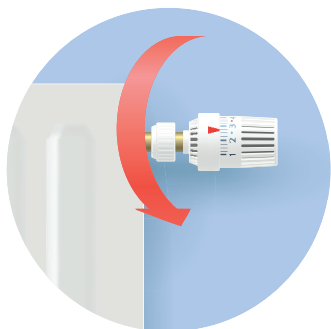




Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych sp. z o.o.

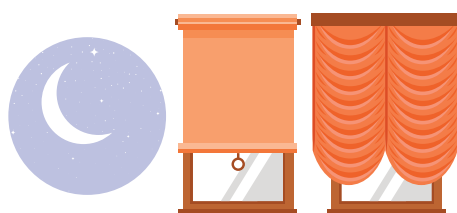
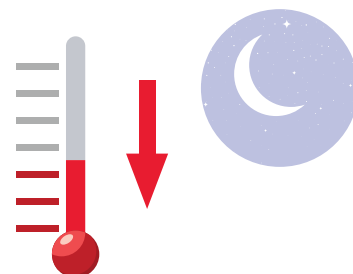
# Poradnik oszczędzania





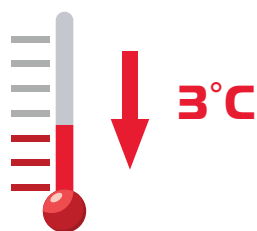
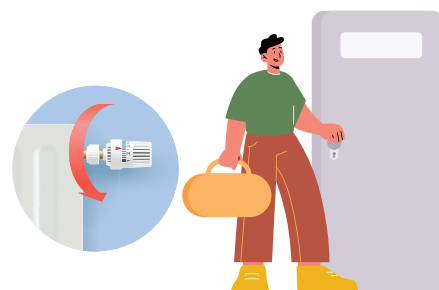
**Reguluj temperaturę** w pomieszczeniach poprzez zawory grzejnikowe, aby utrzymać optymalny poziom **20°C** Celsjusza.

**Obniż temperaturę na noc.** Podczas snu zalecana przez lekarzy temperatura to ok. **18°C** Celsjusza.



**Na noc zasłaniaj okna.** Zasłony, rolety itp. ograniczą uciekanie ciepła.

**Przykręć zawory** przy grzejnikach przed wyjściem z domu.

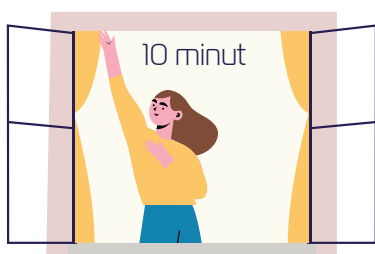


Pamiętaj jednak, że różnica pomiędzy temperaturą docelową (ok. 20°C Celsjusza), a obniżoną nie powinna być większa niż **3 stopnie**.

**Nie przegrzewaj** pomieszczeń.

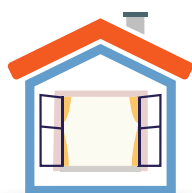
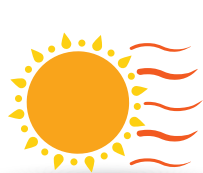
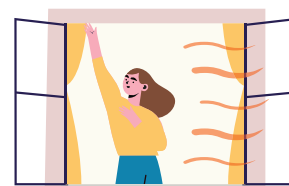
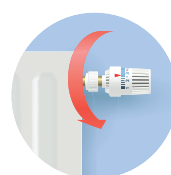


**Dokładnie zamykaj drzwi i okna** w pomieszczeniach wspólnych, takich jak klatki schodowe, piwnice, pralnie czy suszarnie.



**Wietrz krótko i intensywnie**, przy oknach otwartych na oścież przez **ok. 10 minut**.

**Podczas wietrzenia zakręć zawory** do minimum – gdy wietrzysz intensywnie, ciepło szybko ucieka i ogrzewanie staje się bezużyteczne.



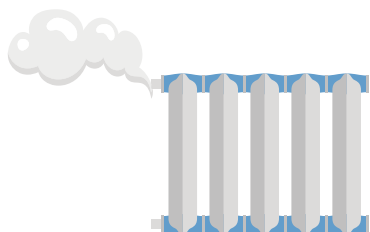
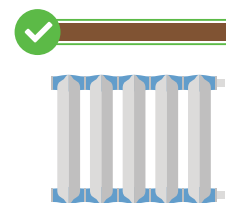
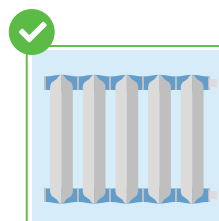
**Korzystaj z naturalnej energii słonecznej** – jeżeli pomieszczenie usytuowane jest od południowej strony, pozwól aby nagrzewało się przez odślonięte okna.

**Nie zasłaniaj grzejników** zasłonami i firankami.



**Nie zasłaniaj grzejników** meblami i przestonami/obudowami.

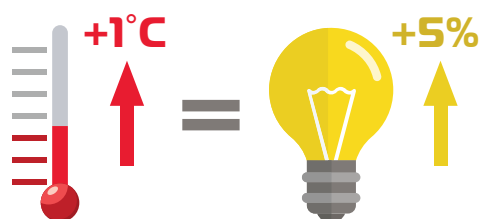
**Pozwól ciepłemu powietrzu kierować się do środka pomieszczenia.** Sprzyja temu zamontowanie półki nad grzejnikiem i/lub ekranu zagrzejnikowego odbijającego ciepło.



**Sprawdź odpowietrzenie grzejników** w momencie rozpoczęcia ogrzewania.

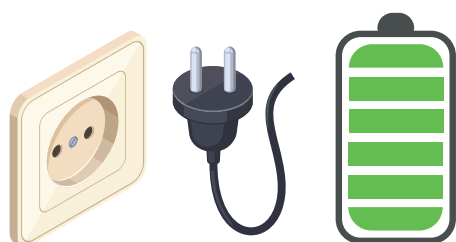
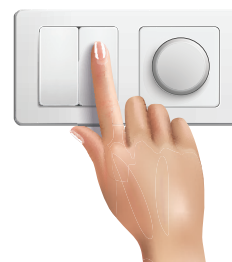
**Polub to, co zdrowe** – niską temperaturę.





Pamiętaj, że zwiększenie temperatury w pomieszczeniu o **1°C zwiększa zużycie energii o ok. 5 %**.

**Wyłącz oświetlenie** w pomieszczeniach, w których nie przebywasz.



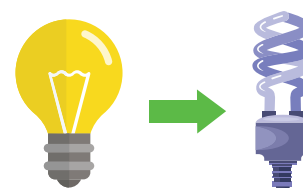
Po naładowaniu smartfona lub tabletu, **odłącz urządzenie od prądu** – nawet w stanie bezczynności, ładowarki pobierają energię.

Używając pralkę, czy zmywarę – zamiast włączać je częściej w celu umycia lub wyprania mniejszych ilości naczyń czy ubrań, **zaplanuj porządki** w taki sposób, aby każdorazowo zapełnić urządzenie.



**Unikaj zbyt długiego otwierania lodówki** lub **wkładania do niej gorących potraw** – regulacja temperatury będzie wtedy wymagać większego zużycia prądu.

Postaraj się **wymienić zwykłe żarówki** na energooszczędne LED.



Telewizory, komputery, radia – to **wampiry energii elektrycznej**. Najlepiej wyłączyć je z gniazdka na całą noc i gdy jesteśmy poza domem, gdyż nawet w stanie czuwania pobierają prąd.