



# 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 odstawiaj 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.*

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

*Na termomodernizację budynków przeznaczone są bardzo duże środki państwowe, które dofinansowują remonty prywatnych domów nawet do kwoty 135 tys. zł.*

## **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 wyłączaniu 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 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 wyłączania.
- 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 funkcji 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.