

Wskazówki dotyczące oszczędzania EnergieHuis Slim Wonen



EnergieHuis Slim Wonen
slim besparen en gratis voorlichting

Spis treści

Wskazówki dotyczące oszczędzania na ogrzewaniu	3
Wskazówki dotyczące chłodzenia	5
Wskazówki dotyczące oszczędzania podczas kąpieli pod prysznicem	6
Wskazówki dotyczące oszczędzania lodówki i zamrażarki	7
Wskazówki dotyczące oszczędzania podczas zmywania naczyń	9
Wskazówki dotyczące oszczędzania podczas gotowania	10
Wskazówki dotyczące prania i suszenia	11
Ogólne wskazówki dotyczące oszczędzania	13
Niedrogie narzędzia oszczędnościowe	15

Wskazówki dotyczące oszczędzania na ogrzewaniu

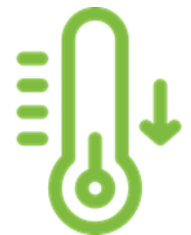
1. Ciepły sweter włączony, ogrzewanie wyłączone Ustawiając termostat o 1 stopień niżej, zaoszczędzisz 7% na rachunku za gaz rocznie. Oczywiście nie trzeba się przeziębzać! Ale tam, gdzie kiedyś chodziłeś po domu w koszulce i bosych stopach, sweter, ciepły koc i kapcie pozwolą Ci zaoszczędzić sporo pieniędzy. W dobrze ocieplonym domu narożnym spalasz około 5 m³ gazu do ogrzewania każdego dnia w zimie. W starszych i z pewnością większych domach, zużycie to może być wyższe ze względu na gorszą izolację; czasami nawet 5 razy więcej.



2. Obniż temperaturę pieca Piec ma dwa ustawienia temperatury. Jedno dla wody grzewczej (dla grzejników i/lub ogrzewania podłogowego), a drugie dla wody wodociągowej. Zwykle temperatura wody grzewczej jest ustawiona na 80 stopni, ale 60 stopni jest również odpowiednia do ogrzewania domu. W rezultacie kocioł pracuje wydajniej, a Ty oszczędzasz około 8% na rachunkach za gaz. Temperaturę można łatwo ustawić samodzielnie. Instrukcję można znaleźć na stronie zetmop60.nl. Upewnij się, że temperatura wody w kranie nie jest niższa niż 60 stopni, aby uniknąć rozwoju bakterii.



3. Obniż termostat na noc Wiele osób ustawia obecnie termostat na 19°C w ciągu dnia i 15°C w nocy. Jeśli to zrobisz, jeśli masz grzejniki, możesz zaoszczędzić do 12% na rachunkach za gaz. Nawet gdy wychodzisz z domu, na przykład do pracy lub na zakupy, zaleca się ustawienie termostatu na 15°C. Jeśli wyjeżdżasz na dłuższy czas, termostat można ustawić jeszcze niżej. Nie zaleca się obniżania temperatury poniżej 10°C aby uniknąć nadmiernej wilgotności i pleśni.



4. Przewietrz dom Przewietrz dom przez 5 minut rano przed włączeniem ogrzewania. Spowoduje to zastąpienie wilgotnego powietrza suchym. Suche powietrze nagrzewa się szybciej, co pozwala zaoszczędzić na kosztach ogrzewania.



5. Ogrzewaj tylko pomieszczenie, w którym przebywasz Ogrzewaj tylko pomieszczenie, w którym przebywasz, niezależnie od tego, czy jest to gabinet, sypialnia czy kuchnia. Nie ma potrzeby ogrzewania całego domu, jeśli korzystasz tylko z jego niewielkiej części. Podziel swój dom na zamknięte obszary. Zamknij wszystkie drzwi w domu, zwłaszcza te na poddasze lub wyższe piętra, aby zmniejszyć straty ciepła. Jeśli brakuje drzwi, rozważ zainstalowanie ciężkich zasłon.



6. Daj kaloryferom więcej miejsca Upewnij się, że wokół grzejników jest wystarczająco dużo miejsca, aby mogły one prawidłowo oddawać ciepło. Nie umieszczaj sof, długich zasłon lub innych przedmiotów przed grzejnikami. Jeśli nie ma innej możliwości, umieść ławkę w odległości co najmniej 15 cm od grzejnika. Może to zaoszczędzić do 50 m³ gazu, w zależności od sytuacji.



7. Odpowietrzenie kotła i kaloryferów Odpowietrzenie kotła sprawi, że będzie on pracował wydajniej. Jeśli w rurach znajduje się powietrze, utrudnia to lub uniemożliwia przepływ wody do i w grzejniku. Ogrzewanie musi wtedy pracować ciężiej, aby uzyskać ciepło. Co zwiększa zużycie gazu. Odpowietrz również grzejniki, aby oddawały więcej ciepła.



Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania na kosztach ogrzewania

8. Włącz tryb ECO w swoim CV Niektóre kotły centralnego ogrzewania oprócz normalnego ustawienia mają również ustawienie ekologiczne dla wody z kranu. Upewnij się, że go włączyłeś, pozwoli to zaoszczędzić średnio 10 m³ gazu rocznie. Zużyjesz jednak więcej wody, ponieważ będziesz musiał chwilę poczekać, aż woda osiągnie odpowiednią temperaturę.

9. Nie pozwól, aby Twój dom zbyt się wychłodził Jeśli dom nie jest dobrze izolowany, należy zapobiegać nadmiernemu wychłodzeniu jego wnętrza. Nie ustawiaj zbyt niskiej temperatury ogrzewania. Uzyskane oszczędności nie przewyższają energii potrzebnej do ponownego ogrzania domu. Z pewnością dotyczy to również ogrzewania podłogowego; jeśli podłoga zbyt się ochłodzi, minie dużo czasu, zanim temperatura znów będzie komfortowa.

10. Wykorzystaj słońce Kiedy świeci słońce, rozsuń zasłony. Wtedy słońce ogrzeje Twój dom. Będziesz się nim cieszyć aż do wieczora. Nie zapomnij o wietrzeniu domu w takich momentach. Zamykaj okna i zasłony na czas. W ten sposób zatrzymasz ciepło w domu. Upewnij się, że zasłony nie zakrywają grzejników.

11. Umieść zasłony przed drzwiami Rozważ zawieszenie ciężkiej zasłony zarówno przed drzwiami wejściowymi, jak i tylnymi. Wynika to z faktu, że wiele drzwi w Holandii jest słabo izolowanych, przez co traci się dużo ciepła. Montaż zasłon może zmniejszyć straty ciepła.

12. Oszczędne korzystanie z grzejników elektrycznych Ogrzewanie całego domu grzejnikami elektrycznymi zamiast gazowym kotłem centralnego ogrzewania kosztuje prawie 3 razy więcej pieniędzy. Używaj grzejników elektrycznych tak rzadko, jak to możliwe, ponieważ są one prawdziwymi pożeraczami energii. Jeśli chcesz ogrzać określone pomieszczenia, takie jak zimny gabinet, rozważ inne alternatywy, takie jak (elektryczny) koc grzewczy, butelka z gorącą wodą lub panele na podczerwień jako skuteczne dodatkowe ogrzewanie.

Wskazówki dotyczące oszczędzania na chłodzeniu

1. Nie używaj przenośnego klimatyzatora, lecz wentylatora. Najlepiej nie używaj przenośnych klimatyzatorów. Nie są one zbyt wydajne i zużywają dużo energii. Lepiej jest używać wentylatora, ponieważ zużywa on mniej energii.



Dodatkowe wskazówki pozwalające zaoszczędzić na kosztach chłodzenia pomieszczeń

2. Zasuważ zasłony w słoneczne dni Zasuważ zasłony i żaluzje w gorące i słoneczne dni, jeśli je masz. Pozwoli to utrzymać ciepło na zewnątrz. Jeśli nie masz żaluzji, możesz również umieścić przed oknem zasłonę lub parasol.

3. Otwieraj okna, gdy się ochłodzi W ciągu dnia najlepiej jest zamykać okna i drzwi. W ten sposób utrzymasz ciepło na zewnątrz. Późnym wieczorem, w nocy lub wczesnie rano temperatura jest niższa. Wtedy należy otworzyć wszystkie okna, aby wiatr wiał przez nie, a chłodne powietrze chłodziło nagrany dom.

4. Umieść więcej zieleni Rośliny na fasadzie i drzewa wokół domu utrzymują chłód w domu. Rośliny działają jak żaluzje i zmniejszają ilość światła słonecznego padającego bezpośrednio na dom. Dzięki temu wewnątrz jest bardziej komfortowo. Poza tym umieszczenie większej ilości zieleni jest również korzystne dla środowiska.

Wskazówki dotyczące oszczędzania pod prysznicem

1. Krótszy prysznic Przeciętny prysznic trwa około 7,4 minuty. Jeśli codziennie bierzesz prysznic przez 7,4 minuty, oznacza to zużycie około 90 m³ gazu na osobę. Jeśli zamiast 7,4 minuty prysznic trwa tylko 5 minut, oznacza to oszczędność około 30 m³ gazu na osobę. W przypadku gospodarstwa domowego składającego się z 4 osób oznacza to łączną oszczędność 120 m³ gazu, co przekłada się na oszczędność rzędu 160 euro rocznie przy cenie gazu wynoszącej 1,40 euro.



Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania na kosztach prysznica

2. Korzystaj z minutnika pod prysznicem Korzystaj z minutnika w telefonie komórkowym, minutnika do jajek lub klepsydry, aby odmierzać czas kąpieli pod prysznicem. Każde przypomnienie o "zasadzie 5 minut" to wygrana. Jest to szczególnie ważne w przypadku nastolatków, którzy znani są z przedłużających się sesji pod prysznicem. Oczywiście krótsze prysznice są również dozwolone.

3. Prysznic mniej gorący Oprócz krótszych pryszniców, możesz po prostu zaoszczędzić pieniądze, biorąc prysznic mniej gorący. Oszczędza to dużo gazu i jest lepsze dla skóry. Przyjemna woda pod prysznicem ma temperaturę około 38 stopni. Jeśli weźmiesz prysznic o 10 stopni chłodniejszy, zaoszczędzisz około 20 m³ gazu na osobę rocznie, jeśli będziesz brać prysznic przez 5 minut.

4. Preferuj prysznic zamiast wanny Przeciętna wanna mieści 110 litrów wody. Zużywa to ponad trzy razy więcej wody i energii niż 5-minutowy prysznic.

Wskazówki dotyczące oszczędzania w lodówce i zamrażarce

1. Wymień starą lodówkę i zamrażarkę Rozważ wymianę starej lodówki i zamrażarki na nowszy model z lepszą etykietą energetyczną. Nowsze modele są często znacznie bardziej energooszczędne i przyczyniają się do oszczędności na rachunkach za energię. Przeciętna lodówka zużywa 160 kWh rocznie (przy cenie energii elektrycznej wynoszącej 0,40 € daje to 64 € rocznie). Stare lodówki zużywają znacznie więcej, nawet 3x więcej w przypadku 25-letniego modelu. Kosztuje to 130 euro więcej rocznie.



2. Wykorzystaj chłód zamrożonych produktów Wyjąłeś coś z zamrażarki do rozmrożenia? Włóż to do lodówki. Tam działa to jako element chłodzący, ułatwiając pracę lodówki i zużywając mniej energii. I to w czasie, gdy produkt i tak się rozmraża.



3. Sprawdź temperaturę lodówki/zamrażarki Twoja lodówka nie musi być lodowato zimna. Według Centrum Żywienia, temperatura 4°C jest idealna do utrzymania świeżości produktów przez długi czas. Ustawienie lodówki na niższą temperaturę pozwoli zaoszczędzić energię elektryczną. Temperatura zamrażarki nie musi być wyższa niż -18°C.



Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania na kosztach lodówki i zamrażarki

4. Wybierz odpowiedni rozmiar lodówki i zamrażarki Kupując lodówkę, warto wybrać odpowiedni rozmiar do swoich potrzeb. Lodówka, która jest większa niż to konieczne, niepotrzebnie zużywa więcej energii. Dlatego należy dokładnie rozważyć, który rozmiar najlepiej pasuje do stylu życia i gospodarstwa domowego.

5. Umieść prawidłowo lodówkę i zamrażarkę Upewnij się, że lodówka lub zamrażarka nie znajduje się w ciepłym miejscu, a najlepiej obok grzejnika, pieca lub kuchenki. Upewnij się również, że urządzenie nie przylega ściśle do ściany, ale jest od niej nieco oddalone (co najmniej 8 cm, standardowo 10 cm, a jeszcze lepiej nieco więcej). Umożliwi to lepsze chłodzenie lodówki lub zamrażarki i zmniejszy zużycie energii elektrycznej. Upewnij się, że otwory wentylacyjne z tyłu są czyste. W przypadku urządzeń do zabudowy należy regularnie sprawdzać kratki wentylacyjne, aby się nie zatkały.

6. Wypoziomuj lodówkę i zamrażarkę Po prostu sprawdź, czy lodówka i zamrażarka są wypoziomowane. Jeśli nie, drzwi mogą nie zamykać się prawidłowo. Chłodzenie i tak wymaga dodatkowej energii.

7. Odstaw jedzenie do ostygnięcia Przygotowałeś zupę? Jeśli chcesz przechowywać ją w lodówce, pozwól jej najpierw dobrze ostygnąć. Dotyczy to oczywiście wszystkich gorących produktów. Jeśli włożysz gorące jedzenie do lodówki, lodówka będzie musiała ciężko pracować, aby obniżyć temperaturę. To będzie kosztować dodatkową energię!

8. Czyść lodówkę i zamrażarkę Utrzymuj lodówkę i zamrażarkę w czystości. Upewnij się, że dokładnie wyczyściłeś również tył urządzenia. Sprawdź gumowe uszczelki w pobliżu drzwi. Jeśli są brudne, drzwi nie będą się prawidłowo zamykać, a urządzenie będzie zużywać więcej energii.

9. Upewnij się, że lodówka jest pełna Pełna lodówka chłodzi się łatwiej i szybciej oraz utrzymuje właściwą temperaturę. Wygodnym i niedrogim sposobem na zapewnienie lodówki jest napełnienie butelek wodą i umieszczenie ich w lodówce. Dodatkową zaletą jest to, że zawsze możesz sięgnąć po szklanekę chłodnej wody.

10. Natychmiast zamykaj drzwi lodówki i zamrażarki Po wyjęciu czegoś z lodówki nie zostawiaj drzwi otwartych na chwilę. Spowoduje to natychmiastowy wzrost temperatury lodówki i będzie ona musiała ciężko pracować, aby ponownie się ochłodzić. To samo dotyczy oczywiście zamrażarki.

11. Sprytnie zorganizuj swoje artykuły spożywcze Sprytnie zorganizuj zawartość i rozmieszczenie artykułów spożywczych w lodówce. W ten sposób wiesz, gdzie wszystko się znajduje i możesz łatwo dotrzeć do najbardziej potrzebnych produktów. Wtedy drzwi lodówki muszą być otwierane tylko na chwilę, co oszczędza energię.

12. Rozmrażanie komory zamrażarki Wiele nowoczesnych zamrażarek jest obecnie wyposażonych w system bezszronowy. Eliminuje to potrzebę regularnego rozmrażania. Tańsze lub starsze zamrażarki nie mają tego systemu i dlatego muszą być regularnie rozmrażane w celu usunięcia lodu. Jeśli lód tworzy się na elementach, zamrażarka musi pracować ciężiej, aby osiągnąć niską temperaturę, a to kosztuje dodatkową energię.

13. Nie używaj drugiej lodówki (lub zamrażarki) Masz drugą lodówkę? Włączaj ją tylko wtedy, gdy potrzebujesz dodatkowej przestrzeni chłodzącej, na przykład na imprezę. Potrzebujesz więcej miejsca na stałe? Rozważ zakup większej lodówki, aby pozbyć się drugiej.

Wskazówki dotyczące oszczędzania podczas zmywania naczyń

1. Włącz tryb eco Twoja zmywarka posiada tryb eco, który zużywa mniej energii i wody. Twoje naczynia nadal będą czyste. Program ekologiczny może trwać nieco dłużej, ale pozwala zaoszczędzić dużo energii elektrycznej.



Dodatkowe wskazówki, jak zaoszczędzić na kosztach zmywania naczyń

2. Wymień swoją starą zmywarkę Rozważ wymianę starej zmywarki na nowszy model z lepszą etykietą energetyczną. Nowsze modele są często znacznie bardziej energooszczędne i przyczyniają się do oszczędności na rachunkach za energię. Przeciętna zmywarka zużywa 250 kWh rocznie (przy cenie energii elektrycznej wynoszącej 0,40 euro jest to około 100 euro rocznie). Stare zmywarki zużywają znacznie więcej, nawet 3x więcej w przypadku 25-letniego modelu. Kosztuje to 200 euro więcej rocznie.

3. Prawidłowo ładuj zmywarkę Włączaj zmywarkę tylko wtedy, gdy jest pełna lub korzystaj z programu połowy załadunku, jeśli jest dostępny. W ten sposób optymalnie wykorzystasz zmywarkę i zminimalizujesz zużycie energii.

4. Zaplanuj użytkowanie zmywarki Nowoczesne zmywarki są wyposażone w wyłącznik czasowy, który można ustawić na czas obowiązywania niskiej taryfy opłat za energię elektryczną. Nie pozwoli to zaoszczędzić energii, ale obniży jej koszty. Jeśli masz panele słoneczne, używaj zmywarki, gdy świeci słońce, kiedy tylko jest to możliwe.

5. Wstępne płukanie niepotrzebne Ręczne płukanie naczyń przed włożeniem ich do zmywarki zwykle nie jest konieczne. Resztki jedzenia można zetrzeć nożem lub kawałkiem papieru przed włożeniem ich do zmywarki. Brak płukania wstępnego pozwala zaoszczędzić dużo wody i energii (jeśli używasz ciepłej wody): około jednej trzeciej obu. Jeśli chcesz przeprowadzić płukanie wstępne, użyj zimnej wody.

6. Konserwacja zmywarki Regularnie czyść filtry zmywarki. Żywność i tłuszcz łatwo się w nich blokują. Dobrym pomysłem jest również mycie naczyń raz w miesiącu w programie wysokotemperaturowym ("mycie patelni"), aby zmywarka była wolna od tłuszczu. Można też od czasu do czasu użyć specjalnego środka czyszczącego do pustej zmywarki w wysokiej temperaturze. Środek ten można kupić w każdym supermarkecie. Pomaga on zwalczać tłuszcz, kamień i nieprzyjemne zapachy. Dzięki niemu zmywarka działa dobrze przez cały okres eksploatacji i można uniknąć kosztownych napraw.

7. Zmywanie ręczne Największe oszczędności na zmywaniu można uzyskać ręcznie. Upewnij się, że używasz wody efektywnie, nie uruchamiając niepotrzebnie kranu. Zmywanie ręczne zużywa o połowę mniej energii niż zmywarka.

Wskazówki dotyczące oszczędzania podczas gotowania

1. Używaj odpowiednie garnki Niezależnie od tego, czy chodzi o smażenie jajka sadzonego czy gotowanie fasolki szparagowej: upewnij się, że używasz garnka o odpowiednim rozmiarze. Jeśli usmażysz jajko na największej patelni, podgrzejesz całą patelnię, używając małej - jej części. To strata energii elektrycznej lub gazu. To samo dotyczy gotowania wody. Upewnij się, że nie gotujesz zbyt dużo wody. I gotuj z pokrywką na patelni. Pozwoli to nieświadomie zaoszczędzić dużo energii elektrycznej lub gazu rocznie.



2. Gotuj wodę w odmierzonych ilościach i używaj termosu Niezależnie od tego, czy używasz czajnika, czy czajnika z gwizdkiem do gotowania wody, na przykład do parzenia herbaty, nie używaj więcej wody niż to konieczne. Jeśli zagotujesz zbyt dużo wody, zużyjesz niepotrzebnie energię, której nie wykorzystasz, a za którą będziesz musiał zapłacić. Jeśli zagotujesz zbyt dużo wody, przelej jej nadmiar do termosu. Taki dzbanek utrzyma wodę gorącą dłużej niż czajnik lub gwizdek.



Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania na kosztach gotowania

3. Chłodzący piekarnik ogrzeje Twój dom Wiele piekarników (gazowych) musi ostygnąć po użyciu. Możesz pomóc swojemu piekarnikowi to zrobić, pozostawiając go na chwilę otwartym. Zimą jest to miły akcent, a uwolnione ciepło ogrzeje dom.

4. Wyłącz okap kuchenny Skończyłeś gotować? Natychmiast wyłącz okap kuchenny. W końcu on również pobiera ciepło i odprowadza je na zewnątrz. Oczywiście okap kuchenny zużywa również energię elektryczną. Nie ma już jedzenia na płycie? W takim razie wyłącz okap.

5. Wyłącz płytę lub kuchenkę wcześniej Płyta lub kuchenka pozostanie gorąca przez długi czas. Utrzymywanie posiłku na wolnym ogniu lub w ciepłe resztkowym pozwala zaoszczędzić gaz lub energię elektryczną każdego dnia.

Wskazówki dotyczące prania i suszenia

1. Pierz w niższej temperaturze Zwykle nie jest konieczne pranie w wysokich temperaturach. Pranie jest również czystsze w niższych temperaturach. Gdybyś prał w 40 stopniach, spróbuj w 30 stopniach. Albo pranie, które pierzesz w 60 stopniach, wypierz w 40 stopniach. Pozwoli to zaoszczędzić sporo energii, a pranie będzie po prostu czyste. Pranie w 30 stopniach jest 2 do 3 razy tańsze niż pranie w 40 stopniach. I 3 do 4 razy tańsze niż pranie w 60 stopniach.



2. Powieś pranie na sznurku Susz na sznurku, a jeśli możesz, spróbuj wysuszyć ubrania lub pościel na dworze. Cała praca wykonana przez słońce pozwoli ci zaoszczędzić energię elektryczną. Ponadto, jest to również dobre dla wilgotności w domu!



Dodatkowe wskazówki, jak zaoszczędzić na kosztach prania i suszenia

3. Wymień swoją starą pralkę Rozważ wymianę starej pralki na nowszy model z lepszą etykietą energetyczną. Nowsze modele są często znacznie bardziej energooszczędne i przyczyniają się do oszczędności na rachunkach za energię. Przeciętna pralka zużywa 150 kWh rocznie (przy cenie energii elektrycznej wynoszącej 0,40 €, to około 60 € rocznie). Stare modele zużywają do 2,5 razy więcej w przypadku modelu 10-letniego, a nawet starsze modele czasami prawie 4 razy więcej. Kosztuje to średnio 120 euro rocznie więcej w przypadku 15-letniej maszyny.

4. Wymień starą suszarkę do prania Istnieje wiele różnych suszarek do ubrań: suszarki odpływowe (z odprowadzaniem powietrza na zewnątrz, które są bardzo nieefektywne i dlatego nie są już produkowane), suszarki kondensacyjne (zwykle również mniej wydajne) i suszarki z pompą ciepła. Przeciętna suszarka zużywa około 200 kWh rocznie (przy cenie energii elektrycznej wynoszącej 0,40 euro jest to około 80 euro rocznie). Przeciętna 10-letnia suszarka zużywa nawet 2,5 razy więcej energii. Kosztuje to średnio 120 euro rocznie więcej.

5. Suszenie prania? Jeśli używasz suszarki bębnowej, upewnij się, że prawidłowo odwirowujesz pranie w pralce. To oczywiście również kosztuje energię elektryczną, ale w sumie oszczędzasz energię elektryczną, ułatwiając pracę suszarki bębnowej.

6. Zawsze pierz z pełnym załadunkiem W ten sposób trzeba prać rzadziej i zużywać mniej energii na kilogram prania. Nie przepelniaj również pralki, ponieważ pranie nie będzie odpowiednio czyste.

7. Używaj ustawień ekologicznych w pralce Pozwoli to zaoszczędzić energię elektryczną i wodę. Większość pralek posiada taki tryb. Pranie trwa dłużej, ale wymaga mniej gorącej wody, a tym samym mniej energii. Każde pranie w trybie ekologicznym pozwala zaoszczędzić około 0,25 € na cykl. Średnio mamy 190 - 220 prań rocznie, więc oszczędzamy około $200 \times 0,25 \text{ €} = 50 \text{ €}$ rocznie.

8. Planuj cykle prania i suszenia Nowoczesne pralki i suszarki są wyposażone w timer, który można ustawić na czas, w którym obowiązuje niska taryfa opłat za energię elektryczną. Nie zaoszczędzi to energii, ale obniży jej koszty. Jeśli masz panele słoneczne, korzystaj z pralki i suszarki, gdy tylko jest to możliwe, gdy świeci słońce.

Ogólne wskazówki dotyczące oszczędzania

1. Bądź świadomy zużycia energii w trybie czuwania Bądź świadomy zużycia energii w trybie czuwania i całkowicie wyłączaj urządzenia, gdy nie są używane. Wiele urządzeń elektronicznych nadal zużywa energię, nawet jeśli wydają się być wyłączone. To tak zwane zużycie w trybie gotowości może z czasem znacznie wzrosnąć. Na przykład, użyj listwy zasilającej z włącznikiem/wyłącznikiem, aby wyłączyć kilka urządzeń jednocześnie. Lub kup inteligentne gniazdko, które można wyłączyć za pomocą timera. Niektórymi typami można nawet sterować zdalnie za pomocą aplikacji.



Dodatkowe ogólne wskazówki dotyczące oszczędzania

2. Upewnij się, że znasz pożeracze energii W każdym domu są urządzenia, które zużywają dużo energii, zwane pożeraczami energii. Ważne jest, aby wiedzieć, które to urządzenia, aby móc z nich korzystać bardziej efektywnie lub je wymienić. Im starsze urządzenie, tym mniej wydajne. Sprawdź etykiety energetyczne, aby dowiedzieć się, które urządzenia warto wymienić. Często nie wiemy dokładnie, ile energii elektrycznej zużywają poszczególne urządzenia. Można się tego dowiedzieć, wyszukując instrukcję obsługi urządzenia w Internecie, podając markę i numer typu. Jeśli to zawiedzie, można kupić miernik energii (od około 15 euro) lub go wypożyczyć. Umożliwia on pomiar zużycia energii przez każde urządzenie przez określony czas. W ten sposób można obliczyć, ile urządzenie zużywa energii w skali roku. Można również uzyskać bezpłatne informacje z Internetu na temat zużycia energii w różnych okresach w przeszłości, za pomocą tak zwanych mierników zużycia P4. Dzięki świadomemu korzystaniu z urządzeń można zaoszczędzić około 2 procent na zużyciu energii i od 2 do 4 procent na zużyciu gazu, nawet jeśli nadal korzysta się z tych samych urządzeń.

3. Zwracaj uwagę na niepotrzebne ładowanie urządzeń Nie ładuj urządzeń elektrycznych dłużej niż to konieczne. Pomyśl na przykład o elektrycznej szczoteczce do zębów lub smartfonie, ale także na przykład o akumulatorze roweru elektrycznego. Co więcej, jest to bezpieczniejsze, ponieważ niektóre urządzenia z bateriami litowymi mogą spontanicznie zapalić się w przypadku przeładowania.

4. Pracuj jak najwięcej na laptopie lub tablecie Pracuj jak najwięcej na laptopie lub, jeszcze lepiej, na tablecie. Są one znacznie bardziej ekonomiczne niż komputery stacjonarne.

5. Zwracaj uwagę na sposób korzystania z telewizora Nie używaj telewizora jako radia. Telewizor zużywa znacznie więcej energii niż radio. Nie używaj go również jako ładnego ruchomego tła (np. filmu z kominka) lub obrazu. Często zużywa to tyle samo energii, co samo oglądanie telewizji, a także skraca żywotność telewizora.

6. Otwarte drzwi: zamknij je! Dosłownie i w przenośni otwarte drzwi. Wspomnieliśmy już o tych do lodówki i zamrażarki. Bez względu na to, w którym pomieszczeniu się znajdujesz, zawsze zamykaj za sobą drzwi.

7. Wyłącz światła! Oczywiście nie musisz siedzieć po ciemku, ale nie wszystkie światła muszą być włączone. Z pewnością nie w pomieszczeniach w domu, w których w danym momencie nikogo nie ma. Każdy drobiazg pomaga.

8. Zwróć uwagę na ściemniacze lamp Czy w Twoim domu jest wiele żarówek, które ściemniasz? W takim razie upewnij się, że kupujesz żarówki o niższej mocy. Lampa przyciemniona o połowę (50%) nadal zużywa około 75% swojej mocy. W takim przypadku lepiej byłoby kupić lampę o połowie mocy bez ściemniania.

Przystępne cenowo narzędzia oszczędnościowe

Istnieje kilka opcji oszczędzania energii przy niewielkiej inwestycji. Zazwyczaj są to euro lub dziesiątki euro. Oszczędności na energii są większe, zwłaszcza jeśli obliczymy je na kilka lat. Chodzi więc o drobne zmiany w domu.

1. Zainstaluj wodooszczędną słuchawkę prysznicową Sprawdź, czy masz wodooszczędną słuchawkę prysznicową. Przepuszczają one mniej wody. W przypadku mniejszej ilości wody bojler musi pracować mniej intensywnie, aby doprowadzić wodę do temperatury. Przeciętna słuchawka prysznicowa zużywa 8 litrów wody na minutę. Wodooszczędną słuchawkę prysznicową zużywa około 5 litrów wody na minutę. To aż o 35% mniej wody i gazu potrzebnego do jej podgrzania. Prysznic przez 5 minut dziennie z użyciem 8 litrów wody na minutę zużywa około 60 m³ gazu na osobę (jeśli masz kocioł combi), a zatem przy cenie gazu wynoszącej 1,40 € kosztuje to około 84 € rocznie na osobę. Z ekonomiczną głowicą prysznicową jest to tylko około 54 euro rocznie na osobę. Inwestycja szybko się więc zwraca.



2. Używaj listew i zatyczek chroniących przed przeciągami Listwa lub zatyczka chroniąca przed przeciągami to prosty sposób na oszczędzanie energii. Nawet przez niewielkie szczeliny niezauważenie traci się dużo ciepła. Uszczelniając wszystkie otwory w domu, można zaoszczędzić około 70 m³ gazu w przeciętnym domu narożnym. Oznacza to oszczędność 70 x 1,40 € = prawie 100 € rocznie. Co więcej, nie trzeba już tak intensywnie ogrzewać domu i nie przeszkadzają już zimne prądy powietrza w domu! Listwy przeciwprzeciągowe można łatwo zainstalować samodzielnie.



3. Folia grzejnikowa Nakładając folię grzejnikową z tyłu kaloryferów, folia odbija ciepło z powrotem do pomieszczenia, zamiast rozpraszać je w ścianie. W rezultacie pomieszczenie nagrzewa się szybciej i pozostaje cieplejsze przez dłuższy czas. Folia grzejnikowa pozwala zaoszczędzić średnio około 10 m³ gazu rocznie na m² folii grzejnikowej (gdy ściana nie jest dodatkowo izolowana). Przeciętny dom z ławością ma 6 m² powierzchni grzejnika przy ścianach zewnętrznych. Oznacza to oszczędność 60 m³ gazu. Przy cenie gazu wynoszącej 1,40 € za m³ gazu, jest to oszczędność 84 € rocznie. Folia grzejnikowa szybko się zatem zwróci.



4. Używaj żarówek LED Żarówki LED są bardziej wydajne niż inne żarówki. Zużywają do 90% mniej energii elektrycznej niż żarówki żarowe lub halogenowe i działają od 30 do 50 razy dłużej. Oszczędzasz więc energię. Na przykład, jeśli zastąpisz trzy 60-watowe żarówki trzema 8-watowymi żarówkami LED o tej samej mocy i barwie światła, zaoszczędzisz prawie 170 kWh rocznie. Przy cenie energii elektrycznej wynoszącej 0,40 euro oznacza to oszczędność 67 euro rocznie.



5. Zainstaluj wentylatory grzejnikowe Dzięki wentylatorom grzejnikowym pomieszczenie nagrzewa się szybciej. Pozwala to zaoszczędzić gaz



Dodatkowe przystępne zasoby oszczędnościowe

6. Zainstaluj baterię termostatyczną Używając baterii termostatycznej zamiast zwykłej baterii, prysznic szybko osiąga żadaną temperaturę. Oznacza to, że woda nie musi płynąć tak długo, zanim stanie się gorąca. Baterie termostatyczne są dostępne we wszystkich kształtach i rozmiarach, od kilkudziesięciu do kilkuset euro. Oszczędzasz gaz, a także wodę, która może wynosić nawet tysiąc litrów rocznie.

7. Zainstaluj szczotkę do skrzynki na listy Zainstaluj szczotkę do skrzynki na listy, aby zmniejszyć straty ciepła i zapobiec przeciągom w domu. Uszczelnia ona otwór skrzynki na listy, zatrzymując zimne powietrze i zmniejszając straty ciepła. W ten sposób można zaoszczędzić do 25 m³ gazu rocznie. Ponadto listwa szczotkowa i klapka zapewniają ochronę przed wiatrem, kurzem i szkodnikami.

8. Zainstaluj okna frontowe na pojedyncze szyby Okna frontowe poprawiają komfort domu, tworząc warstwę izolującego powietrza między istniejącą pojedynczą szybą a nowym oknem frontowym. Działa to jak rodzaj podwójnej szyby, zapewniając lepszą izolację termiczną i akustyczną. Dużą zaletą gotowych okien jest brak konieczności modyfikacji istniejących ram okiennych i szyb. Wartość izolacyjna okien frontowych jest porównywalna ze standardowymi podwójnymi szybami. Zakładając, że w standardowym domu jednorodzinnym masz 20 m² szkła, możesz zaoszczędzić do 140 € rocznie na kosztach ogrzewania.

9. Izolacja rur grzewczych Kolejnym prostym środkiem jest izolacja rur grzewczych. Można to zrobić za pomocą rur wykonanych z pianki z tworzywa sztucznego lub folii bandażowej. W ten sposób nie tracą one ciepła. Należy to zrobić tylko w przypadku rur biegnących przez nieogrzewane obszary. Takich jak strych lub pusta przestrzeń.

Źródła: ANWB, Milieu Centraal

Tekst: Ruud Ludding (EnergieHuis Slim Wonen)

Ilustracje: Nikki Koonings (EnergieHuis Slim Wonen)

Tłumaczenie: DeepL Translate

Tłumaczenie (korekta): Maria Hryhorowicz (w imieniu ONIS Welzijn)

EnergieHuis Slim Wonen (www.energiehuislimwonen.nl)