

OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ W SWOIM DOMU



OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ W KUCHNI W ŁAZIENCIE

- Zawsze używaj garnków dostosowanych wielkością do sporządzanej potrawy, stawiając je na odpowiednim palniku lub płycie grzewczej.
- Unikaj otwierania drzwi piekarnika i upewnij się, że szybka jest czysta, aby można było łatwo zobaczyć, co dzieje się w środku.
- Odczekaj, aż ciepła żywność ostygnie, zanim włożysz ją do lodówki.

WSKAZÓWKI W ZAKRESIE PRANIA

- Odwiruj praną odzież na najwyższych obrotach, zanim umieścisz ją w suszarce bębnowej.
- Pranie odzieży w 30 stopniach zamiast w wyższych temperaturach pozwala zaoszczędzić energię i pieniądze. Współczesne proszki oraz środki do prania działają równie skutecznie w niższych temperaturach.
- Zaczekaj z nastawieniem prania do momentu, kiedy ueziera się odpowiednia ilość rzeczy.
- Postaraj się ograniczać pranie, gdy jest ono zbędne, wietrząc odzież po noszeniu. Można w ten sposób wydłużyć czas noszenia ubrań, zanim konieczne będzie ich upranie.



- Szybki prysznic przekłada się na mniejsze zużycie energii niż kąpiel w wannie.
- Upewnij się, że wentylator uruchamiany jest tylko na czas niezbędny do usunięcia z łazienki pary wodnej oraz zapachów.
- Zainwestuj w czasomierz łazienkowy, aby zobaczyć, ile czasu spędzasz pod prysznicem – biorąc krótszy prysznic, zużywasz mniej energii!
- Nie zostawiaj odkręconego kranu, kiedy szczotkujesz zęby, golisz się lub myjesz twarz – napełnij umywalkę wodą lub po prostu odkręcaj wodę wtedy, gdy tego potrzebujesz.

DODATKOWE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z GORĄCEJ WODY

- Korzystając z wysokociśnieniowego prysznica można łatwo zużyć tak dużo wody jak przy kąpeli w wannie – warto więc rozważyć montaż napowietrzającej lub niskoprzepływowej słuchawki prysznicowej, aby zmniejszyć zużycie wody.
- Jeśli użytkowany jest bojler grzewczy, postaraj się tak ustawić programator, aby grzanie wody skorelowane było z porami dnia, w których korzystasz z gorącej wody. Ograniczysz w ten sposób zbędne podgrzewanie wody.

W PRZEDPOKOJU

- Załóż izolację przeciwpociągową wokół drzwi wejściowych, a także uszczelnij skrzynkę na listy i dziurkę od klucza.
- Zawieszenie kotary zasłaniającej drzwi wejściowe pomaga przeciwdziałać powstawaniu przeciągów.
- Wyrób sobie nawyk zamykania wszystkich drzwi, aby zatrzymać ciepło w każdym z pomieszczeń.



WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA OŚWIETLENIA

- Wymiana wszystkich żarówek na żarówki typu LED spowoduje obniżenie rachunku za oświetlenie.

W SYPIALNI

- Dokładnie osuszaj włosy ręcznikiem, aby krócej korzystać z suszarki do włosów.
- Do ogrzania łóżka używaj raczej termoforu, a nie koca elektrycznego.
- Nie ładuj telefonu przez całą noc – powinno wystarczyć kilka godzin.
- W okresie zimowym ustaw ogrzewanie w taki sposób, aby wyłączało się zanim jeszcze położysz się spać. Dzięki temu nie będzie ono niepotrzebnie włączone, gdy będzie Ci ciepło pod przykryciem.
- Zaprogramuj ogrzewanie tak, aby uruchamiało się na krótko przed Twoim przebudzeniem i aby wyłączało się ponownie, zanim wyjdiesz z domu.

W POKOJU DZIENNYM

- Zasuń zasłony o zmierzchu, aby utrzymać ciepło wewnątrz domu.
- Nie pozostawiaj sprzętów włączonych lub w trybie gotowości, gdy nie są one używane.
- Wyrób sobie nawyk wyłączania telewizora z gniazdka i nie pozostawiaj go w stanie gotowości. Możesz nabyć urządzenie zdalnie sterujące siecią zasilania.

W JADALNI

- Jeśli nie korzystasz często z jadalni, upewnij się, że grzejnik w tym pomieszczeniu ustawiony jest na najniższym poziomie.
- Pamiętaj, że pokój nagrzej się, gdy będą w nim przebywali goście.
- Nie przesadzaj z cateringiem; marnotrawstwo jedzenia przyczynia się w znacznym stopniu do emisji dwutlenku węgla i pochłania Twoje pieniądze!

W SYPIALNI DZIECI

- Pamiętaj o wyłączeniu telewizorów, odtwarzaczy DVD, laptopów i konsoli.
- Zachęcaj dzieci, aby wyłączały sprzęt z gniazdka, dbając przy tym o łatwość dostępu do wtyczki lub wyłącznika.
- Jeśli Twoje dzieci potrzebują lampki nocnej, zastosuj żarówkę energooszczędną – najniższa moc powinna wystarczyć.
- Jeśli rozważasz zakup nowego komputera, zauważ, że roczne koszty zużycia energii elektrycznej przez laptop są zazwyczaj niższe od kosztów, jakie generuje komputer stacjonarny starego typu (laptop zajmuje także mniej miejsca).

Koszty energii nie muszą przytłaczać. Jest na nie sposób!

Energy Saving Trust z siedzibą w Szkocji, będąc instytucją finansowaną przez rząd szkocki, zapewnia bezpłatne, bezstronne poradnictwo, dzięki któremu uzyskasz wiedzę, jak zaoszczędzić energię i pieniądze oraz przeciwdziałać zmianom klimatycznym.

Aby dowiedzieć się, co możesz zrobić już dziś, odwiedź naszą stronę internetową energysavingtrust.org.uk/scotland lub skontaktuj się telefonicznie z lokalnym doradcą Home Energy Scotland.

Nasi doradcy:

- udzielą Ci indywidualnej porady na temat tego, jakie praktyczne rozwiązania mogłyby mieć zastosowanie w Twoim domu;
- powiadomią Cię o ofertach dostępnych w Twojej okolicy.

Jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc – zadzwoń na bezpłatny numer 0808 808 2282

