

# Jak mogę **oszczędzać energię?**





## Uszczelnij okna i drzwi.

Uszczelnij i napraw stolarkę okienną i drzwiową, co pozwoli oszczędzić nawet 3-15% energii cieplnej potrzebnej do ogrzania pomieszczeń.



## Wietrz krótko, ale intensywnie.

Otwórz szeroko okna i szybko przewietrz całe mieszkanie. Wietrząc długo przy lekko uchylonych oknach pozwalasz ciepłu "uciekać" z mieszkania.



## Zainstaluj ekran zagrzejnikowy.

Odbija on ciepło  
z grzejnika z powrotem  
w stronę pomieszczenia,  
dzięki czemu ograniczasz  
stratę ciepła.



## Prawidłowo korzystaj z termozaworów.

Ustaw je na dwie lub trzy  
kreski i pamiętaj, że jeśli  
w pomieszczeniu jest  
kilka grzejników,  
wszystkie powinny być  
ustawione na tę samą  
temperaturę.



## Odstoń grzejnik.

Zaślanianie źródła ciepła powoduje ogrzewanie przede wszystkim ścian i mebli, powietrze w pomieszczeniu pozostaje niedogrzone.



## Wymień oświetlenie na ledowe.

Wykorzystanie oświetlenia ledowego może obniżyć zużycie energii nawet do 80%.



## Gotuj pod pokrywką.

Pokrywki hamują utratę ciepła, dlatego warto je stosować przy każdej okazji. Będziesz gotować krócej i nawet o 30% taniej.



## Włączaj pełną pralkę i zmywarkę.

Pozwoli to zaoszczędzić zarówno energię, wodę jak i zmniejszyć zużycie detergentów wykorzystywanych do prania czy zmywania.



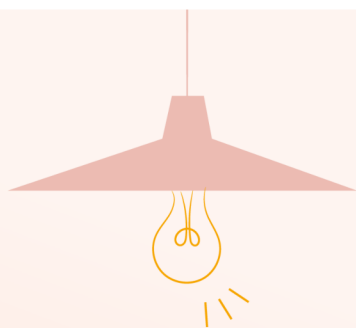
**Utrzymuj  
w pomieszczeniu  
temperaturę 20°C  
w ciągu dnia i 18°C  
w nocy.**

Pozwoli to zaoszczędzić  
nawet do 10% energii  
i żyć zdrowiej.



**Zrób audyt  
energetyczny.**

Określ zużycie energii  
w firmie i obszary, gdzie  
możesz zmniejszyć jej  
zużycie.



**Wyłączaj  
światło, gdy  
wychodzisz  
z pomieszczenia.**

Wyrób w sobie nawyk  
wyłączania światła.



**Używaj  
żaluzji.**

Dzięki temu unikniesz  
nagrzewania się  
pomieszczenia  
i ograniczysz włączanie  
klimatyzacji.

Źródło publikacji: Ministerstwo Klimatu i Środowiska,  
strona internetowa: <https://www.gov.pl/web/edukacja-ekologiczna>

infografiki: [energieoszczedzamy.pl](http://energieoszczedzamy.pl)