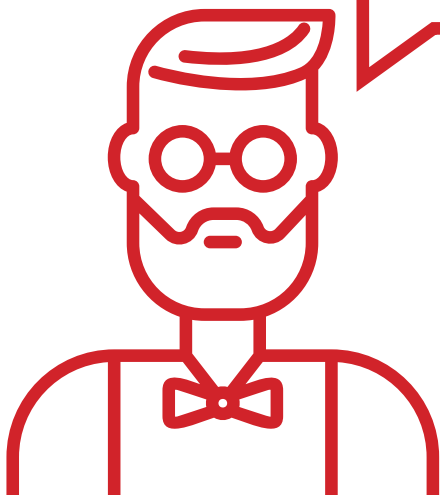


Ogrzewanie naszych domów  
jest coraz droższe.  
Oto 15 prostych kroków  
do zmniejszenia rachunków  
jeszcze tej zimy.



Jak zaoszczędzić  
na ogrzewaniu  
domu tej zimy?



polski  
alarm  
smogowy

Mazowsze.  
serce Polski

## 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.

## 5 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.

## 6 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 m<sup>2</sup>. Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilka-naście centymetrów.

## 9 Regulacja okien

Oszczędność energii **nawet 5%**

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

## 10 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.

### 3 Izolacja podłóg

Problem zimnej podłogi można szybko rozwiązać np. przez zastosowanie dywanu lub wykładziny. Taki zabieg poprawi nie tylko nasz komfort, to również dodatkowa izolacja termiczna pomieszczenia.

### 4 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.

### 7 Parapet lub półka nad kaloryferem

Parapet lub półka nad kaloryferem zmienia kierunek przepływu ciepłego powietrza, które bez niego unosiłoby się prosto do góry. Ciepło „odbije się” od nich i powędruje w głąb pokoju, lepiej go ogrzewając.

### 8 Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników

**Oszczędność energii nawet 10%**

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się śluz 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.

### 11 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.



## 12 Prysznic zamiast wanny

Oszczędność energii **nawet 30%**

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

## 14 Pralka i zmywarka

Uruchamiaj te sprzęty z pełnym wkładem na programach EKO – mimo wydłużonego czasu pracy zaoszczędzisz wodę i energię oraz środki czystości, które działają równie dobrze w niższych temperaturach.

## 13 Temperatura wody użytkowej

Oszczędność energii **nawet 5%**

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

## 15 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.

### Przed następnym sezonem grzewczym pomyśl o ociepleniu swojego domu

- Od 2023 roku nawet dwa razy wyższe dotacje w programie Czyste Powietrze!
- Dofinansowanie do ocieplenia domów, fotowoltaiki i nowego ogrzewania.
- Sprawdź ile możesz teraz otrzymać z programu Czyste Powietrze.

[www.czystepowietrze.gov.pl](http://www.czystepowietrze.gov.pl)

