

JAK OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ I WODĘ - MINIPORADNIK



Spis treści

Zamiast wstępu.....	3
Za co właściwie płacimy?.....	7
Sposoby na oszczędzanie wody.....	10
Sposoby na oszczędzanie prądu w domu.....	15
Sposoby na oszczędzanie prądu w kuchni.....	20
Zaczynij produkować własny prąd.....	22
Sposoby na oszczędzanie prądu w pracy.....	23

Zamiast wstępu

Pomyśl, czy nie byłoby cudownie mieć więcej pieniędzy, a przy tym przyczynić się do czegoś dobrego – zadbania o naszą planetę i przyszłość kolejnych pokoleń?

Jest na to kilka prostych sposobów, które każdy z nas może z łatwością wprowadzić w życie. Wystarczą chęci i odrobina zaangażowania, by zatroszczyć się o przyrodę oraz zmniejszyć rachunki za prąd i wodę.



Dlaczego warto oszczędzać wodę i prąd?

Na pewno wśród swoich znajomych, a nawet w rodzinie słyszałeś stwierdzenie, że nie ma potrzeby oszczędzać energii czy kontrolować zużycie wody. Pomyśl – czy takie podejście jest słuszne? Jeśli nikt z nas nie zmieni swojego nastawienia to prędzej czy później czeka nas katastrofa nie tylko ekologiczna, ale też ekonomiczna. Tu nie chodzi tylko o mnie czy o Ciebie, ale o kolejne pokolenia.

Przede wszystkim warto uświadomić sobie, że wystarczy zmodyfikować niektóre swoje nawyki, by zmniejszyć kwoty rachunków, zachowując przy tym standard i komfort życia.

Co możesz zyskać?

Po pierwsze - pieniądze

- Sprawdź, ile urządzeń w domu masz zasilanych na prąd? Dużo, prawda? Niektórzy też będą musieli do tego doliczyć ogrzewanie, co z pewnością będzie podnosić comiesięczną kwotę rachunków. Nieracjonalne korzystanie ze sprzętów i urządzeń elektrycznych ma swoje realne odbicie w Twoim portfelu.
- Teraz zastanów się, ile Ty, czy Twoi domownicy, zużywacie wody - jak często bierzesz kąpiel w wannie wypełnionej po brzegi? Czy szczotkując zęby pozwalasz by woda ciągle leciała z kranu?

- Nawet jeśli Twoje rachunki nie są aż tak wysokie to kontrolując zużycie energii czy wody z pewnością w rocznym podsumowaniu zauważysz sporą różnicę.



Po drugie - zdrowe środowisko

- To jak będzie wyglądał świat za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat – zależy przede wszystkim od Ciebie. To nie są puste słowa, a jeśli zależy Ci na zdrowiu Twoim i Twoich bliskich to podejście do zużycia wody czy prądu nie będzie dla Ciebie obojętne.



- Nadużywanie energii czy wody niesie ze sobą długotrwałe konsekwencje. Zauważ, że do wytworzenia prądu

w większości przypadków wykorzystuje się nieodnawialne surowce, takie jak węgiel. Ich zasób stale maleje, nie mówiąc już o wodzie. Jesteśmy przyzwyczajeni, że mamy dostęp nieograniczony do prądu czy wody, ale jeśli nie zmienimy swoich nawyków, to już naprawdę w niedalekiej przyszłości zostaniemy ich pozbawieni.

Pieniądze i ochrona środowiska to dwa najważniejsze powody, które powinny skłonić nas do oszczędzania energii czy wody. Nie mówimy już o wygodzie, bo przecież każdy z nas nie jest już w stanie wyobrazić sobie życia bez prądu czy bieżącej wody. Warto zatem poszukać sposobów, by cieszyć się nadal tym „luksusem”, bez wyrzutów sumienia i braków pieniędzy w portfelu.

Za co właściwie płacimy?



Czy przyjrzałeś się kiedykolwiek swojej FV za energię elektryczną? Realne zużycie prądu, które masz wyszczególnione na rachunku od swojego dostawcy, stanowi

tylko część wszystkich kosztów, jakie co miesiąc ponosisz.

Na swojej FV za prąd z pewnością znajdziesz takie pozycje, jak:

energia czynna (szczytowa, pozaszczytowa),

opłata handlowa,

składnik stały i zmienny stawki sieciowej,

stawka jakościowa,

opłata kogeneracyjna,

opłata mocowa,

opłata OZE,

abonament.

Niektóre opłaty są uzależnione od tego, ile w danym okresie zużyjesz kilowatogodzin, dlatego podjęcie pewnych działań pozwoli Ci na realne zmniejszenie kosztów. Nie martw się! Nie będziesz musiał siedzieć cały dzień przy świeczce. Nie

ma też konieczności wymieniać od razu wszystkich urządzeń i sprzętów domowych na te energooszczędne.



A co z wodą? Tu sprawa jest nieco prostsza, bo pozycji na rachunku jest mniej niż na tym za energię elektryczną. Będąc mieszkańcem bloku możesz otrzymywać, np. średnio raz na kwartał informację od zarządcy budynku czy wspólnoty

mieszkaniowej o nadpłacie lub niedopłacie za wodę. Z reguły w comiesięcznej kwocie czynszu wliczony jest koszt za zużycie wody uzależniony od liczby osób zamieszkujących lokal.

U większości osób na rozliczeniu znajdują się tylko dwie opłaty – za zimną i ciepłą wodę. Możliwe jest także rozbiecie kosztów na:

- zimną wodę,
- ciepłą wodę,
- podgrzanie wody,
- odprowadzenie ścieków.

W przypadku domków jednorodzinnych sprawa rozliczenia kosztów za wodę jest nieco inna. Do mieszkania w bloku doprowadzana jest już ciepła woda (bądź też doliczony jest koszt za korzystanie z piecyka gazowego) ujęta w rozliczeniu, a koszt wywozu nieczystości doliczony jest do poboru wody.

- ✓ Zimna woda w domku jednorodzinnym może pochodzić z różnych źródeł – wodociągów, własnej studni czy pompy. W przypadku tego drugiego rozwiązania konieczne jest doliczenie kosztów prądu do funkcjonowania studni. Warto też nie zapominać o koszcie jakim jest zakup pompy.
- ✓ Ciepła woda – niezależnie od tego, jaki rodzaj pieca mamy (gazowy lub elektryczny) czy pompy ciepła, do całości rachunku za wodę powinniśmy doliczyć znowu koszt prądu lub gazu.
- ✓ Nie zapominajmy również o konieczności odprowadzania nieczystości i doliczenia opłat za opróżnianie szamba.



Sposoby na oszczędzanie wody

Nasze zaniedbania, błędy, ale też i niewiedza mogą nas kosztować nawet kilkanaście litrów wody dziennie, co w skali roku może dawać już wymierne wartości. Można temu zapobiec stosując się do poniższych porad.

Sprawdź stan instalacji hydraulicznej w domu.



Spisz stan liczników. Wychodząc rano do pracy zakręć wszystkie zawory, a po powrocie odczytaj wartości – jeśli się zmieniły, na pewno jest gdzieś przeciek. Warto znaleźć jego źródło i zlikwidować przyczynę.

Kupując armaturę zwracaj uwagę na klasę ekologiczną.

Kupując sprzęt AGD kierujemy się klasą energetyczną urządzenia. Jednak przy wyborze armatury do łazienki czy kuchni rzadko kto zwraca uwagę na coś takiego jak klasa ekologiczna. Krajowe oraz unijne normy stworzyły klasyfikację, która określa przepływ wody na sekundę w przypadku baterii.



Najbardziej oszczędne będą te oznaczone literką Z. Zużywają maksymalnie 9 l wody na minutę i są to baterie bezdotykowe lub ze specjalnym ekoprzyciskiem.

Polskie Normy – klasy przepływu wody

Klasa	Przepływ l/s
• Z	• ≤ 15 l/s
• A	• ≤ 25 l/s
• S	• ≤ 33 l/s
• B	• ≤ 42 l/s
• C	• ≤ 50 l/s
• D	• ≤ 63 l/s

Zainwestuj w splotkę z ekoprzyciskiem i baterie z termostatem.

Te z pozoru niewielkie zmiany pozwolą szybko zauważyć Ci zmniejszenie kosztów na rachunku. Zastanów się, ile razy w ciągu dnia korzystasz z toalety? Dodaj do rozrachunku swoich współlokatorów, a zobaczysz jak wiele możesz zyskać montując ekoprzycisk w swojej toalecie. Dodatkowo – bateria z termostatem – pozwoli na szybkie i optymalne ustawienie temperatury wody bez konieczności puszczania jej litrami.

Zamontuj perlatory.

Zastanawiasz się co kryje się pod tą tajemniczą nazwą? Jest to element, który montuje się na końcówce baterii, zbudowany z siteczka o niewielkich otworach. Na rynku dostępne są perlatory wannowe, prysznicowe i do baterii kuchennych.

Zadaniem tego elementu jest napowietrzanie wody, dzięki czemu zmniejszamy jej przepływ, a tym samym zużycie.

To możesz robić w swojej kuchni!

Oprócz oczywistej sprawy, jaką jest zaprzestanie bezmyślnego spuszczenia wody, możesz zastosować w swojej kuchni kilka trików, które pomogą Ci nie marnować tego cennego zasobu.

Jeśli masz taką możliwość zamontuj dwukomorowy zlew. Ta rada jest szczególnie cenna dla osób, które nie posiadają zmywarki. Do jednej z komór nalej ciepłej wody z detergentem i w niej zmywaj naczynia, w drugiej natomiast możesz je opłukać. W ten sposób woda nie musi lać się ciągłym strumieniem. Możesz segregować naczynia i zmywać je raz dziennie.

Zmywając ręcznie kontroluj temperaturę wody, by nie była przesadnie gorąca.

Masz zmywarkę? Włączaj ją, kiedy jest pełna lub zastosuj program pół wsadu. Możesz też stosować tryby ekologiczne bądź skracać program zmywania.

Usuwać resztki jedzenia z naczyń, zanim wstawisz je do zmywarki.

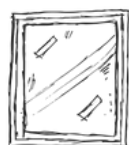
Należysz do grona osób gotujących? Ta wiedza może Ci się przydać:

- Gotowanie na parze wbrew pozorom pozwala zaoszczędzić wodę.
- Tradycyjne gotowanie potraw nie wymaga także pełnych garnków wody – wlej tyle, ile jest konieczne. Gotując pod przykryciem zużyjesz zdecydowanie mniej wody i zyskasz czas.
- Wodę po gotowaniu możesz użyć do podlewania roślinek.

Pij wodę z kranu.

- Czy wiesz, że do wyprodukowania 1 butelki wody zużywa się jej aż 3 razy więcej?

To możesz robić w swojej łazience!



Jesteś team wanna czy prysznic? Kąpiel z pachnącą pianką z pewnością jest bardzo przyjemna, ale jeśli chcesz oszczędzać wodę proponujemy korzystać z prysznic. I to też nie takiego, który trwa pół godziny. Im krótszy prysznic, tym mniejsze zużycie wody.

W trakcie mycia zębów czy golenia zakręcaj wodę w kranie. Naucz tych nawyków swoich domowników.

Zapoznaj się z instrukcją obsługi pralki, by w pełni wykorzystywać tryb eko. Wstawiaj pranie z pełnym wsadem. Pierz w niższych temperaturach.

Chcesz uniknąć nadprogramowych splukań w swojej toalecie? Nie wyrzucaj do niej śmieci.

To możesz robić w swoim ogrodzie!



Do podlewania trawy czy kwiatów i roślin wykorzystuj deszczówkę. Możesz także zbierać wodę, która nie zawiera żadnych detergentów.

Wokół roślin, krzewów i drzew wysyp kamyczki lub korę, dzięki temu ziemia będzie dłużej utrzymywać wilgoć.

Rośliny warto podlewać wieczorem, w ten sposób uniknie się szybkiego wyparowywania wody.

Przed zakupem warto sprawdzić czy dany gatunek rośliny wymaga częstego podlewania. Możesz wybrać takie które preferują małe ilości wody.

Jak można zauważyć, nie trzeba naprawdę wkładać dużo pracy w wyrobienie odpowiednich nawyków, by zacząć oszczędzać wodę. Można stopniowo wprowadzać je u siebie w domu czy w pracy, dzielić się tą wiedzą z bliskimi, by w pełni cieszyć się nie tylko zaoszczędzonymi pieniędzmi, ale przede wszystkim zdrowym środowiskiem.

Sposoby na oszczędzanie prądu w domu

Sposobów na zmniejszenie kwoty rachunków za prąd jest wiele. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach warto zadbać o to, by tej energii zużywać zdecydowanie mniej. Poniżej przedstawiamy propozycje zmian, które możesz wprowadzić w swoim domu.

Wymień żarówki



Jeszcze niedawno królowały żarówki energooszczędne. Dziś lepiej jest zainwestować w LEDy, które charakteryzują się jeszcze niższym poborem energii. Są też bardziej żywotne, a w trakcie włączania zużywają naprawdę niewielką ilość prądu, jednocześnie dając od razu pełną jasność.

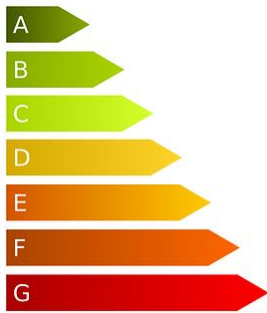
Stosuj oświetlenie punktowe



źródło światła.

Decydując się na oświetlenie punktowe możesz zastosować kilka słabszych źródeł światła. Nie ma konieczności montowania jednej lampy, która będzie oświetlać całe pomieszczenie. Warto skupić się na newralgicznych miejscach, w których wykonujemy najczęściej czynności i tam zainstalować odpowiednie

Zainwestuj w urządzenia energooszczędne



Podczas wyboru sprzętów RTV czy AGD do domu zwróć uwagę na ich klasę energetyczną, tzn. jaką ilość prądu zużywa dane urządzenie podczas swojej

pracy. Od jakiegoś czasu w Polsce obowiązuje nowa skala oznaczona literami od A do G. Najwyższą klasę energetyczną będą posiadać urządzenia oznaczone literą A i właśnie te w miarę możliwości postaraj się kupować.

Dodatkowo warto wybierać modele sprzętów wyposażonych w funkcję eko. Pozwala ona na przechodzenie w tryb niskiego poboru prądu, większość nowych modeli TV jest już w nią wyposażona.

Zapomnij o trybie czuwania



Czy wiesz, że urządzenia pobierają prąd nawet jeśli nie pracują? Zdarza Ci się korzystać z trybu czuwania?

Dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi, czy faktycznie wyłączyło się urządzenia. Jeden sprzęt pozostawiony w trybie stand by, np. TV generuje dodatkowy roczny koszt w wysokości

około 70-80 zł. Sprawdź, ile takich urządzeń masz w domu i jak często korzystasz z tej opcji.

Odłączaj ładowarkę z gniazdka

Powiedz, z ręką na sercu, czy zostawiasz podłączoną na stałe do prądu ładowarkę do swojego telefonu? Nawet, jeśli robisz to nieświadomie, czas najwyższy zmienić ten nawyk.



Podobnie jak w przypadku urządzeń w trybie czuwania, tak samo pozostawienie ładowarki do telefonu czy laptopa w gniazdku powoduje pobór prądu. Odetnij je od źródła prądu,

jeśli tylko chcesz zmniejszyć swoje rachunki za prąd.

Instalacja elektryczna – klucz do sukcesu

Dobrze zaplanowana instalacja, a przede wszystkim sprawnie działająca gwarantuje nie tylko bezpieczeństwo, ale też mniejsze koszty na rachunku za prąd.

Budując dom, czy remontując mieszkanie warto przemyśleć ilość urządzeń, które będą pobierać prąd i dobrze rozplanować ilość gniazdek. Konieczne jest także zadbanie o wszystkie zabezpieczenia.

Wykonaj prace termoizolacyjne domu

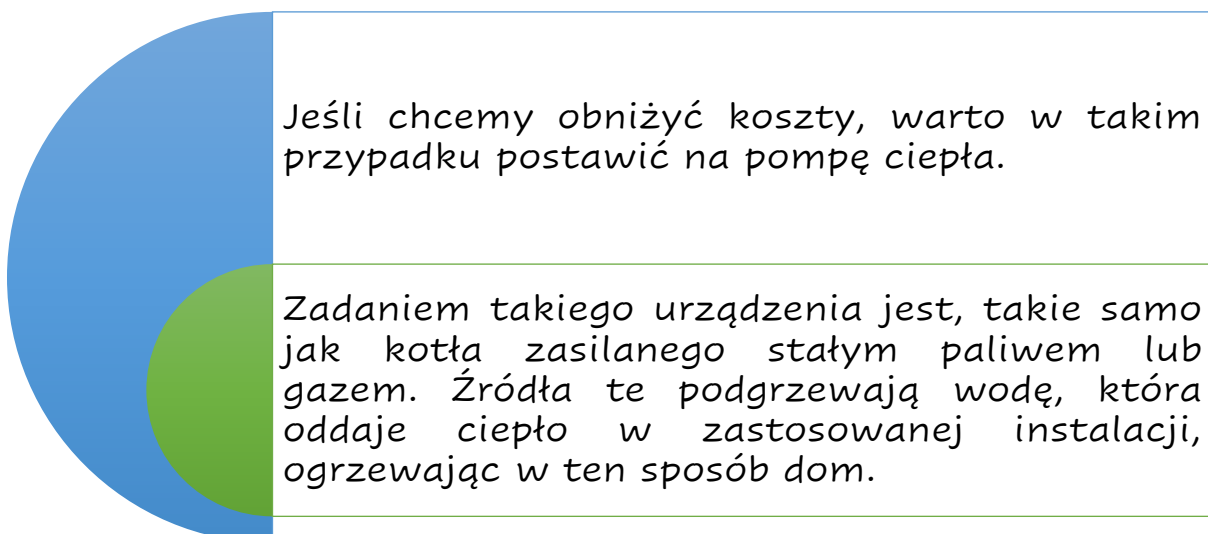
Aby zapobiec utracie ciepła ze swojego domu warto wykonać jego ocieplenie. Nawet połowa ciepła może wydostawać się przez nieszczelny dach, okna czy ściany. Zmniejszając koszt ogrzewania, nawet o 30% redukujemy również rachunki za prąd.



Przed rozpoczęciem sezonu grzewczego warto wykonać przegląd szczelności okien i drzwi. Właściwa regulacja, a także znalezienie źródła nieszczelności i przewiewu, i naprawa, pozwolą obniżyć koszty ogrzewania. W ostateczności warto pomyśleć o wymianie okien na nowsze modele, które nie tylko będą szczelne, ale też dodatkowo zapewnią izolację od hałasu i zimna.

Zadbaj o odpowiednie wykorzystanie pełnej mocy ogrzewania

Czy wiesz, że na proces ogrzewania domu, przypada 70% całego zużywanego prądu?



Pompa ciepła pozyskuje energię z naturalnego środowiska i poprzez wykorzystanie energii elektrycznej, przetwarza ją na ogrzanie wody i domu.

Na rynku dostępne są pompy ciepła:

- gruntowe – montowane i zasilane ciepłem ziemi,
- typu woda – woda – z których ciepło pobiera się z wody gruntowej,
- typu woda – powietrze – wykorzystują do ogrzewania lub chłodzenia energię zgromadzoną w powietrzu.

Zmniejsz temperaturę ogrzewania



Specjaliści dokonali obliczeń, które pokazały, że obniżenie o 1 stopień temperatury w mieszkaniu czy w domu pozwala na zaoszczędzenie nawet 6% całej

zużywanej energii.

Czy to oznacza, że mamy się poświęcić i marznąć? Oczywiście, że nie! Warto jednak zmniejszyć temperaturę w pomieszczeniach, w których jest to nawet wskazane – tj. w kuchni, czy w sypialni.

Dodatkowo, wychodząc z domu na dłuższy czas, można zmniejszyć temperaturę grzania, nie ma konieczności by była ona wyższa niż 17-18 stopni.

Sposoby na oszczędzanie prądu w kuchni

Kuchnia – serce każdego domu. To właśnie w tym miejscu możesz dokonać najwięcej zmian, by zacząć oszczędzać energię. Możesz na początku wybrać jedną lub dwie z poniższych propozycji i stopniowo wprowadzać kolejne, by cieszyć się niższymi rachunkami za prąd.

Zainwestuj w zmywarę

Ten sprzęt AGD pozwoli Ci zaoszczędzić wodę, detergenty, prąd i przede wszystkim czas! W porównaniu do tradycyjnego zmywania – oszczędzasz nawet połowę kosztów.

Zamień swoją kuchenkę na indukcyjną

W porównaniu do płyty ceramicznej, elektrycznej a nawet gazowej, ta indukcyjna najkrócej się nagrzewa i szybko gotuje.

Ciepło wytwarzane jest jedynie w miejscu styku garnka z płytą, czyli na jego dnie.

Skrócenie czasu nagrzewania i samego gotowania przekłada się bezpośrednio na mniejsze zużycie energii.

Zainwestuj w odpowiednie garnki i pokrywki



Kolejnym sposobem na uzyskanie oszczędności na prądzie w kuchni jest dobieranie odpowiednich garnków do kuchenki. Te, które najlepiej przewodzą ciepło są wykonane ze stali szlachetnej, mają płaskie dno, a dodatkowo posiadają dopasowaną idealnie pokrywkę.

To właśnie te elementy pozwalają na szybsze podgrzanie posiłku oraz dłuższe utrzymywanie ciepła. Ważna jest także sama średnica garnka, którą powinno dopasować się do obszaru grzewczego płyty.



Jeśli chodzi o pokrywki – oprócz odpowiedniego rozmiaru – powinny być także szklane. Dzięki temu możliwa jest kontrola procesu gotowania, bez unoszenia do góry pokrywki. Co nam to daje? Szybszy proces gotowania, w odpowiedniej temperaturze, bez uciekania ciepła, a to z kolei wpływa na niższy koszt prądu – w przypadku kuchenek elektrycznych czy indukcyjnych.

Ustaw odpowiednią temperaturę pracy lodówki i zamrażarki

Lodówki i zamrażarki pracują przez całą dobę.

Aby zminimalizować zużywanie energii przez te urządzenia należy pamiętać o regularnym ich rozmrażaniu oraz właściwemu ustawieniu temperatury – w lodówce powinna ona wynosić 7 stopni, w zamrażarce natomiast -18 stopni.

Zawsze kupuj sprzęt AGD dostosowany do Twoich potrzeb



Kupując nową lodówkę, zmywarkę czy płytę indukcyjną weź pod uwagę liczbę osób, które będą korzystać z tego sprzętu.

Większa lodówka będzie pobierać więcej energii.

Zacznij produkować własny prąd



Mieszkając w domu jednorodzinnym możesz pomyśleć nad zamontowaniem instalacji fotowoltaicznej, która pracuje przez cały rok.

W zależności od ilości światła słonecznego w ciągu roku wytwarzana jest różna ilość energii elektrycznej. Dlatego największa produkcja jest zawsze w okresie letnim. Oczywiście nadwyżki prądu mogą być „magazynowane”. Możesz korzystać z zapasów, kiedy bieżąca produkcja nie pokrywa Twojego zapotrzebowania. Koszt instalacji nie jest małym wydatkiem, ale z pewnością szybko się zwraca, a dodatkowo przez cały czas można się cieszyć niższymi rachunkami za prąd.

Sposoby na oszczędzanie prądu w pracy

Nie tylko w domu możesz zmniejszyć ilość zużywanej energii. W biurze czy w firmie możesz także wprowadzić kilka zmian, które pozwolą wygenerować dodatkowe oszczędności.

Zamień komputer stacjonarny na laptopa.

- Badania pokazują, że laptop generuje 4 razy mniejsze koszty niż komputery PC.
- Wszystko uzależnione jest oczywiście od modelu urządzenia, procesora, ale także zainstalowanej karty graficznej czy dźwiękowej, a także tego czy korzysta się z niego w trybie pracy online czy offline.
- Kupując nowy komputer warto najpierw sprawdzić wszystkie parametry, w tym zużycie energii.

Korzystaj z funkcji oszczędzanie energii.

- Większość współczesnych modeli komputerów czy smartfonów ma już taką opcję.
- Dzięki niej komputer czy smartfon wstrzymuje pracę niektórych obszarów, co pozwala na zmniejszenie poboru prądu już o 50%.

Po skończonej pracy nie zapomnij wyłączyć komputer.

Wyłącz w komputerze wygaszacz ekranu.

- Wbrew pozorom wygaszacz nie zmniejsza zużycia prądu, dlatego lepiej z niego zrezygnować.
- Ekran samoistnie się wyłączy po określonym czasie, jeśli nie będziesz korzystać z komputera. Jest to o tyle przydatne, że nie musimy o tym ciągle pamiętać i nie marnujemy energii np. podczas spotkania z klientami.

Pracując na tradycyjnym komputerze wybieraj mniejsze ekrany.

- Tu także obowiązuje zasada, że im większe urządzenie, tym większy pobór energii.
- Jeśli nasza praca nie wymaga dużego monitora, warto zainwestować w mniejszy model.

Włączaj drukarkę tylko wtedy, kiedy jej potrzebujesz.

- Rzadko kiedy potrzebujemy mieć stale włączoną drukarkę, dlatego jeśli nie jest to konieczne, zrezygnuj z trybu czuwania i wyłącz drukarkę. Zmniejszysz w ten sposób pobór prądu tego urządzenia.

Drukuj oszczędnie.

- Warto ustawić na stałe dwustronne drukowanie oraz wybrać odpowiedni model drukarki do naszych potrzeb, dzięki czemu zmniejszymy na stałe nasze koszty.

Zadbaj o właściwe oświetlenie.

- Podobnie, jak w przypadku oszczędności w domu, w pracy także warto zainwestować w odpowiednie źródła oświetlenia i zakupić żarówki LED.
- Wykorzystuj jak najwięcej naturalnego światła oraz zastosuj oświetlenie punktowe.

Efektywnie korzystaj z klimatyzacji.

- Regularna konserwacja i czyszczenia klimatyzatora są podstawą do prawidłowej pracy tego urządzenia.
- Warto także zamontować urządzenie o odpowiedniej mocy, dostosowane do powierzchni pomieszczenia.
- Przy zakupie klimatyzatora warto także zwrócić uwagę na klasę energetyczną sprzętu.
- Pamiętaj także o ustawianiu właściwej temperatury i włączaniu klimatyzacji faktycznie wtedy, gdy jest to konieczne.

Wyłączaj światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz.

Jak widzisz istnieje wiele sposobów, które pozwolą Ci na oszczędzanie energii i wody w domu i w pracy, a zmiany możesz zacząć wprowadzać nawet dziś.