczyć zużycie wody w toalecie. Nie traktujmy jej jak popielniczki, czy kosza, gdyż spłukiwanie śmieci również zwiększa zużycie wody.

7. Nie pozostawiaj zbyt długo otwartego okna. Jeżeli jest Ci za gorąco – zmniejsz ogrzewanie.

8. Pomieszczenia wietrz krótko i intensywnie.

Podmuchy zimnego powietrza z nieocieplonego strychu, piwnicy oraz szczelin w oknach i drzwiach

powodują duże straty ciepła. Możemy je znaleźć i uszczelnić za pomocą uszczelek albo izolacji. Zablokowanie miejsc, w których ciepłe powietrze ucieka na zewnątrz, pomaga zaoszczędzić na ogrzewaniu.

9. Odsłoń grzejniki, które nie powinny być zastawione, gdyż zmniejsza to efektywność ogrzewania.

Masywne meble, które częściowo zasłaniają grzejniki, mogą utrudnić dystrybucję ciepła do wnętrza. Jeśli w domu, czy mieszkaniu meble stoją blisko grzejników, zastanówmy się, czy nie można ich nieco inaczej ustawić. Można również przemaalować sufit i ściany na jasne kolory, gdyż odbijające się w nich promienie będą oddawać więcej ciepła do pomieszczeń. Jeśli mamy w domu kominek, to niech nie będzie on tylko ozdobą – wykorzystajmy go do ogrzewania pomieszczeń, by zmniejszyć rachunki za tradycyjne ogrzewanie.

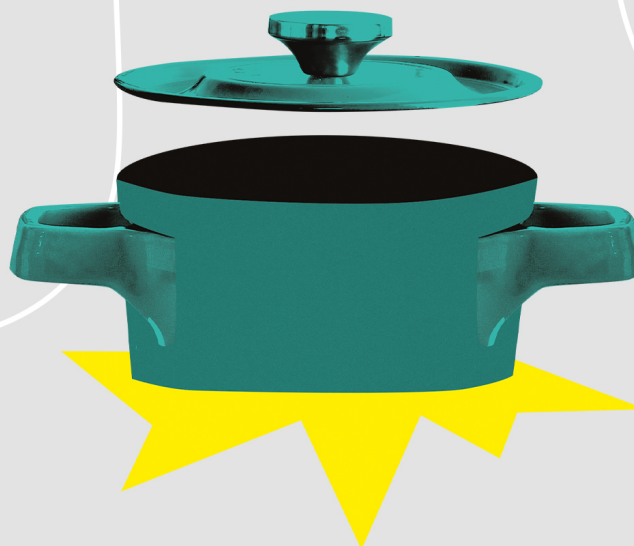
10. Wychodzisz z domu – zmniejsz ogrzewanie.

W pomieszczeniach można zainstalować termostaty pokojowe lub grzejnikowe. Programowalne termostaty można ustawić na takim poziomie, na jakim to jest wygodne, z podziałem na okresy czuwania oraz aktywności. Zmniejszając poziom ogrzewania pomieszczeń, gdy jesteśmy poza domem lub w czasie snu jest bardzo pomocne w uzyskaniu rozsądnych oszczędności.

11. Gotuj w czajniku tylko tyle wody, ile wykorzystasz.

Przygotujmy ciepłe napoje dla wszystkich domowników za jednym razem, by uniknąć częstego włączania czajnika i gotowania wody.

GOTUJ SIĘ DO ZMIAN



Odgrzewaj tyle jedzenia, ile potrzebujesz.

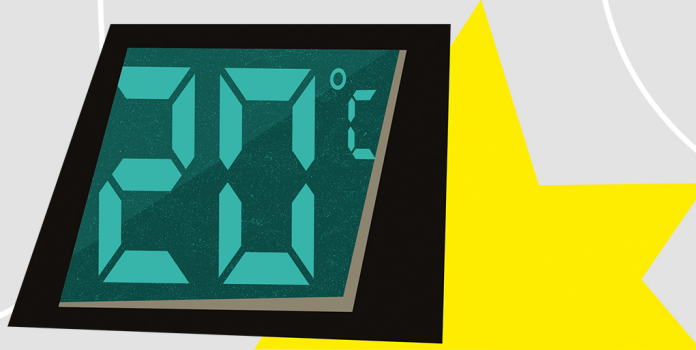
**Gotuj tylko tyle wody w czajniku,
ile wykorzystasz.**

Przykrywaj garnki podczas gotowania.

gotujesz krócej i o 30% taniej

12. Nie trzymaj lodówki zbyt długo otwartej – będzie potrzebowała więcej energii, żeby znów obniżyć temperaturę.

KALKULUJ NA CHŁODNO



**Ustaw lodówkę z dala od źródeł ciepła,
regularnie ją rozmrażaj.**

Zakręcaj grzejniki, kiedy wietrzysz.

Nie grzej, gdy nikogo nie ma w domu.

Optymalna temperatura:
pokój dzienny 20°C | sypialnia 18°C | łazienka 24°C

zaoszczędzisz nawet 10% energii

Postarajmy się nie trzymać lodówki zbyt blisko grzejników.

13. Wykorzystuj do współpracy na jednym dokumencie narzędzia pracy grupowej (współpraca w Office) – komentarze i tryb recenzji zamiast uwag na wersji papierowej.

14. Nie drukuj niepotrzebnych dokumentów, na przykład wersji roboczych, dzięki czemu zaoszczędzisz prąd potrzebny drukarce, a potem niszczarce.

15. Korzystaj ze schodów podczas poruszania się między piętrami w budynku, a z windy tylko wówczas, gdy jest to konieczne (np. trudności w poruszaniu się, ciężkie czy niewygodne do przeniesienia rzeczy).

Roczne zużycie prądu przez poszczególne urządzenia może być zdecydowanie odmienne w zależności od sposobu ich użytkowania. Warto pamiętać jednak, że zarówno wybór sprzętów z uwzględnieniem klasy energetycznej, jak i sposób korzystania z każdego z nich, przekłada się na realne zużycie prądu, a co za tym idzie wysokość domowych rachunków za energię elektryczną. Oszczędności, to suma małych kroków. Co roku rosną rachunki za energię elektryczną, dlatego warto szukać sposobu, żeby wydatki na

prąd mieć pod kontrolą. To oznacza, że powinniśmy wiedzieć, co zużywa najwięcej energii w domu. Można samodzielnie przeliczyć, ile kosztuje nas praca poszczególnych sprzętów domowych lub skorzystać z kalkulatorów online, które pomogą nam oszacować zużycie.

/mat.pras./