

Wiele można zrobić, aby obniżyć koszty energii elektrycznej w gospodarstwie domowym, a jednocześnie zyskać większą kontrolę nad zużyciem energii. Skorzystaj z poniższych wskazówek – dzięki temu odciążysz zarówno środowisko, jak i klimat. Zyska na tym także Twój portfel!

1. Ogrzewanie

- Obniż temperaturę w mieszkaniu o jeden stopień – w ten sposób zmniejszysz zużycie energii elektrycznej nawet o 5%.
- Nie zastawiaj kaloryferów meblami – meble zagradzają ciepłą drogę do pomieszczenia.

2. Ciepła woda

- Skróć czas codziennego prysznica – skrócenie czasu z 10 do 5 minut pozwoli zaoszczędzić ok. 800 kWh rocznie.
- Wymień baterie umywalkowe i prysznicowe na baterie oszczędzające wodę. W ten sposób zaoszczędzisz 25% energii używanej do podgrzania wody.
- Wymień uszczelkę, jak tylko kran zacznie przeciekać.

3. Urządzenia w trybie czuwania

Wiele sprzętów domowych wyłączanych za pomocą pilota po wyłączeniu przechodzi w stan czuwania i niepotrzebnie zużywa energię.

- Wyłączaj wszystkie sprzęty domowe za pomocą listwy zasilającej. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnego marnowania energii.
- Wyjmij ładowarkę do telefonu komórkowego z gniazdka, gdy jej nie używasz. Dzięki temu zmniejszysz również ryzyko pożaru!

4. Oświetlenie

Tradycyjna, nieefektywna żarówka została wycofana z obrotu, a zamiast niej pojawiło się mnóstwo energooszczędnych odpowiedników!

- Tam, gdzie to tylko możliwe, wykorzystuj żarówki LED. Są one o 80% bardziej efektywne niż tradycyjne lampy żarowe.
- Tam, gdzie to możliwe, wykorzystuj sterowanie oświetleniem. Dobrym rozwiązaniem są czujniki obecności oraz automaty zmierzchowe.
- Jeśli zależy Ci na ciepłym świetle żarówki, wybierz temperaturę barwową 2 700 – 3 000 K. Pamiętaj także, że wskaźnik oddawania barw Ra powinien wynosić co najmniej 80. Wszystkie te informacje znajdziesz na opakowaniu żarówki.
- Gaś po sobie światło!

5. Zmywanie i pranie

- Mycie naczyń w zmywarce jest bardziej energooszczędne w porównaniu ze zmywaniem ręcznym – pod warunkiem, że przed włożeniem naczyń do zmywarki optuczysz je w zimnej wodzie. Nowym zmywarkom trochę tłuszczu nie zaszkodzi – wystarczy usunąć resztki jedzenia. Załaduj zmywarkę do pełna!
- Pierz ubrania w temperaturze maks. 40°C. Jedynie bardzo zabrudzone ubrania wymagają temperatury 60°C. Załaduj pralkę do pełna!
- Przestrzegaj instrukcji dozowania znajdujących się na opakowaniu proszku do prania. Zbyt duża ilość proszku skutkuje dużą ilością piany, a tym samym ryzykiem, że pranie nie zostanie porządnie wypłukane, co z kolei może prowadzić m.in. do alergii. Zbyt mała ilość proszku nie gwarantuje czystego prania.

6. Lodówka i zamrażarka

Lodówki i zamrażarki zużywają dużo prądu, ponieważ są cały czas włączone. Wybierz sprzęt w klasie energetycznej A++ i A+++.

- Ustaw właściwą temperaturę: -18°C w zamrażarce i około +5°C w lodówce.
- Regularnie usuwaj kurz zbierający się za lodówką i zamrażarką. Dzięki temu zużywa się mniej prądu i jednocześnie ogranicza się ryzyko pożaru.
- Pamiętaj, aby regularnie odmrażać zamrażarkę!

7. Gotowanie

- Podgrzewanie wody w czajniku elektrycznym sprzyja oszczędzaniu energii. Jeśli posiadasz płytę indukcyjną, zużywasz mniej energii w porównaniu z innymi rodzajami płyt grzejnych.
- Używaj pokrywek do garnków – w ten sposób oszczędzasz ok. 30% energii w porównaniu z gotowaniem bez przykrywki.
- Rozmrażanie zamrożonych produktów w lodówce powoduje, że lodówka będzie potrzebować mniej prądu na osiągnięcie ustawionej temperatury chłodzenia.
- Wykorzystuj ciepło resztkowe płyt grzejnych – wyłącz na przykład płytę pod koniec czasu gotowania ziemniaków i pozostaw je do dogotowania na wyłączonym polu grzejnym.



8. Rachunki za prąd

Produkcja energii elektrycznej w wielu przypadkach może mieć negatywny wpływ na środowisko naturalne i klimat. Dokonaj świadomego wyboru i wybierz energię elektryczną ze źródeł odnawialnych. Przejrzyj umowę z obecnym dostawcą prądu i ewentualnie zmień go na innego – dzięki temu obniżysz zarówno swoje wydatki, jak i negatywny wpływ na środowisko. Wybierz energię z oznakowaniem *Bra Miljöval* – zyskasz energię odnawialną dla swojego domu i przyczynisz się do ochrony środowiska.

9. Wymień system ogrzewania

Jeśli mieszkasz w domu ogrzewanym olejem opałowym lub prądem, warto byłoby się zastanowić nad wymianą systemu ogrzewania na inny, bardziej przyjazny dla środowiska. Sprawdź, czy można podłączyć dom do systemu centralnego ogrzewania albo zainstalować w nim piec na biopaliwo lub pompę ciepła. Zanim wymienisz system ogrzewania sprawdź, czy można zmniejszyć zapotrzebowanie na energię, np. poprzez uszczelnienie okien, dodatkową izolację cieplną lub wymianę okien.

10. Transport

- Kupując nowy samochód, wybierz samochód ekologiczny. Dzięki oszczędnej jeździe, odpowiedniemu ciśnieniu w oponach i użytkowaniu samochodu przyjaznego dla środowiska można ograniczyć zużycie paliwa o 20%.
- Wybierz opony o efektywności energetycznej A. Pamiętaj, aby regularnie sprawdzać ciśnienie opon.
- Częściej korzystaj z roweru!
- Staraj się jeździć do pracy w kilka osób lub korzystaj ze środków transportu zbiorowego! I przyjemniej, i z korzyścią dla środowiska.