



Szanowni Mieszkańcy Gdyni,

Przed nami najchłodniejsze dni w roku, a niesprzyjająca za oknem aura skłania nas, aby pozostać w ciepłym domu, jednak nie wszyscy mają taką możliwość...Wysokie rachunki za gaz czy prąd zmuszają do skrócenia ogrzewania. *Cieptolubni* pomyśleli o niezawodnym ogrzewaniu i teraz cieszą się komfortem termicznym nie martwiąc się o rachunki. Przekazuję w Państwa ręce porady w ramach naszej akcji o nazwie *Cieptolubni* dotyczące zasad prawidłowego gospodarowania energią ciepłą i elektryczną w naszych domach. Mam nadzieję, że lektura niniejszego poradnika pomoże Państwu w uzyskaniu oszczędności w domowych budżetach, dodatkowo włączycie się Państwo we wspólne dążenia do realizacji przedsięwzięć służących poprawie efektywności energetycznej i ochronie klimatu.

Szanowni Państwo! Wszystkiego dobrego! Ciepłych i Spokojnych Świąt!

wiceprezydent Gdyni ds. rozwoju
Marek Łucyk

Poradnik Doradców Energetycznych

Jak zmniejszyć rachunki za ogrzewanie i prąd



Ogrzewanie

- Zalecana temperatura dla pokoi dziennych to 20°C, dla sypialni, podczas gdy śpimy, to 18°C, dla łazienki 24°C – każda osoba indywidualnie odczuwa temperaturę, więc temperaturę pomieszczeń trzeba dostosować do własnego komfortu cieplnego
- Ograniczenie ogrzewania na czas nieobecności w domu – zmniejszenie temperatury o 1°C pozwala ograniczyć zużycie energii cieplnej aż o 6%
- Kaloryfery/Grzejniki
 - regulacja temperatur w pomieszczeniach przy użyciu zaworów termostatycznych na kaloryferach
 - dbanie o to aby kaloryfery były odstępione – nie powinno się ich zakrywać meblami i zastonami z grubego materiału, ponieważ zastoniony kaloryfer blokuje nawet do 5% energii/ciepła
 - odpowietrzanie kaloryferów, żeby sprawnie funkcjonowały

- zamontowanie ekranów zagrzejnikowych z materiału izolacyjnego za kaloryferami – ekrany odbijają strumień ciepła od ściany, kierując ciepło do wewnątrz
- Prawidłowe wietrzenie pomieszczeń: kilka razy dziennie, krótko i intensywnie przy szeroko otwartych oknach i skręconych kaloryferach – w ten sposób ściany pokoju się nie wyziębią i nadal będzie ciepło w pokoju, a zużyte powietrze zostanie wymienione na świeże, tzn. takie z mniejszą ilością wydychanego dwutlenku węgla CO₂, który powoduje zmęczenie
- Sprawdzenie i wyregulowanie domykalności okien oraz uszczelnienie okien
- Izolacja rur rozprowadzających ciepło po budynku
- Ograniczenie wykorzystania dodatkowych, przenośnych grzejników – każdy przenośny grzejnik elektryczny może zwiększyć zużycie energii nawet o kilkaset złotych więcej na rachunku za prąd
- Przy likwidacji pieców na paliwo stałe i zastąpieniu ich miejską siecią ciepłowniczą, ogrzewaniem gazowych lub pompą ciepła można otrzymać dotację od Urzędu Miasta Gdyni. Więcej informacji na www.gdynia.pl/energetyczna i www.cieptolubni.com.pl



Energia elektryczna

- ▶ Dopasowanie taryf energii elektrycznej do własnego stylu życia, to z pewnością przyniesie oszczędności na rachunku za prąd – raz na 12 miesięcy można zmienić taryfę np. G11 na G12 lub G12w
- ▶ Rozważny i przemyślany wybór zmiany sprzedawcy energii elektrycznej – nie zawsze opłaca się zmiana takiego sprzedawcy, gdyż firmy stosują wysokie kary za zerwanie umowy
- ▶ Wyłączanie urządzeń, których aktualnie nie używamy – wyłączanie komputera, telewizora i radia oraz usuwanie ładowarki z gniazdka
- ▶ Wyłączanie urządzeń podczas dłuższych okresów ich bezczynności
- ▶ Nie pozostawianie urządzeń w trybie czuwania stand-by – kiedy dioda na urządzeniu się świeci, to nadal zużywa ono energię



Oświetlenie

- ▶ Wyłączanie zbędnego oświetlenia – światło w pustym pomieszczeniu oznacza 100% straconej energii
- ▶ Korzystanie jak najdłużej ze światła dziennego – dodatkowo światło naturalne jest bardziej przyjazne dla naszego wzroku
- ▶ Regularne czyszczenie lamp i opraw oświetleniowych – brudne mogą zmniejszyć poziom natężenia oświetlenia nawet o 20-50%
- ▶ Wymiana żarówek na energooszczędne – LEDy i świetlówki energooszczędne
- ▶ Zastosowanie czujników ruchu przy oświetleniu zewnętrznym

ciepłolubni

Kontakt

Doradztwo energetyczne dla mieszkańców Gdyni prowadzone jest poprzez Samodzielny Referat ds. Energetyki Urzędu Miasta Gdyni
ul. 10 Lutego 24, pokój 504 i 505 w godzinach od 8.00 do 16.00 od poniedziałku do piątku.

- ▶ Prawidłowe korzystanie z urządzeń i ich systematyczna konserwacja
- ▶ Wykorzystanie trybów umożliwiających ograniczenie zużycia energii
- ▶ Gotowanie
 - ▶ gotowanie w czajniku tylko tyle wody, ile jest nam aktualnie potrzebne
 - ▶ gotowanie pod pokrywką – jest ono szybsze i tańsze
- ▶ Lodówka i chłodziarko-zamrażarka są urządzeniami elektrycznymi, które zużywają najwięcej energii w gospodarstwie domowym
 - ▶ utrzymywanie czystości w lodówce oraz regularne jej rozmrażanie
 - ▶ nie otwieranie lodówki bez potrzeby – im dłużej jest ona otwarta tym więcej będzie potrzebowała energii, żeby ponownie obniżyć temperaturę
 - ▶ wkładanie do lodówki tylko chłodnych potraw
- ▶ Pranie
 - ▶ rezygnowanie z prania w wysokich temperaturach i prania wstępnego
 - ▶ włączanie pralki tylko wtedy, kiedy jest pełna



Woda

- ▶ Dokładne zakręcanie kranów po użyciu
- ▶ Natychmiastowe usuwanie wszelkich awarii, ciekących kranów, splotczek – to nieszczelności w instalacji przynoszą największe straty
- ▶ Stosowanie urządzeń zmniejszających ilość zużywanej wody i energii:
 - ▶ najprostszym i najtańszym rozwiązaniem są perlatory nakładane na kran, tzw. sitka, które ograniczają wypływ wody
 - ▶ baterie jednoczynnikowe z ogranicznikami wypływu
 - ▶ baterie termostatyczne z regulacją ręczną lub elektroniczną
 - ▶ toaleta z dzieloną splotczką
- ▶ Zaizolowanie rur doprowadzających ciepłą wodę oraz zasobnika ciepłej wody
- ▶ Korzystanie z prysznica zamiast kąpieli w wannie – mniej zużywanej wody to mniejsza ilość energii potrzebnej do jej podgrzania, a w konsekwencji mniejsze koszty

Partnerzy:

