



Zestaw informacji 9

Wskazówki dotyczące zużycia energii

W domu

- Zredukowanie ustawień termostatu o jeden stopień może pozwolić zaoszczędzić nawet 10% wartości rachunku.
- Zawory termostaticzne do grzejników pozwalają kontrolować temperaturę w każdym pokoju i zmniejszyć rachunki za energię.
- Ustaw termostat względnie nisko zimą i względnie wysoko latem, tak by zapewnić komfortowe warunki. Zainstaluj programowalny termostat kompatybilny z systemem ogrzewania i chłodzenia.
- Zmniejsz ustawienia termostatu swojego kotła grzewczego do temperatury 48°C.
- Regularnie rozmrażaj lodówkę i zamrażarkę, by ciągle pracowały wydajnie.
- Jedzenie rozmrażaj w lodówce. Wkładaj zamrożone produkty spożywcze do lodówki na 24 godziny przed ich wykorzystaniem. Pomoże to utrzymać niską temperaturę w lodówce w czasie rozmrażania pożywienia.
- Drzwi lodówki powinny być szczelne, a także nie powinny pozostawać otwarte. Wymieniaj uszczelki, jeśli zaobserwujesz pęknięcia lub ślady zużycia.
- Gdy otwierasz lodówkę zwróć uwagę, by szczelina była jak najmniejsza i nie pozostawiaj drzwi otwartych na zbyt długo. Za każdym razem, gdy je uchylasz, wpuszczasz ciepłe powietrze. Dla każdej minuty, gdy lodówka jest otwarta potrzeba trzech minut, by schłodzić ją do ustawionej temperatury.

- Zawsze przykrywaj jedzenie w lodówce. Z nieprzykrytych produktów wydobywa się wilgoć, co oznacza, że kompresor musi mocniej pracować.
- Nie wkładaj ciepłego jedzenia bezpośrednio do lodówki. Pozostaw je najpierw do ochłodzenia.
- Utrzymuj właściwą temperaturę w lodówce i zamrażarce. Lodówki zużywają nawet do 20% całkowitej energii elektrycznej w domu. Temperatura w lodówce powinna wynosić od 3 do 6 °C. Właściwa temperatura dla zamrażarki to od -18°C do -15°C.
- Czyść swoje skraplacza. Kurz i sierść zwierząt domowych może się na nich gromadzić i powodować nasiloną pracę silnika lodówki. Należy usuwać je przynajmniej dwa razy do roku. W większości modeli zwoje znajdują się w dolnej lub tylnej części lodówki.
- By zaoszczędzić energię, poczekaj aż zmywarka będzie pełna przed jej włączeniem.
- Pranie i suszenie wykonuj tylko wtedy, gdy pralka jest w pełni załadowana. Jeśli pierzesz mniejszą ilość ubrań, użyj odpowiednich ustawień zużycia wody.
- Pozostaw naczynia do swobodnego wyschnięcia na powietrzu; jeśli twoja zmywarka nie posiada funkcji automatycznego suszenia na powietrzu, wyłącz zmywarkę po ostatnim płukaniu i pozostaw lekko uchylone drzwiczki, dzięki czemu naczynia szybciej wyschną.
- Gdy w zmywarce jest tylko kilka brudnych naczyń, zrezygnuj z funkcji „ciągłego płukania”.
- Pierz ubrania używając programu o niskiej temperaturze wody. Używaj detergentów działających w niskiej temperaturze. Warto zaznaczyć, że po 15 minutach namaczania i 5 minutach prania ubrania będą czystsze niż po 15 minutach prania.
- Nie „przesuszaj” ubrań w suszarce bębnowej. Rozważ używanie stojącej suszarki do ubrań w domu lub sznura na bieliznę do powieszenia prania na zewnątrz, gdy jest ładna pogoda.
- Ręczników i grubszych tkanin bawełnianych nie susz razem z ubraniami z cieńszego materiału.
- Korzystaj z cyklu chłodzenia, by wysuszyć ubrania do końca wykorzystując pozostałe ciepło suszarki.
- Używaj energooszczędnych żarówek, takich jak świetlówki kompaktowe (CFL), gdy tylko jest to możliwe, ponieważ zużywają one jedną czwartą energii elektrycznej wykorzystywanej przez standardowe żarówki, a służą nawet do 15 razy dłużej.
- Jeśli korzystasz z oświetlenia zewnętrznego, stosuj opcję fotokomórki lub czujnika ruchu, aby światło paliło się tylko nocą lub gdy ktoś jest obecny. Połączenie fotokomórki z czujnikiem ruchu jeszcze bardziej zwiększa oszczędność energii.
- Nie umieszczaj lamp lub odbiorników telewizyjnych blisko termostatów klimatyzacji. Termostat wyczuwa ciepło tych urządzeń, przez co klimatyzacja może pracować dłużej niż jest to konieczne.
- Telewizor, magnetowid, odtwarzacz DVD oraz zestaw grający wyłączaj przyciskiem przy urządzeniu – jeśli pozostawisz je w trybie gotowości, nadal będą zużywać energię.
- Domowy sprzęt RTV, taki jak telewizory i odtwarzacze DVD podłącz do listew elektrycznych; wyłączaj listwy, gdy sprzęt nie jest używany.
- Wyłączaj komputery i monitory, gdy nie są używane.
- Korzystaj ze sprzętu elektrycznego w rozsądny sposób. Telewizory, radia, komputery oraz odkurzacze zużywają stosunkowo niewielkie ilości energii elektrycznej. Jednakże ich zużycie się sumuje. Nie pozostawiaj włączonych urządzeń, jeśli ich nie używasz.
- Odłączaj ładowarki, gdy akumulatory są w pełni naładowane lub gdy urządzenia nie są używane.
- Wyłączaj wentylatory wywiewne w kuchni, w łazience i w innych miejscach w przeciągu 20 minut po zakończeniu gotowania lub kąpieli. Przy wymianie wentylatorów, rozważ instalację wysoko wydajnych, cichych modeli.
- Jeśli masz kominiek, którego nie używasz, zamknij szczelnie przewód kominowy.
- Jeśli nie palisz w kominku, dopilnuj by zasuwa kominowa była zamknięta. Pozostawianie otwartej zasuwy kominowej można porównać do szeroko otwartego okna w zimie – pozwala ciepłemu powietrzu uciekać przez komin.
- Zastosuj uszczelniacz wokół paleniska kominka.
- Gdy używasz kominka, możesz zredukować utratę ciepła otwierając zasuwy kominowe na dnie komory paleniska (jeśli są dostępne) lub uchylając lekko najbliższe okno, a zamykając drzwi prowadzące do pokoju. Zredukuj ustawienia termostatu do około 10-13°C.
- Do izolacji sufitów i ścian elewacji korzystaj z materiałów izolacyjnych o wysokiej gęstości, takich jak sztywne płyty piankowe.
- Uszczelnij i zabezpiecz drzwi oraz okna, które przepuszczają powietrze.
- Uszczelnij i zatkać szczeliny przepuszczające powietrze w miejscach, gdzie rury, przewody lub kable elektryczne przechodzą przez zewnętrzne ściany, podłogi, stropy i szafki ściennie.
- Zainstaluj gumowe uszczelki za wylotami i przełącznikami na ścianach zewnętrznych.
- Poszukaj brudnych plam na materiale izolacyjnym elewacji – oznaczają one często, że kryją się pod nimi dziury, którymi powietrze wydostaje się z domu i dostaje do środka. Dziury możesz uszczelnić zakrywając je folią plastikową, mocując jej brzegi zszywaczem.
- W przypadku nowych konstrukcji, można zmniejszyć przepływ powietrza przez ściany zewnętrzne instalując membranę typu housewrap, oklejając połączenia zewnętrznego poszycia taśmą lub kompleksowo uszczelniając i zabezpieczając ściany zewnętrzne.
- Utrzymuj w czystości wszystkie okna wychodzące na południe.
- W sezonie korzystania z klimatyzacji pozostawiaj okna zasłonięte w ciągu dnia, by uniknąć nagrzewania pomieszczeń przez słońce.
- W sezonie grzewczym nie zasłaniaj okien wychodzących na południe kotarami ani roletami w ciągu dnia, by światło słoneczne wpadało do mieszkania i zasłaniaj je na noc, by zmniejszyć chłód dochodzący z zimnych okien.
- Umieść termoodporne powierzchnie odbijające między ścianami zewnętrznymi a grzejnikami.

- Upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują światła słonecznego padającego na podłogi z płyty betonowej lub ściany ciepłochronne.
- Możesz zaoszczędzić energię i pieniądze izolując swój zbiornik na gorącą wodę.
- Zamień urządzenia na nowoczesne, energooszczędne modele.
- Bierz krótkie prysznic zamiast kąpeli.
- Systemy słonecznego ogrzewania basenów są bardzo wydajne i mogą znacznie obniżyć koszty ogrzewania wody w basenach i wannach z jacuzzi.
- Czyść lub wymieniaj filtry pieców przynajmniej raz w miesiącu lub w miarę potrzeb.
- Czyść zawory regulacyjne ciepłego powietrza, grzejniki listwowe oraz kaloryfery w miarę potrzeb; zadbaj o to, by nie były zasłonięte meblami, dywanami lub kotarami.
- Odpowietrzaj kaloryfery raz lub dwa razy do roku; jeśli nie wiesz, jak to zrobić, zgłoś się do specjalisty.
- Jeśli używasz elektryczności do ogrzewania domu i żyjesz w klimacie umiarkowanym, rozważ zainstalowanie systemu energooszczędnych pomp ciepła.
- Przykrywaj garnki i gotuj na małym gazie.
- Do przyrządzania małych posiłków korzystaj z garnków lub grillów elektrycznych, zamiast używać piekarnika. Grill zużywa od jednej trzeciej do połowy energii mniej niż duży piekarnik.
- W miarę możliwości korzystaj z szybkowarów i kuchenek mikrofalowych. Oszczędzają energię, ponieważ znacznie skracają czas gotowania. W kuchence mikrofalowej małe i średnie posiłki przygotujesz sprawniej niż w piekarniku lub na kuchence.
- Dobierz odpowiedni garnek do przyrządzanego dania. Gdy korzystasz z kuchenki, pamiętaj, by dopasować garnek do odpowiedniego dla niego palnika.
- Zredukuj liczbę produktów pochodzenia zwierzęcego, które spożywasz. Hodowle zwierząt odpowiadają za 20% całkowitej emisji metanu. Jeśli będziemy jeść mniej produktów zwierzęcych, powietrze będzie czystsze, staniemy się zdrowsi, a krowy, drób i owce będą szczęśliwsze.
- Ograniczaj, ponownie używaj i poddawaj recyklingowi. Przekazuj w darze stare ubrania i zabawki. Rozważ zakup produktów używanych zamiast decydować się na fabrycznie nowe. Wybieraj towary bez zbędnych opakowań. Oddawaj do recyklingu szkło, metal, aluminium, papier i plastik – a nawet telefony komórkowe i komputery.
- Kompostowanie wspomaga lokalną gospodarkę, redukuje ilość śmieci na wysypiskach i prowadzi do powstania bogatego w substancje odżywcze nawozu.

W biurze

- Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pokoju.
- W miarę możliwości korzystaj ze światła dziennego – praca przy oknie pozwala nie włączać światła tak często.
- Zadbaj o to, by ostatnia osoba wychodząca wieczorem pamiętała o wyłączeniu światel.
- Wyłączaj komputer i monitor, gdy nie są używane.
- Gdy korzystasz z laptopa podłącz zasilacz do listwy elektrycznej, którą można wyłączyć (lub która automatycznie się wyłącza); transformator w zasilaczu ciągle pobiera prąd, nawet wówczas, gdy laptop nie jest do niego podłączony.
- Panuje powszechne błędne przekonanie, że wygaszacz ekranu redukuje zużycie energii monitorów – nie jest to prawda. Ustawienie komputera na automatyczne przechodzenie w tryb uśpienia lub ręczne odłączanie monitora stanowi lepszą strategię oszczędzania energii.
- Nie włączaj komputerów ani drukarek dopóki nie będą ci potrzebne.
- Staraj się korzystać ze wspólnej drukarki wraz z innymi pracownikami.
- Wyłączaj koparki i drukarki na noc.
- Ustawiaj termostat grzejnika na rozsądny poziom. Zwykle około 19 °C to wystarczająca temperatura.
- Zadbaj o to, by grzejniki nie były zastawione meblami lub segregatorami, ponieważ pochłaniają ciepło.
- Gdy zimą zrobi się zbyt ciepło, nie otwieraj okna, zakręć najpierw grzejnik.
- Zadbaj o to, by wyłączać wywiewniki na noc, a także wtedy, gdy nie są potrzebne.
- Nie zostawiaj otwartych drzwi pomiędzy pomieszczeniami, w których panują różne temperatury.
- Umieść folię aluminiową za każdym grzejnikiem przymocowanym do ściany zewnętrznej, by zatrzymać ciepło uciekające przez ściany.
- Dopilnuj, aby w pomieszczeniach z klimatyzacją drzwi i okna pozostawały zamknięte. W przeciwnym razie pozwolisz chłodnemu powietrzu uciec, przez co konieczne będzie dalsze chłodzenie.
- Gdy przyrządzasz gorące napoje, gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.
- Podłącz samoobsługowe automaty sprzedające i dystrybutory schłodzonej wody do regulatora czasowego zaprogramowane na siedmiodniowy cykl pracy tak, by nie zużywały niepotrzebnie elektryczności nocą oraz w weekendy.
- Na krótszych odcinkach korzystaj ze schodów zamiast windy.
- Zachęć kierownika biura do zredukowania kosztów operacyjnych poprzez wymianę starego sprzętu na nowe, energooszczędne urządzenia.

- Zadbaj o to, by wydruki i kopie dokumentów były wykonywane dwustronnie.
- Korzystaj z poczty elektronicznej zamiast tradycyjnej, gdy jest to tylko możliwe, by zredukować ilość zużytego papieru.
- Zachęcaj do wprowadzenia programu recyklingu w biurze.
- Zachęcaj do zakupów papieru i innych materiałów biurowych od producentów świadomych wagi ochrony środowiska.

W drodze

- Gdy jeździsz samochodem, zdecyduj się na podwiezienie znajomych lub kolegów.
- Unikaj agresywnego stylu prowadzenia i stosuj się do ograniczeń prędkości. Szybka jazda, nagle przyspieszanie i ostre hamowanie prowadzą do marnotrawstwa paliwa.
- Unikaj szybkiej jazdy. Jazda z prędkością 120 km/h zamiast 100 km/h może zwiększyć zużycie paliwa o 15%.
- Zadbaj o to, by opony były dobrze napompowane a koła wyważone, gdyż dzięki temu przemierzysz trasę dłuższą o około 3,3 % na tej samej ilości paliwa.
- Sprawdzaj ciśnienie w oponach. Samochody są bardziej energooszczędne, gdy mają odpowiednio napompowane opony. Warto także wyjąć ciężkie przedmioty z bagażnika, by ograniczyć zużycie paliwa. Rozważ zmianę samochodu na energooszczędny pojazd o napędzie hybrydowym lub zasilany biopaliwem.
- Zaplanuj załatwienie kilku spraw za jednym razem, zamiast jeździć kilkakrotnie w różne miejsca – w ten sposób zaoszczędzisz i czas, i paliwo. Krótkie dystanse pokonuj pieszo lub na rowerze. Pozwala to zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych o prawie ćwierć kilograma na kilometr i zapewnia zdrowy wysiłek fizyczny.
- Włączenie klimatyzacji powoduje spalanie o około 10 procent więcej paliwa. Jednakże przy prędkościach powyżej 80 km/h, z punktu widzenia zużycia paliwa, korzystniejsze jest używanie klimatyzacji, jako że otwarte okno wywołuje opór aerodynamiczny. Jeśli w samochodzie jest cieplej niż na zewnątrz, gdy zaczynasz podróż, jedź z otwartym oknem przez parę minut, by ochłodzić samochód, zanim włączysz klimatyzację.
- Korzystaj z klimatyzacji tylko wówczas, gdy jest to konieczne.
- Im większy ładunek wiezie pojazd, tym więcej paliwa zużywa. Nie pozwól, by twój samochód stał się schowkiem na kółkach. Ciężkie przedmioty, takie jak narzędzia i sprzęt sportowy zostawiaj w domu, gdy ich nie potrzebujesz.
- Używaj paliwa zalecanego do twojego pojazdu przez producenta. Jeśli korzystasz ze zwykłej benzyny bezołowiowej w samochodzie zaprojektowanym do jazdy na bezołowiowej premium, możesz spodziewać się nieco gorszych osiągnięć i odrobinę wyższego zużycia paliwa.
- Chodząc pieszo, jeżdżąc na rowerze i korzystając z transportu publicznego możesz zredukować emisję, zaoszczędzić pieniądze i utrzymać kondycję fizyczną.
- Jeżdżenie do pracy na rowerze pozwala zaoszczędzić pieniądze wydawane na paliwo i parkingi oraz uniknąć korków.
- Jest wiele korzyści z jazdy pociągami, tramwajami i autobusami:
 - mniejsze oddziaływanie na środowisko,
 - mniejsze zatłoczenie,
 - spokojniejsza podróż.
- Chodzenie to prosta forma aktywnego transportu, która:
 - prowadzi do poprawy zdrowia,
 - nic nie kosztuje,
 - nie powoduje emisji gazów cieplarnianych.

Qu'est-ce que ManagEnergy?

ManagEnergy to inicjatywa Dyrekcji Generalnej ds. Energii i Transportu Komisji Europejskiej, oparta o plan Inteligentna Energia – Program dla Europy. Ma na celu wsparcie lokalnych i regionalnych działań w zakresie wydajności energetycznej oraz energii odnawialnych poprzez warsztaty szkoleniowe i wydarzenia internetowe. Dodatkowo udziela się informacji o studiach przypadków, dobrej praktyce, ustawodawstwie i programach europejskich.

ManagEnergy to także europejska sieć lokalnych i regionalnych agencji energetycznych (LEAs). Agencje te promują wprowadzanie dobrych praktyk zarządzania energią, wspierają zrównoważony rozwój, udzielają informacji i wskazówek oraz oferują inne usługi, w zależności od miejscowych potrzeb.

www.managenergy.net

Klauzula o wyłączeniu odpowiedzialności i nota o prawach autorskich dla zestawu informacji programu ManagEnergy
Niniejszy zestaw informacji został opracowany w imieniu Komisji Europejskiej. Komisja Europejska nie gwarantuje dokładności danych i informacji w nim zawartych, ani nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek ich użycie.

© Wspólnoty Europejskie, 2008

Reprodukcja dozwolona pod warunkiem podania źródła.

Dyrekcja Generalna
ds. Energii
i Transportu

