

# Jak zmniejszyć zużycie energii?

Wydatność energetyczna jest najważniejszym czynnikiem przy rozważaniu zużycia ciepła przez gospodarstwo domowe. Obejmuje to stosowanie odpowiedniej izolacji, wentylacji, przewodów grzewczych lub chłodzących oraz źródeł ciepła. Jednak zwyczajnie związane z zużyciem energii mają również wpływ na rachunek za energię, a niektóre proste zmiany zachowań mogą obniżyć koszty energii.

## Co można zrobić, aby oszczędzać energię i obniżyć rachunek?

Pierwszym krokiem powinno być przeprowadzenie audytu energetycznego i wdrożenie zalecanych działań w nim opisanych. Początkowe koszty tych zmian mogą być znaczące, jednak w wielu przypadkach istnieją lokalne lub krajowe programy, które mogą pomóc w finansowaniu tych środków. W niektórych przypadkach zużycie ciepła może zostać obniżone o ponad 80%.

W budynkach wielorodzinnych z centralnym ogrzewaniem właściciel budynku lub spółdzielnia mieszkaniowa powinna być odpowiedzialna za przeprowadzenie audytu energetycznego i wdrożenie zawartych w nim zaleceń. Jednakże, podobnie jak w przypadku domów jednorodzinnych, każdy mieszkaniec może mieć wpływ na obniżenie rachunków zgodnie z prostymi zasadami:

**Temperatura** w domu powinna być wystarczająca do zapewnienia komfortu cieplnego, który w większości przypadków można osiągnąć przy 20°C. Pamiętaj, że wzrost temperatury wewnętrznej o jeden stopień może zwiększyć zużycie energii o kilka procent, dlatego – gdy opuszczamy dom - temperatura powinna zostać obniżona, np. poprzez zmianę ustawień grzejników. Należy również obniżyć temperaturę w sytuacjach, w których jest to możliwe, np. w nieużytkowanych pomieszczeniach lub w godzinach nocnych, kiedy zapotrzebowanie na ciepło jest niższe. Gorące rury, które przechodzą przez nieogrzewane miejsca, takie jak strych lub piwnica, powinny być izolowane, aby uniknąć strat ciepła.

Ważna jest również **wentylacja**. Niewystarczająca wentylacja może przyczynić się do rozwoju pleśni na skutek niedostatecznego usuwania wilgoci pochodzącej z procesów gotowania, mycia, suszenia odzieży itp. Pamiętaj, aby nie blokować głównych kanałów wentylacyjnych. Jeśli to konieczne, wietrz pomieszczenie, otwierając okno - otwierając je szeroko na krótki okres. Jest to bardziej wydajne niż gdy okno jest stale uchylone. Podczas gotowania pamiętaj, aby przykryć garnek pokrywką – nie tylko spowoduje to szybsze gotowanie żywności, ale także ograniczy wilgotność, a proces będzie wymagał mniej energii.

**Grzejniki** nie powinny być zastawiane meblami lub zakryte zasłonami. W celu oszczędzania energii, zamiast otwierania okien, obniż temperaturę poprzez zmniejszenie ciepła z grzejników. Ważny jest również stan techniczny grzejników. Zakurzony grzejnik jest mniej wydajny niż czysty. Aby zmniejszyć zapotrzebowanie na ciepło, zasłoń okna zasłonami, żaluzjami lub roletami na noc i odsłaniaj je przez cały dzień, aby wpuścić do pomieszczeń światło dzienne.

Urządzenia gospodarstwa domowego w większości zasilane są energią elektryczną. Klimatyzatory, zmywarki, piekarniki elektryczne, lodówki i zamrażarki, lampy i oprawy, elektryczne grzejniki, okapy, telewizory, suszarki bębnowe, odkurzacze, urządzenia wentylacyjne, pralki, elektryczne podgrzewacze wody – wszystkie wykorzystują energię elektryczną i są scharakteryzowane między innymi za pomocą etykiet energetycznych. W wielu przypadkach warto zastanowić się, czy stary sprzęt można zastąpić nowym, bardziej wydajnym, co przyczyni się do znacznego obniżenia zużycia energii. Etykiety energetyczne mogą pomóc w wyborze najbardziej energooszczędnego rozwiązania spośród oferowanych na rynku.

## Jak efektywnie korzystać z urządzeń gospodarstwa domowego?

Jakość sprzętu nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na zużycie energii elektrycznej. Zastosowanie prostych zasad użytkowania i konserwacji urządzeń gospodarstwa domowego może również przyczynić się do obniżenia rachunków za energię elektryczną.

**Zmywarki** podczas pracy powinny być załadowane do pełna. Bardziej wydajne jest rzadsze używanie zmywarki wypełnionej maksymalnie, a gdy nie jest to możliwe, korzystanie z programów dedykowanych do pracy z niepełnym obciążeniem, które ograniczają zużycie wody i energii elektrycznej. Przy wyborze zmywarki należy przeanalizować swoje rzeczywiste potrzeby, aby uniknąć zakupu urządzenia o zbyt dużej pojemności.

### Zużycie energii na standardowy cykl zmywania w przypadku urządzenia o pojemności 12 kompletów

Klasa energetyczna	A+	A++	A+++
Zużycie energii w kWh	1.02	0.90	0.84

### Zużycie energii na standardowy cykl zmywania w przypadku urządzenia o klasie energetycznej A++

Pojemność w kompletach naczyń	9	10	11	12	13	14	15
Zużycie energii w kWh	0.69	0.74	0.78	0.91	0.92	0.93	0.95

**Lodówki i zamrażarki** również należy dostosowywać do potrzeb użytkowników. Zbyt duża pojemność urządzenia wpłynie na wysokość rachunków. Temperatura w zamrażarce nie powinna być niższa niż -19°C, a w lodówce jej optymalna wartość to około +6°C. To wystarczy, aby produkty pozostały świeże, a każde obniżenie temperatury o jeden stopień powoduje wyższe zużycie energii elektrycznej. Drzwi lodówki nie powinny zbyt długo pozostawać otwarte. Na obniżenie zużycia energii elektrycznej wpłynie także pozostawienie drzwi zamkniętych tak długo, jak to tylko możliwe. Aby zapewnić najwydajniejszą pracę lodówek i zamrażarek zaleca się umieszczać je w chłodniejszych częściach pomieszczenia i unikać narażania ich na wpływ intensywnego promieniowania słonecznego.

Gromadzący się wewnątrz lodówki lód może działać jak izolacja cieplna, więc regularne usuwanie warstwy lodu poprzez rozmrażanie lodówki zwiększy jej wydajność. Umieszczanie gorących potraw w lodówce lub zamrażarce jest niewskazane. Przed wstawieniem ich do lodówki potrawy powinny najpierw zostać schłodzone do temperatury pokojowej. Produkty zamrożone z kolei najlepiej jest rozmrażać w lodówce. Jest to możliwe, ponieważ temperatura wewnątrz lodówki powinna być „plusowa”. Umożliwi to rozmrożenie produktu i podniesienie wydajności lodówki.

**Oświetlenie** może w łatwy sposób przyczynić się do oszczędności energii. Już sama wymiana starych żarówek na energooszczędne prawdopodobnie przyniesie znaczne korzyści. Zmniejszeniu zużycia energii przysłuży się także wyłączenie światła, gdy nie jest ono potrzebne, i wykorzystywanie światła naturalnego.

### Pobór mocy przez źródła światła różnego typu

Żarówka tradycyjna	Świetlówka kompaktowa	Świetlówki LED
25 W	5 W	2W
40 W	8 W	5W
60 W	12 W	6W
75 W	15 W	10W
100 W	20 W	13W
150 W	35 W	26W

**Telewizory** powinny być wyłączone, jeśli nie są w danej chwili używane. Odbiorniki TV w trybie stand-by również zużywają energię. Czynnikiem wpływającym na wybór nowego modelu może być także rozmiar ekranu – zwykle im większy wyświetlacz, tym wyższe zużycie energii.

**Laptopy** powinny być wyłączone, gdy nie są używane. Zastosowanie wygaszacza ekranu nie jest rozwiązaniem energooszczędnym. Gdy bateria jest w pełni naładowana, należy odłączyć ładowarkę.

**Pralki** również powinny pracować, wykorzystując swoją pełną pojemność. Aby ograniczyć wydatki na energię i wodę czasami można wybrać specjalny program dla niewypełnionej zupełnie pralki. Staraj się ustawić możliwie najniższą temperaturę prania. Pranie w temperaturze 40°C jest często najbardziej wydajne. Upewnij się, że suszysz ubrania, które są już odwirowane, ponieważ mokra nieodwirowana odzież wymaga dużo ciepła i może znacznie zwiększyć wilgotność w pomieszczeniu.

