

26 października 2023

15 sposobów na niższe rachunki - PAS podpowiada jak zaoszczędzić na ogrzewaniu

Ogrzewanie naszych domów jest coraz droższe. Oto proste kroki do zmniejszenia rachunków jeszcze tej zimy.



Jak zaoszczędzić na ogrzewaniu domu tej zimy?

TEMPERATURA

1 Obniżenie temperatury w pomieszczeniach

Oszczędność energii **nawet 8-10%**

Obniż temperaturę w domu. Każdy stopień mniej to oszczędność 8% energii. Optymalna temperatura: w pokoju to 19-20°C w łazience to 22-24°C

2 Obniżenie temperatury kiedy nie ma nas w domu oraz w nocy

Oszczędność energii **nawet 16%**

Kiedy wyjeżdżamy ustawmy w pomieszczeniach 16-17°C. Pamiętajmy, aby nie obniżać temperatury poniżej 16°C. Sen w niższej temperaturze jest zdrowszy (nie dotyczy dzieci i osób starszych). Optymalna temperatura w sypialni to 17-18°C.

3 Likwidacja nieszczelności

Zlokalizowanie nieszczelności, przez które ucieka ciepło (np. badaniem termowizyjnym) i ich likwidacja, ograniczy koszty ogrzewania. Największe straty ciepła są zazwyczaj w obrębie: parapetu okna, drzwi zewnętrznych oraz bramy garażowej – wystarczy uszczelnić lub docieplić takie miejsca, aby zmniejszyć wydatki na ogrzewanie.

GRZEJNIKI

4 Montaż termostatów na grzejnikach

Oszczędność energii **nawet 18%**

Zawory termostatyczne w łatwy sposób regulują temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczny dzień automatycznie ograniczają ogrzewanie, utrzymując zadaną temperaturę w pokoju. Koszt jednego zaworu to od 30 do 120 zł.

5 Montaż ekranów za grzejnikiem, odsłonięcie grzejników

Oszczędność energii **nawet 6%**

Żeby ciepło z grzejników nie wnikało w ścianę, warto za nimi zamontować specjalny ekran (zazwyczaj ze styropianu i folii aluminiowej). Taki ekran jest dostępny już od 20 zł za m². Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilkanaście centymetrów.

6 Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników

Oszczędność energii **nawet 10%**

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się szlam i osad, który zmniejsza wydajność – w skrajnych przypadkach nawet o 30%. Dlatego raz na kilka lat należy zamówić hydrauliczne płukanie instalacji. Przed każdym sezonem grzewczym, niezależnie od wieku instalacji, trzeba odpowietrzyć grzejniki.

OKNA

7 Regulacja okien

Oszczędność energii **nawet 5%**

Przed zimą warto zwiększyć siłę docisku skrzydła okna do ramy. Do regulacji służy pokrętło znajdujące się na skrzydle okna.

8 Używanie zasłon, rolet zewnętrznych

Oszczędność energii **nawet 1%**

W dzień – odsłaniamy zasłony, dzięki temu ciepło promieni słonecznych częściowo ogrzeje nasze pomieszczenia. W nocy – zasłaniamy okna, aby ograniczyć wychładzanie.

9 Krótkie, ale intensywne wietrzenie

Wietrzenie pomieszczeń – zakręcamy grzejniki i na krótko otwieramy szeroko okna. Dopiero po zamknięciu okien na nowo odkręcamy grzejniki. Unikamy wietrzenia poprzez lekkie uchYLENIE okna przy włączonym grzejniku – w ten sposób marnujemy ciepło.

WODA

10 Prysznic zamiast wanny

Oszczędność energii **nawet 30%**

Zamień kąpiele w wannie na prysznic – zaoszczędzisz 50 litrów wody na jednej kąpieli i zużyjesz mniej energii.

11 Temperatura wody użytkowej

Oszczędność energii **nawet 5%**

Jeśli grzejesz wodę w instalacji domowej możesz na kotle zmniejszyć temperaturę wody użytkowej o 5 stopni.

12 Perlator

Perlator to niewielkie urządzenie montowane albo na kranie albo na wylewce baterii, które napowietrza wodę, przez co zużywamy jej nawet o 50% mniej. Dodatkowym plusem perlatora jest zapobieganie rozchlapywaniu strumienia na boki. Prosty perlator na kran można kupić już za 20 zł.

ograniczyć koszt ogrzewania domu i wody w 15 prostych krokach pokazuje współpracujący z PAS audytor energetyczny. Informacje o działaniach, często bezkosztowych, przesłane będą do gmin i samorządów oraz dostępne dla obywateli w mediach społecznościowych.

Polski Alarm Smogowy rozpoczyna kampanię „Ciepło od zaraz!”, pokazując jak w prosty i tani sposób zredukować zużycie energii i obniżyć rachunki za ogrzewanie. Znaczna część polskich domów ogrzewana jest węglem spalonym w pozaklasowych kotłach, czyli tzw. kopciuchach. Te kotły to obecnie jedno z najdroższych źródeł ogrzewania. W ostatnim podsumowaniu opublikowanym przez Porozumienie Branżowe Na Rzecz Efektywności Energetycznej (POBE) koszt ogrzewania przykładowego 150 metrowego domu węglem jest wyższy od ogrzewania gazem czy pompą ciepła i wynosi ok. 6700 zł. rocznie nawet po uwzględnieniu dodatku węglowego 3000 zł1. Proste czynności, takie jak instalowanie termostatów na grzejnikach, obniżanie temperatury w pomieszczeniach, montaż ekranów z pianki za grzejnikami, a nawet umiejętne wietrzenie pomieszczeń pomogą obniżyć rachunki za ogrzewanie. Zaproponowane przez PAS działania mogą doprowadzić do łącznych oszczędności energii sięgających nawet kilkudziesięciu procent!

- Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że wprowadzając kilka prostych zmian może znacząco obniżyć rachunki za ogrzewanie. Na przykład, jeśli obniżymy temperaturę w pomieszczeniu o 1 stopień to zużyjemy nawet 8% mniej energii cieplnej. Zamontowanie ekranu za grzejnikiem to nawet 6% oszczędności, a wyregulowanie okien to kolejne 5%. Te zmiany kosztują niewiele, czasami nic, a mogą przelożyć się na znaczne oszczędności - mówi Anna Dworakowska z Polskiego Alarmu Smogowego.

- W naszej kampanii zależało nam na dotarciu również do osób wykluczonych cyfrowo. Dlatego obok filmów na YouTube, czy grafik w mediach społecznościowych proponujemy również tradycyjne plakaty i ulotki dla gmin. Kierujemy naszą kampanię do sołtysów, wójtów i burmistrzów licząc, że wykorzystując nasze materiały będą mogli pomóc osobom, które zmagają się z wysokimi cenami energii. Osoby, które dotychczas nie pozbyły się starych kotłów, tak zwanych "kopciuchów", teraz narażone są na bardzo wysokie koszty ogrzewania. Mamy nadzieję, że ten rok będzie przełomowy i ludzie zaczną korzystać z dotacji w ramach programu Czyste Powietrze na wymianę kotłów i ocieplenie domu. Zanim to jednak nastąpi, mogą znacznie ograniczyć zużycie ciepła, korzystając ze wskazówek audytora. Najtańszą energią jest przecież ta, której nie zużyjemy - dodaje Dworakowska.

Ogrzewanie naszych domów jest coraz droższe. Oto proste kroki do zmniejszenia rachunków jeszcze tej zimy.



Jak zaoszczędzić na ogrzewaniu domu tej zimy?

TEMPERATURA

1 Obniżenie temperatury w pomieszczeniach

Oszczędność energii **nawet 8-10%**

Obniż temperaturę w domu. Każdy stopień mniej to oszczędność 8% energii. Optymalna temperatura: w pokoju to 19-20°C w łazience to 22-24°C

2 Obniżenie temperatury kiedy nie ma nas w domu oraz w nocy

Oszczędność energii **nawet 16%**

Kiedy wyjeżdżamy ustawmy w pomieszczeniach 16-17°C. Pamiętajmy, aby nie obniżać temperatury poniżej 16°C. Sen w niższej temperaturze jest zdrowszy (nie dotyczy dzieci i osób starszych). Optymalna temperatura w sypialni to 17-18°C.

3 Likwidacja nieszczelności

Zlokalizowanie nieszczelności, przez które ucieka ciepło (np. badaniem termowizyjnym) i ich likwidacja, ograniczy koszty ogrzewania. Największe straty ciepła są zazwyczaj w obrębie: parapetu okna, drzwi zewnętrznych oraz bramy garażowej – wystarczy uszczelnić lub dociepić takie miejsca, aby zmniejszyć wydatki na ogrzewanie.

GRZEJNIKI

4 Montaż termostatów na grzejnikach

Oszczędność energii **nawet 18%**

Zawory termostatyczne w łatwy sposób regulują temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczny dzień automatycznie ograniczają ogrzewanie, utrzymując zadaną temperaturę w pokoju. Koszt jednego zaworu to od 30 do 120 zł.

5 Montaż ekranów za grzejnikiem, odsłonięcie grzejników

Oszczędność energii **nawet 6%**

Żeby ciepło z grzejników nie wnikało w ścianę, warto za nimi zamontować specjalny ekran (zazwyczaj ze styropianu i folii aluminiowej). Taki ekran jest dostępny już od 20 zł za m². Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilkanaście centymetrów.

6 Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników

Oszczędność energii **nawet 10%**

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się szlam i osad, który zmniejsza wydajność – w skrajnych przypadkach nawet o 30%. Dlatego raz na kilka lat należy zamówić hydrauliczne płukanie instalacji. Przed każdym sezonem grzewczym, niezależnie od wieku instalacji, trzeba odpowietrzyć grzejniki.

OKNA

7 Regulacja okien

Oszczędność energii **nawet 5%**

Przed zimą warto zwiększyć siłę docisku skrzydła okna do ramy. Do regulacji służy pokrętło znajdujące się na skrzydle okna.

8 Używanie zasłon, rolet zewnętrznych

Oszczędność energii **nawet 1%**

W dzień – odsłaniamy zasłony, dzięki temu ciepło promieni słonecznych częściowo ogrzeje nasze pomieszczenia. W nocy – zasłaniamy okna, aby ograniczyć wychładzanie.

9 Krótkie, ale intensywne wietrzenie

Wietrzenie pomieszczeń – zakręcamy grzejniki i na krótko otwieramy szeroko okna. Dopiero po zamknięciu okien na nowo odkręcamy grzejniki. Unikamy wietrzenia poprzez lekkie uchYLENIE okna przy włączonym grzejniku – w ten sposób marnujemy ciepło.

WODA

10 Prysznic zamiast wanny

Oszczędność energii **nawet 30%**

Zamień kąpiel w wannie na prysznic – zaoszczędzisz 50 litrów wody na jednej kąpeli i zużyjesz mniej energii.

11 Temperatura wody użytkowej

Oszczędność energii **nawet 5%**

Jeśli grzejesz wodę w instalacji domowej możesz na kotle zmniejszyć temperaturę wody użytkowej o 5 stopni.

12 Perlator

Perlator to niewielkie urządzenie montowane albo na kranie albo na wylewce baterii, które napowietrza wodę, przez co zużywamy jej nawet o 50% mniej. Dodatkowym plusem perlatora jest zapobieganie rozchlapywaniu strumienia na boki. Prosty perlator na kran można kupić już za 20 zł.

Informacje o sposobach oszczędzania energii przygotował Tomasz Fiszer, audytor energetyczny. W kampanii wykorzystano krótkie filmy edukacyjne, w których zaprezentowano, jak w prosty sposób obniżyć rachunki za ogrzewanie: