

# Jak racjonalnie oszczędzać energię ciepłą w mieszkaniu?

Opłaty za ogrzewanie to nieodłączna część wydatków, zatem warto wiedzieć, jak zużywać mniej ciepła i płacić niższe rachunki. Jak przyznają eksperci, przestrzeganie prostych zasad racjonalnego korzystania z energii ciepłej jest nie tylko ważne dla naszego zdrowia, pozwoli zaoszczędzić na rachunkach za ciepło i ma pozytywny wpływ na środowisko.

## 1. Nie zasłaniajmy grzejników.

Grzejniki nie powinny być zasłonięte żadnymi meblami ani sprzętami. Jeżeli nie można tego uniknąć, to należy grzejnik odsłonić przynajmniej w części, pozostawiając odległość min. 10÷20 cm pomiędzy nim a meblem. Używajmy zasłon do okien, bo one również izolują pomieszczenie (szczególnie w nocy), ale nie zasłaniajmy nimi grzejnika. Unikajmy też wieszania mokrych rzeczy na grzejnikach. Zastosowanie ekranów izolacyjnych pokrytych folią umieszczanych za grzejnikami, powoduje zmniejszenie strat ciepła przy równoczesnym polepszeniu wydajności grzejnika.

## 2. Wietrzmy mieszkanie krótko, a intensywnie.

Unikajmy długotrwałego wietrzenia mieszkań. Nie zostawiamy przez parę godzin uchylonych czy otwartych okien. Zimne powietrze powoduje szersze otwarcie zaworu termostaticznego, a cieplejsze grzejniki ogrzewają intensywniej powietrze, które następnie wydostaje się na zewnątrz. Aby przewietrzyć pomieszczenie, zakręćmy zawór termostaticzny na czas wietrzenia i otwórzmy okna jak najszerzej, ale tylko na kilka minut. To wystarczy, aby wymienić powietrze w pomieszczeniu nie oziębiając przy tym ścian, mebli i innych sprzętów działających jak akumulatory ciepła. Nie wychładzajmy mieszkania – ponowne ogrzanie trwa długo i powoduje znaczne zużycie energii ciepłej. Ważna jest też szczelność okien i drzwi. Przez nieszczelne okna może uciekać nawet 25 proc. ciepła. W większości nowoczesnych okien można też regulować docisk uszczelki dzięki trybowi lato-zima jednocześnie nie pozbawiając mieszkania naturalnej cyrkulacji powietrza z fabrycznych nawiewników okiennych.

## 3. Zwróćmy uwagę na wilgotność powietrza.

Zmniejszajmy do minimum otwarte powierzchnie wody w mieszkaniu, a więc np. unikajmy gotowania potraw bez przykrycia. Pamiętajmy, aby ścierać do sucha umyte podłogi i nie wieszajmy mokrego prania na grzejniku. Jeśli powietrze jest zbyt suche można używać nawilżaczy, jednak należy pamiętać, że optymalna wilgotność powietrza przy temperaturze w pomieszczeniach około 20°C to 40÷50%.

## 4. Używajmy zaworów.

Temperatura komfortu cieplnego w pomieszczeniach to 18÷21°C. Optymalna temperatura w sypialni może być niższa i w zależności od indywidualnych upodobań jest to 17÷18°C. Zakręcajmy zawory termostaticzne podczas wietrzenia pomieszczeń, a także obniżajmy temperaturę w rzadko używanych pomieszczeniach oraz w nocy i w czasie nieobecności w mieszkaniu. Obniżenie temperatury o 1°C daje 5÷7% oszczędności ciepła.

## 5. Nie wychładzajmy pomieszczeń.

Nie przesadzajmy z obniżaniem temperatury, bo może się to okazać oszczędnością pozorną. Zbyt niska temperatura może doprowadzić do zawilgocenia pomieszczeń i problemów z zagrzybieniem ścian, szczególnie jeżeli wilgotność w mieszkaniu jest podwyższona (na przykład na skutek dużej ilości kwiatów, akwariów, itp.).

**Racjonalne korzystanie wszystkich mieszkańców z energii ciepłej przyczyni się do zmniejszenia jej zużycia - co będzie miało wpływ na wysokość kosztów ogrzewania całego budynku.**

### OPTYMALNA TEMPERATURA DLA NASZEGO ZDROWIA I KOMFORTU



w dzień 18÷21 °C



w nocy 17÷18 °C



w łazience 22÷24 °C