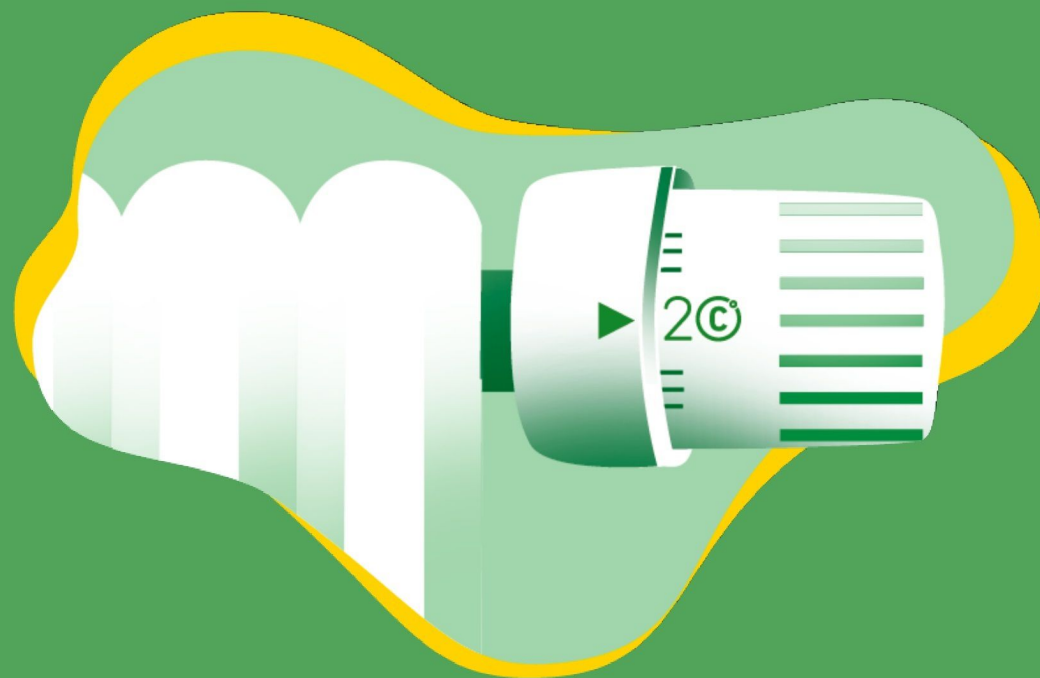




PORADNIK DLA UŻYTKOWNIKÓW CIEPŁA

ZBIÓR PORAD DLA UŻYTKOWNIKÓW CIEPŁA
POZWALAJĄCY ZAPANOWAĆ NAD ZUŻYCIEM CIEPŁA



Zmieniamy
ciepło na dobre
www.20stopni.pl

ZMIENIAMY CIEPŁO NA DOBRE

20 stopni to komfortowa temperatura. Zmniejszając temperaturę w mieszkaniu i jednocześnie wprowadzając małe zmiany w nawykach — wpuścimy do mieszkania więcej ciepła, które dotychczas marnowało się. Rozsądne ogrzewanie mieszkań jest nierozłączną częścią transformacji, którą przechodzi branża ciepłownicza. Nawet ciepło wyprodukowane w sposób dobry dla środowiska przestaje być ekologiczne, gdy się marnuje. Wspólnie zmienmy nawyki, nim zmienimy ciepło na dobre.



Nie przegrzewaj, wystarczy 20 stopni

Zdaniem lekarzy 20°C to optymalna temperatura pomieszczeń na co dzień. To właśnie w tej temperaturze z reguły czujemy się najlepiej, jesteśmy najbardziej skupieni, pełni energii. Wyższa temperatura jest wręcz niezdrowa. Obniża poziom wilgotności powietrza, co sprzyja stanom zapalnym i chorobom dróg oddechowych. Ponadto powoduje obrzęk śluzówki, utrudniający oddychanie – tłumaczy prof. Bolesław Samoliński, alergolog z Warszawskiej Akademii Medycznej. 20 stopni na zdrowie!



Zadbaj o szczelne okna

Efektywność nawet najnowocześniejszych i najbardziej ekologicznych technologii grzewczych może zostać zniweczona, jeśli ciepło stale ucieka z mieszkania. Aby temu zapobiec, warto zadbać o szczelność okien i drzwi. Regularnie sprawdzaj stan uszczelek. Zamknij wszystkie okna i drzwi w pomieszczeniu. Przesuń – najlepiej wilgotną dłoń, wzdłuż krawędzi okien i drzwi, aby sprawdzić, czy nie czujesz przeciągu. Mokra skóra jest bardziej czuła na ruch powietrza. Wymień uszkodzone lub zużyte uszczelki – mogą znacząco pogorszyć izolację termiczną.



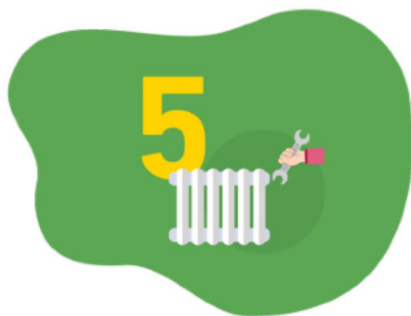
Zamykaj drzwi, by szybciej nagrzać pomieszczenie

Najprostsze rozwiązania są najlepsze. Pokój, w którym przebywasz nagrzej się szybciej, jeśli zamkniesz drzwi. Wówczas temperatura w pokoju osiągnie komfortowy poziom, a kaloryfer będzie pracować efektywniej. Zamknij też pomieszczenia, których rzadko używasz. Lepiej wykorzystać ciepło tam, gdzie przebywasz na co dzień.



Nie zastaniaj kaloryfera zastonami, meblami

Zadbaj o prawidłowy przepływ ciepła w mieszkaniu. Każdy mebel lub osłona utrudnia swobodne rozprzestrzenianie się powietrza ogrzanego przez kaloryfer. Ciepło zostaje wówczas „uwięzione”. Kanapę oraz inne elementy wyposażenia wnętrz ustaw w odległości co najmniej 10 centymetów od kaloryfera. Jeśli grzejnik znajduje się pod oknem, zrezygnuj również z sięgających do podłogi zaston i firan, aby ciepło swobodnie mogło krążyć.



Pamiętaj o odpowietrzeniu kaloryferów

Gdy kaloryfer nie grzeje w ogóle lub tylko częściowo albo słyszysz, że nie pracuje prawidłowo – to znak, że trzeba go odpowietrzyć. Odpowietrzenie kaloryfera to dość prosta praca, jednak warto oddać ją w ręce fachowców. Nieumiejętna naprawa zapowietrzonych instalacji może ją trwale uszkodzić lub rozregulować instalację w całym budynku i narazić wszystkich mieszkańców na koszty.



Stosuj ekrany grzejnikowe

To popularny sposób na podniesienie temperatury w pomieszczeniu. Występuje w postaci maty, którą umieszcza się na ścianie za grzejnikiem. Dzięki temu ciepło, dotychczas pochłaniane przez chłodniejszą powierzchnię, odbija się i wraca do wnętrza. A temperatura w pokoju szybciej osiąga komfortowy poziom. Zamknij też pomieszczenia, których rzadko używasz. Lepiej wykorzystać ciepło tam, gdzie przebywasz na co dzień.



Wietrz prawidłowo mieszkanie w sezonie grzewczym

Regularne wietrzenie ułatwia utrzymanie właściwej wilgotności powietrza oraz zapobiega rozwojowi chorobotwórczych patogenów. Jednak na 10 minut przed wietrzeniem, przykręć kaloryfer, aby nie marnować ciepła. Następnie wietrz pomieszczenie krótko, lecz intensywnie przez kilkanaście minut. Po zamknięciu okien, odkręć kaloryfer ponownie.



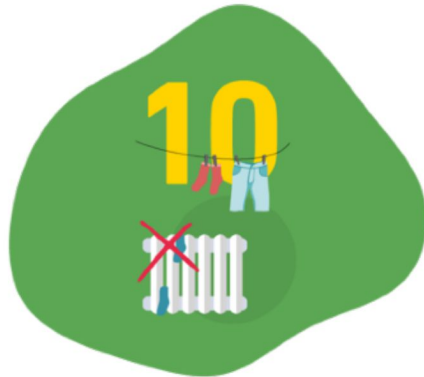
Zatrzymaj ciepło w pomieszczeniach wspólnych

Wspólne nie znaczy niczyje. Zwróć uwagę, czy w częściach wspólnych budynku drzwi i okna są dobrze zamknięte, a grzejniki nie są tam zbędne, bo ogrzewają nieużywane pomieszczenia. Przez nieszczelności na klatce schodowej, w suszarniach i piwnicach ucieka ciepło. W ten sposób traci się dodatkową energię potrzebną na ich ogrzanie. Za taką nieostrożność płacą wszyscy lokatorzy budynku. Nie marnujmy ciepła.



Utrzymuj niższą temperaturę podczas nieobecności w domu

Jednym z najprostszych sposobów na oszczędzanie ciepła jest przykręcenie temperatury do 17–18°C, gdy wychodzisz do pracy lub wyjeżdżasz na dłużej. Pamiętaj jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie. Nagrzanie wychłodzonego mieszkania z 10°C do komfortowych 20°C pochłonie dużo więcej energii niż utrzymanie niższej temperatury. Ponadto, zbyt niskie temperatury przez długi czas doprowadzają do powstawania grzybów i pleśni.



Unikaj suszenia ubrań na kaloryferach

Suszenie ubrań na kaloryferze także prowadzi do marnowania ciepła. Zastaniasz wtedy część grzejnika i tym samym odbierasz mu powierzchnię grzewczą, zakłócając obieg ciepła w pomieszczeniu. Finalnie wskazania podzielnika zwiększają się nawet o 10%. Nie narażaj się na większe rachunki. Ponadto gdy na rozgrzanym, stalowym grzejniku rozewiesz zimne pranie, to na powierzchni lakieru powstaną mikropęknięcia, co w późniejszym czasie może spowodować korozję. Jeśli musisz, susz ubrania w pobliżu grzejnika, a nie bezpośrednio na nim.



Zadbaj o właściwą temperaturę w łazience

W zależności od pomieszczenia, w którym przebywamy, temperatura do naszego komfortowego funkcjonowania może się nieco różnić. Najcieplej powinno być w łazience (22–24°C), aby nie gromadziła się w niej wilgoć. Nie chcemy też marznąć pod prysznicem lub w wannie. Temperaturę w tym pomieszczeniu najlepiej podwyższyć na godzinę lub dwie przed kąpielą. Przez pozostałą część dnia może być niższa.



Wpuszczaj

naturalne ciepło do mieszkania

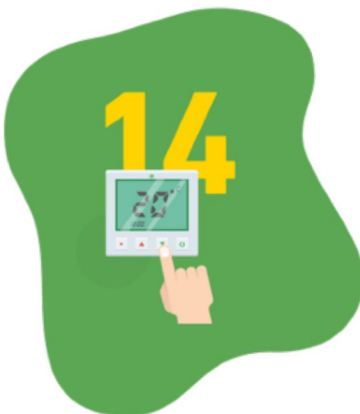
Skuteczne oszczędzanie ciepła w domu nie musi być skomplikowane. W słoneczne dni wpuszczaj naturalne ciepło do mieszkania – odstawiaj całkowicie okna w domu czy w pracy. Naturalne światło nie tylko poprawi Twój nastrój, ale także podniesie temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczne dni, nawet zimą, możesz znacząco zmniejszyć potrzebę używania ogrzewania. Wieczorami zaś zastawiaj okna, by nie tracić ciepła.



Oszczędzaj

ciepłą wodę

Niemarnowanie ciepła wiąże się także z rozsądnym korzystaniem z ciepłej wody. Jest na to wiele sposobów. Możesz używać jednouchwytowych kranów z mieszalnikiem ciepłej i zimnej wody. W ten sposób nie zmarnujesz wody na ustawianie odpowiedniej temperatury i ciśnienia. Możesz też zamontować perlatory, które zmniejszają jej zużycie. I zmień swoje nawyki – wybieraj prysznic zamiast kąpeli w wannie i zakręcaj wodę podczas mycia zębów lub golenia. A najlepiej wprowadź w życie wszystkie wskazówki.



Stosuj

regulatory temperatury

Regulator temperatury pozwala w mądry sposób zarządzać ogrzewaniem w domu. To sprytnie urządzenie pozwala ustawić żądaną temperaturę w każdym pomieszczeniu z osobna oraz zależnie od pory dnia. Możemy np. podwyższyć temperaturę w łazience rano i wieczorem, kiedy domownicy z niej korzystają, a zmniejszyć w nocy lub gdy przebywamy w pracy czy w szkole. Dzięki temu zmniejszymy zużycie energii,



Zmniejsz temperaturę przed snem

Spokojny sen jest podstawą dobrego samopoczucia, zdrowia i wydajności. Ważna jest nie tylko długość snu, ale również warunki, w jakich śpimy. Idealna temperatura do regeneracji mieści się w zakresie 17–18°C. Należy dodać, że wraz z wiekiem nasze wymagania cieplne mogą ulec zmianie. W sypialni seniora najlepiej utrzymywać temperaturę do 20°C. Warto również zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni. Najlepiej śpi się, gdy wilgotność względna powietrza wynosi 40–60%.



Oszczędzaj ciepło nie tylko w domu

W wielu firmach, instytucjach, sklepach i innych obiektach świadczących usługi, rzeczywisty czas pracy i obecność pracowników zajmują określoną część doby. W pozostałych godzinach pomieszczenia są puste. Warto nie marnować ciepła i dostosować jego zużycie do faktycznych potrzeb. Pamiętajmy, że ilość zasobów zużyta do ogrzania naszego miejsca pracy czy miejsc, w których robimy zakupy czy załatwiamy sprawy oraz wielkość emisji z tym związana – także przekładają się na cenę ogrzewania.



Zastów wieczorem okna, by ciepło nie uciekało

Jeżeli chcesz ograniczać straty ciepła w domu, warto zamontować w pokojach żaluzje lub rolety. Zimą pomogą utrzymać wyższą temperaturę w pomieszczeniu, natomiast latem zapobiegają przedostawaniu się ciepła do środka. Najefektywniejsze są żaluzje zewnętrzne. Jeśli szukasz tańszego i łatwiejszego rozwiązania, dobrym wyborem są rolety pokojowe. W nocy z kolei lepiej zasuń rolety i zastony, żeby lepiej zaizolować okna i zapobiec wychładzaniu pomieszczenia.



Przykręć ogrzewanie

w kuchni

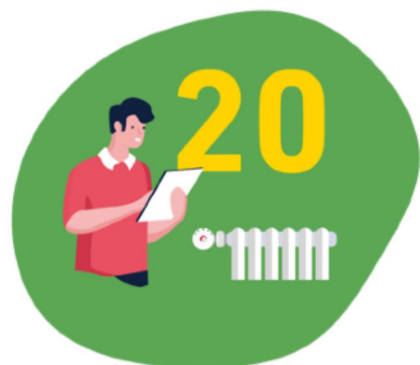
Kuchnia jest jednym z tych miejsc, gdzie można obniżyć temperaturę bez utraty komfortu. Tu jest dość ciepło i bez ogrzewania. Optymalna temperatura 18–20°C w zupełności wystarczy, biorąc pod uwagę dodatkowe ciepło wydzielane przez urządzenia kuchenne. Kontrolowanie i odpowiednie dostosowanie ogrzewania w kuchni pomoże Ci utrzymać komfort cieplny w domu przy jednoczesnym oszczędzaniu energii.



Ubierz się ciepło

zamiast zwiększać temperaturę

W chłodniejsze dni załóż sweter lub ciepłe skarpety zamiast podnosić temperaturę w domu. A gorąca herbata nie tylko pomoże się rozgrzać od środka, ale także stworzy przyjemną atmosferę. Pamiętaj, że każda oszczędność energii, choćby mała, przyczynia się do ochrony środowiska i obniżenia rachunków za ogrzewanie. Dbając o odpowiedni ubiór, możesz czuć się komfortowo nawet w najchłodniejsze dni, bez konieczności zwiększania temperatury w domu.



Kontroluj zużycie energii

i wyeliminuj nieprawidłowości

Efektywne zarządzanie zużyciem energii to klucz do obniżenia rachunków za ogrzewanie i zwiększenia komfortu w domu. Spisuj zużycie energii i wydatki na ciepło. Dzięki temu łatwo zaobserwujesz ewentualne nieprawidłowości w użytkowaniu energii i je wyeliminujesz. Sprawdź, czy wszystkie urządzenia grzewcze działają prawidłowo, a izolacja w domu jest wystarczająca. Uszczelnij okna i drzwi, aby zapobiec utracie ciepła. Możesz także zainwestować w inteligentne termostaty, które pomogą jeszcze lepiej kontrolować zużycie.

CO WARTO WIEDZIEĆ O ENERGII CIEPLNEJ W BUDYNKU

Efektywność energetyczna

To sposób, w jaki używamy energii, aby jej nie marnować. Chodzi o to, żeby maksymalnie wykorzystać energię do ogrzewania domów, oświetlenia, gotowania czy zasilania urządzeń, zużywając jej jak najmniej.

Energia pierwotna

To energia zawarta w surowcach energetycznych, takich jak węgiel, gaz czy pochodząca z odnawialnych źródeł. Obejmuje także energię potrzebną do wydobycia i przetworzenia tych surowców.

Energia końcowa

To energia, która trafia bezpośrednio do budynku mieszkalnego czy komercyjnego. Uwzględnia także straty powstałe na etapie przesyłu i dystrybucji energii od momentu jej wydobycia lub wytworzenia do momentu dostarczenia do budynku. Wartość energii końcowej jest kluczowa dla ustalania rachunków za zużycie energii.

Energia użytkowa

To ostateczna forma energii, której potrzebujemy do ogrzania pomieszczeń czy podgrzewania wody. To energia, która jest bezpośrednio wykorzystywana przez użytkowników. Ze względu na straty ciepła podczas przesyłu, ilość energii użytkowej jest mniejsza niż ilość energii końcowej.

Straty ciepła w budynku

Straty ciepła w budynku to energia cieplna, która ucieka z wnętrza budynku do otoczenia. Proces ten prowadzi do konieczności dostarczania dodatkowej energii w celu utrzymania pożądanej temperatury wewnątrz, co wpływa na zużycie zasobów. Zmniejszenie strat ciepła prowadzi do większej efektywności energetycznej budynku, co przekłada się na niższe koszty ogrzewania i wyższy komfort cieplny użytkowników. Aby zadbać o zmniejszenie strat ciepła w budynku, zapraszamy do angażowania zarządców nieruchomości do udziału w kampanii. Na stronie 20stopni.pl znaleźć można poradnik dla zarządców podpowiadający sposoby na ograniczenie strat ciepła w częściach wspólnych budynku.

**1 Nie przegrzewaj – 20 stopni na zdrowie!**

Ustaw termostat na 20 stopni. To dobre dla zdrowia. Gdy jesteś poza domem lub w nocy, zmniejsz temperaturę jeszcze o kilka stopni.

**2 Zadbaj o szczelne okna**

Sprawdź, czy w twoim domu nie ma przeciągów. Proste uszczelki w oknach i drzwiach zatrzymają ciepło wewnątrz.

**3 Zamykaj drzwi, by szybciej nagrzać pomieszczenia**

Zamknij też pomieszczenia, których rzadko używasz. Lepiej wykorzystać ciepło tam, gdzie przebywasz na co dzień.

**4 Nie zastanij kaloryfera meblami, zastonami**

Upewnij się, że zastony i meble nie zastawiają grzejników, aby ciepło mogło się swobodnie rozprzestrzeniać w pomieszczeniu.

**5 Pamiętaj o odpowietrzeniu kaloryferów**

Gdy kaloryfer nie grzeje lub nie pracuje prawidłowo, to znak, że trzeba go odpowietrzyć.

**6 Stosuj ekrany nagrzejnikowe**

Ekrany odbijają ciepło od ściany i skierują je do wewnątrz, co zmniejszy straty ciepła przez ściany budynku nawet o 5 proc.!

**7 Wietrz krótko i intensywnie**

Nie zapomnij wyłączyć wtedy ogrzewania. Powietrze w pomieszczeniu wymieni się na świeże bez nadmiernej utraty ciepła.

**8 Zatrzymaj ciepło w pomieszczeniach wspólnych**

Sprawdź, czy okna i drzwi w klatkach schodowych, piwnicach i suszarniach nie są niepotrzebnie otwarte, a grzejniki zbędne.

**9 Utrzymuj niższą temperaturę podczas nieobecności w domu**

Gdy wychodzisz do pracy lub wyjeżdżasz na dłużej – obniż temperaturę w domu.

**10 Unikaj suszenia ubrań na kaloryferach**

Zastaniając grzejniki, zakłócasz obieg ciepła w mieszkaniu i marnujesz ciepło.

**11 Zadbaj o właściwą temperaturę w łazience**

W łazience zwiększ temperaturę, nawet do 24°C, aby nie zmarznąć po prysznicu.

**12 Wpuszczaj naturalne ciepło do mieszkania**

W ciągu dnia warto odstąpić okna – naturalne ciepło słoneczne zmniejszy zużycie ciepła.

**13 Oszczędzaj ciepłą wodę**

Umiarkowanie wykorzystuj ciepłą wodę do celów sanitarnych. Pozwoli to uniknąć nadmiernego zużycia energii do jej podgrzania.

**14 Stosuj regulatory temperatury**

Reguluj temperaturę w pomieszczeniach za pomocą termostatów. 20°C to optymalna temperatura dla naszego zdrowia.

**15 Ustaw odpowiednią temperaturę w nocy**

Obniż temperaturę w nocy – lepiej się wypisisz i zaoszczędzisz energię.

**16 Oszczędzaj ciepło nie tylko w domu**

Zadbaj o właściwą temperaturę nie tylko w domu, ale także w miejscu pracy.

**17 Zastój wieczorem okna, by nie tracić ciepła**

Zapobiegiesz utracie ciepła przez szyby. W ciągu dnia, odstawiaj je, aby wpuścić do domu naturalne ciepło słoneczne.

**18 Zmniejsz ogrzewanie w kuchni**

W kuchni bywa gorąco, nawet bez włączonych kaloryferów. Wystarczy tu utrzymywać temperaturę 19°C.

**19 Ubierz się ciepło**

W chłodniejsze dni załóż sweter lub ciepłe skarpety zamiast podnosić temperaturę w domu.

**20 Kontroluj zużycie energii**

Spisuj zużycie ciepła i wydatki na energię, dzięki temu zaobserwujesz nieprawidłowości w użytkowaniu energii i je wyeliminujesz.