



# SPIIS TREŚCI

**ROZDZIAŁ I.** 5 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI RACJONALNEMU KORZYSTANIU Z WODY

**ROZDZIAŁ II.** 6 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI EKOLOGICZNEMU KORZYSTANIU Z ENERGII ELEKTRYCZNEJ

**ROZDZIAŁ III.** 6 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI EFEKTYWNEMU OGRZEWANIU



\* Dane użyte do wyliczeń są danymi szacunkowymi. W celu określenia rzeczywistego poziomu oszczędności należy wykonać indywidualną wycenę adekwatną do specyfiki danego gospodarstwa domowego.

## I. 5 SPOSOBÓW

NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI RACJONALNEMU KORZYSTANIU Z WODY

### 1) Dokręcamy kran

Jeden nieszczelny kran, z którego raz na sekundę kapie kropla, w skali roku generuje straty ok. 6 000 litrów wody! Oznacza to, że w niektórych gospodarstwach marnuje się nawet 6 m<sup>3</sup> wody, co przy cenie ok. 11 zł może kosztować ponad 60 zł rocznie!

**WNIOSEK:** Dokręcony kran to oszczędność ponad



# 60 zł/rok

### 2) Bierzemy prysznic zamiast kąpeli w wannie

Każdy od czasu do czasu lubi poleżeć w wannie, nie każdy jednak wie, że taka przyjemność może go sporo kosztować! Biorąc kąpiel zużywamy ok. 100 litrów wody!

Dla porównania – decydując się na pięciominutowy prysznic będziemy potrzebować od 25 do 40 litrów wody.

**WNIOSEK:** Wybierając szybki prysznic zamiast kąpeli w wannie 4-osobowa rodzina może zaoszczędzić nawet

# 1600 zł/rok







## II. 6 SPOSOBÓW

NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI  
EKOLOGICZNEMU KORZYSTANIU Z ENERGII  
ELEKTRYCZNEJ

### 1) Wyłączamy komputer i telewizor

Mieszkańcy większości polskich domów niemal codziennie korzystają z telewizora lub/i komputera. Ilu z nich jednak wie o tym, że pozostawiając sprzęt w stanie czuwania choćby na godzinę marnuje ok. 8,5 W, co w skali roku może kosztować ich nawet 30 zł za każde urządzenie?

#### Co zrobić, by oszczędzić jeszcze więcej?

Wyłączyć listwę zasilającą do której przypięte są zazwyczaj zasilacze do modemu, routera, głośników itd.

**WNIOSEK:** Wyłączony komputer i telewizor to oszczędność  
około **60 zł/rok**

### 2) Gotujemy odpowiednią ilość wody



Jak możemy zaoszczędzić nie odmawiając sobie wypicia ulubionej kawy lub herbaty? Jeśli używamy czajnika elektrycznego, to gotujemy tyle wody, ile faktycznie mamy zamiar wykorzystać. By każdy z członków 4-osobowej rodziny mógł wypić gorący napój wystarczy napełnić czajnik do połowy, dzięki temu nie tylko krócej będziemy czekać na wrzątek, ale także zaoszczędzimy!

**WNIOSEK:** Dzięki naszym radom możesz zaoszczędzić  
około **35 zł/rok**

### 3) Lodówkę otwieramy tylko wtedy, gdy jest to niezbędne

Ile razy zdarza się nam otwierać lodówkę i przeglądając jej zawartość zadawać sobie pytanie: co by tu zjeść? Wielu z nas nie pamięta lub po prostu nie wie o tym, że każde otwarcie lodówki to utrata 15% energii niezbędnej do chłodzenia żywności. Często wydaje nam się także, że im niższa temperatura chłodzenia, tym lepiej. Tymczasem okazuje się, że temperatura w lodówce powinna wynosić 5° Celsjusza – dzięki temu produkty spożywcze pozostaną świeże, a my w skali roku zapłacimy za prąd o 50 zł mniej!

**Warto zapamiętać:** Lodówka generuje ok. 30% rocznego zużycia prądu, dlatego warto o nią dbać, regularnie czyścić i nie dopuścić do oblodzenia.

**WNIOSEK:** Korzystając z lodówki z rozważą możemy  
zaoszczędzić nawet **50 zł/rok**

### 4) Używamy energooszczędnej pralki



Pralki często towarzyszą nam przez kilka, a nawet kilkanaście lat. Jeśli posiadamy stare urządzenie – warto pomyśleć o jego wymianie, oprócz radości z nowego zakupu, mogą czekać na nas również spore oszczędności! Nowoczesna pralka klasy A+ potrzebuje trzy razy mniej mocy niż model sprzed dekadę!

**WNIOSEK:** Pranie w energooszczędnej pralce  
to oszczędność  
**150 zł/rok**

## 5) Stosujemy energooszczędne żarówki

Od kilku lat miejsce tradycyjnych żarówek zaczynają zajmować ich energooszczędne zamienniki. Wbrew początkowej niechęci Polacy kupują je coraz chętniej. Trudno się temu dziwić! Świetlówki służą nam 10 razy dłużej (aż 15 000 godzin!) niż tradycyjne żarówki, w porównaniu do nich pobierają też zaledwie 1/5 prądu! Będąc w sklepie warto pamiętać, że energooszczędna żarówka 20 W z powodzeniem zastąpi tradycyjną żarówkę 100 W.

**WNIOSEK:** Używanie energooszczędnych żarówek to oszczędność około

**230 zł/rok**

## 6) Nie zostawiamy ładowarek w gniazdkach

Pozostawianie ładowarek do różnego typu sprzętów w gniazdkach nie sprzyja ani ekologii, ani domowemu budżetowi. Załóżmy, że każdy członek 4-osobowej rodziny posiada telefon komórkowy, który ładuje raz na 4 dni, w skali roku opłata za wykorzystany prąd wynosi 9,83 zł. Zarówno rodzice, jak i dzieci ładują jednak swoje smartfony w nocy i nie odłączają telefonów z ładowarek mimo tego, że te zdążyły się już naładować. W ten sposób w ciągu roku tracą niemal 30 zł.

**WNIOSEK:** Wypinanie z gniazdek ładowarek do telefonów komórkowych może nieść oszczędność

**30 zł/rok**



## KALKULATOR OSZCZĘDNOŚCI:

**60 zł** dzięki wyłączeniu komputera

**35 zł** dzięki gotowaniu odpowiedniej ilości wody

**50 zł** dzięki rozsądnemu otwieraniu lodówki

**150 zł** dzięki używaniu energooszczędnej pralki

**230 zł** dzięki używaniu energooszczędnych żarówek

**30 zł** dzięki wypinaniu ładowarek z gniazdek

---

**555 zł**



**Zaoszczędziliśmy na dobrym rowerze!**





# III. 6 SPOSOBÓW

NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI  
REDUKCJI STRAT CIEPŁA\*

## 1) Uszczelniamy okna

Wszelkie straty ciepła spowodowane przez stare, nieszczelne lub wypaczone okna można wyeliminować poprzez kupno nowych okien lub uszczelnienie starych. W zależności od miejsca, w którym mieszkamy straty ciepła związane z nieszczelnymi oknami mogą wynosić od 15 do 45%.

**WNIOSEK:** Po zamontowaniu nowych, szczelnych okien Twój rachunek może być niższy nawet o

**45%**

## 2) Zimą zasłaniamy rolety na noc

Rolet i żaluzji używamy zwykle latem, kiedy chcemy schronić się przed długimi promieniami słońca. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wielki błąd popełnia nie korzystając z nich również zimą! Grube firany, żaluzje i rolety stanowią idealną barierę, która uniemożliwia ciepłu ucieczkę na zewnątrz. Jeśli nie chcemy zasłaniać okien w ciągu dnia, róbmy to chociaż w nocy! Pozwoli nam to obniżyć kwotę rachunku nawet o 5%!

Jeśli firany i zastony będą zasłaniały grzejnik, ciepło nie będzie rozchodziło się po pomieszczeniu tak, jak powinno!

**WNIOSEK:** Zimą zasłaniając okna roletami możesz oszczędzić około

**5%**



\* Opisane w tym rozdziale oszczędności to szacunkowe dane procentowe, na które wpływ mają takie czynniki, jak: miejsce zamieszkania, warunki atmosferyczne, rodzaj ogrzewania, izolacja budynku itd., w związku z czym nie należy oczekiwać identycznych rezultatów, jak wskazane w broszurze. Dzięki wprowadzeniu proponowanych przez nas zmian Twój kolejny rachunek za ogrzewanie powinien być niższy od poprzednich.

## 3) Utrzymujemy temperaturę we wnętrzach

Odpowiednia temperatura w mieszkaniu to nie taka, przez którą zmuszeni jesteśmy do noszenia krótkich spodenek. Komfortowo będziemy czuć się już przy 18-21°C. Temperatura wyższa o choćby 1 stopień może zwiększyć rachunek o kolejne 6%!

**WNIOSEK:** Odpowiednia temperatura w mieszkaniu to oszczędność od ok.

**6%**



## 4) Nie zasłaniamy kaloryferów

Decydując się na kolejne przemeblowanie powinniśmy pamiętać o tym, by nasze meble nie stały w bliskim sąsiedztwie kaloryferów. Ogrzewanie pomieszczenia, w którym grzejnik jest zasłonięty lub zabudowany jest trudniejsze i generuje większe koszty. Nie powinno się także wieszać na grzejnikach i kaloryferach mokrego prania – ono również hamuje emisję ciepła do pomieszczenia.

**WNIOSEK:** Odstłonięte kaloryfery to rachunek niższy nawet o

**20%**



## 5) Montujemy ekrany

Pozytywny wpływ na temperaturę w pomieszczeniu mogą mieć ekrany zagrzejnikowe, które odbijają ciepło od ściany, dzięki czemu kierowane jest ono w naszą stronę.

**Dlaczego nie warto mocno wychładzać pomieszczenia?**  
Znaczne obniżenie temperatury wnętrza, np. z 21 °C do 15 °C, nie ma sensu - więcej energii zużyjemy na jego ponowne ogrzanie.

**WNIOSEK:** Dzięki ekranom możesz dostać rachunek niższy nawet o

# 4%

## 6) Przykręcamy kurki

Przed wyjściem z domu pamiętajmy o tym, by przykręcić kurki! Najbardziej optymalnym rozwiązaniem jest obniżanie temperatury o 2-3 stopnie w godzinach 7-15, kiedy jesteśmy w pracy oraz 23-6, kiedy śpimy. Nieznacznie obniżając temperaturę w domu i kontrolując ją możemy liczyć na rachunek mniejszy nawet o 10%!

**WNIOSEK:** Obniżając temperaturę w pomieszczeniach możemy oszczędzić do

# 10%



## KALKULATOR OSZCZĘDNOŚCI:

- 45%** uszczelnienie okien
- 5%** załanianie okien na noc
- 6%** utrzymanie właściwej temperatury we wnętrzach
- 20%** odślonienie kaloryferów
- 4%** stosowanie ekranów odbijających ciepło
- 10%** przykręcenie kaloryferów

# A Ty?

## Który sposób wybierzesz, aby zmniejszyć koszty ogrzewania?