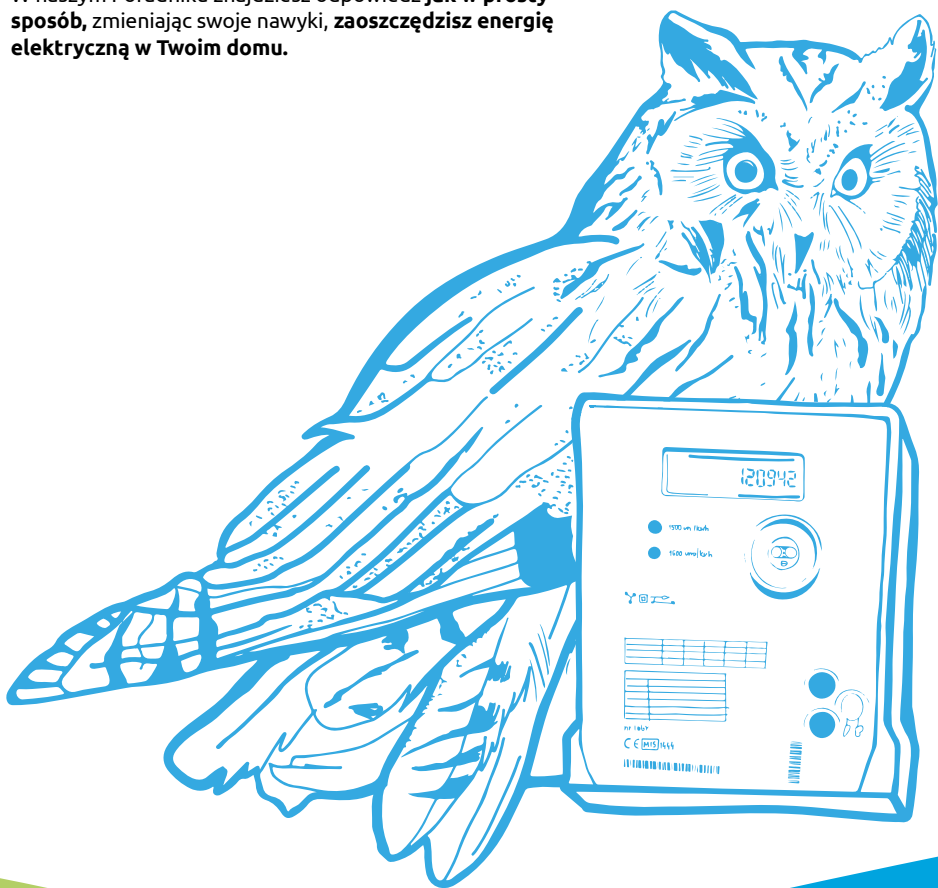


# Praktyczne sposoby na oszczędzanie energii elektrycznej w domu

W naszym Poradniku znajdziesz odpowiedź **jak w prosty sposób**, zmieniając swoje nawyki, **zaoszczędzisz energię elektryczną w Twoim domu.**



Prowadzimy w zielonej zmianie

# Kluczem do oszczędzania energii jest świadomość tego, ile naprawdę na nią wydajemy.

Na początku warto zebrać i policzyć wydatki na energię elektryczną w budżecie domowym w skali roku.

Można to zrobić przez przegląd faktur, które otrzymujemy od naszego sprzedawcy energii elektrycznej.

Gdy dowiemy się już ile wydajemy na energię elektryczną w poszczególnych miesiącach lub kwartałach, warto oszacować jaki procent domowego budżetu pochłania energia elektryczna.

Do analizy wydatków należy dodać analizę naszych nawyków – czyli tego jak korzystamy z energii.



## Oszczędzanie energii elektrycznej w domu – urządzenia elektryczne



Piekąc potrawy w piekarniku, nie otwieraj go w ogóle lub nie rób tego zbyt często - urządzenie będzie musiało nagrzać się ponownie, zużywając przy tym sporo prądu.

Wyłącz piekarnik wcześniej - zwłaszcza w przypadku jedzenia, które jest już "prawie gotowe". Piekarnik jest nagrany przez długi czas, dlatego jego wcześniejsze wyłączenie pozwoli nam zaoszczędzić sporo prądu, a jedzenie z pewnością dopiecze się bez dodatkowej pracy sprzętu!



Podczas gotowania potraw przykrywaj garnki pokrywką - przyspieszy to proces gotowania i skróci czas korzystania z płyty indukcyjnej.

Dobieraj wielkość garnka do wielkości palnika - mniejszy garnek na większym palniku zużyje niepotrzebną energię.



Nie wkładaj ciepłego jedzenia do lodówki i zamrażarki, a także pilnuj, aby drzwi od nich były zamknięte - ponowne ochłodzenie ich wnętrza pochłania dużo energii (niektóre lodówki wyposażone są w system monitorowania czasu otwartej lodówki, przypominając tym samym o jej zamknięciu np. za pomocą dźwięku).

Jeśli to możliwe, zmień temperaturę w lodówce na wyższą - wiele produktów nie zamaruje się przy wyższej temperaturze, np. 1.5 stopnia.

Raz w roku rozmroź i umyj lodówkę, pozbywając się z niej nadmiaru lodu, który blokuje chłodzenie (im bardziej zablokowane, tym nasza lodówka ciężiej pracuje, zużywając więcej prądu).



Do rozmrażania jedzenia nie korzystaj z mikrofali - zrób to wieczorem, zostawiając jedzenie na następny dzień poza lub w lodówce.



Nie zostawiaj odkręconego kranu - także w trakcie mycia rąk staraj się zakręcać i odkręcać kran tylko podczas początkowego namydlenia i końcowego spłukiwania dłoni.



Bierz prysznic zamiast kąpieli - w ten sposób zużyjesz mniej ciepłej wody.



Zagotuj w czajniku tylko tyle wody, ile potrzebujesz - im więcej wody do niego wlejesz, tym dłużej będzie pracował i pobierał energię.



Korzystaj z pralki i zmywarki tylko wtedy, gdy są wypełnione - dzięki temu możesz rzadziej je włączać. Dodatkowo pierz w niskiej albo w całkiem zimnej wodzie. Zwłaszcza, jeśli zależy Ci tylko na odświeżeniu ubrań, a nie usunięciu uporczywych plam. Podgrzanie wody w pralce zużywa bardzo dużo energii. Podobnie jak suszenie w suszarce. Lepiej więc robić to na świeżym powietrzu, jeśli masz taką możliwość.

Pierz i zmywaj w niższych temperaturach, a te wysokie (np. 90 stopni) zarezerwuj na rzeczy, które wymagają większej sterylności (np. pościel). Im wyższa temperatura, tym większe zużycie prądu.

**eco**

Jeżeli masz taką możliwość używaj trybu "eko" lub "oszczędzanie energii", które ma już coraz więcej nowszych urządzeń.



Nie korzystaj ze zbędnych urządzeń, np. suszarki do ubrań (zaplanuj pranie odpowiednio wcześniej), czy żelazka (mokre ubrania wywieś na wieszaku, dzięki czemu same "się wyprasują").



Nigdy nie odkręcaj grzejników przy otwartym oknie - tę lekcję powinniśmy pamiętać z zajęć z fizyki.

	<p>Nie używasz? Wyłącz zasilanie!</p> <p>Nie używana ładowarka pozostawiona w kontakcie czy telewizor w trybie „stand by” pobierają niepotrzebnie prąd. Wyciągnij wtyczkę, gdy nie korzystasz ze sprzętu. Także z telefonu, gdy jest w pełni naładowany. W komputerze, drukarce czy telewizorze wyłącz stan czuwania. Wszystkie urządzenia, które masz w domu, ustawiaj też, jeśli to możliwe, na tryb oszczędny albo tryb eko. Oszczędzanie prądu może być naprawdę bardzo łatwe.</p>
	<p>Laptop jest tańszy energetycznie niż komputer stacjonarny.</p>
	<p>Włącz funkcję automatycznego wyłączenia telewizora lub laptopa, np. po godzinie od jego nieużywania.</p>
	<p>Wybieraj energooszczędne urządzenia - jak je rozpoznać w sklepie? To te, które mają na plakietkach umieszczone następujące oznaczenia:</p> <p>• A    • A+    • A++    • A+++</p>
	<p>Sprawdź uszczelnienia w drzwiach i oknach - Dzięki temu zimą oszczędzisz na ogrzewaniu, a latem na klimatyzacji czy wentylatorze. Ciepłe powietrze nie będzie się latem dostawało do mieszkania, a mroźne zimą. Jak zaoszczędzić prąd w gorące dni jeszcze lepiej? Latem gdy wychodzisz z domu, zastoń rolety. Twój dom tak bardzo się nie nagrzej i nie trzeba go będzie schładzać wieczorem.</p>
	<p>Wyłączaj światło - Nie jest to niezbędne, gdy wychodzisz z pokoju na kilkanaście sekund. Jeśli jednak opuszczasz go nawet na pięć minut, warto wyłączyć światło. Robiąc to kilka lub kilkanaście razy w ciągu dnia, rocznie jesteś w stanie zaoszczędzić naprawdę dużo prądu oraz pieniędzy. Kup też specjalny panel, który umożliwia Ci sterowanie natężeniem światła i oszczędzaj prąd. Wtedy gdy oglądasz film, możesz mieć bardziej przygaszone światło niż w momencie, gdy planujesz czytać książkę.</p>
	<p>Wybieraj jasne oświetlenie - Ciemne lampy, z bordowym, czarnym czy grafitowym abażurem wyglądają stylowo, ale nie są zbyt praktyczne. Ciemny materiał „pochłania” część światła, przez co w lampie musisz tak naprawdę zamontować dużo mocniejszą żarówkę, która zużywa dużo więcej energii. Wymiana abażuru na jasny znacznie zwiększy oszczędność energii.</p>

Najbardziej ekologiczne i zużywające najmniej prądu są urządzenia z oznaczeniem A+++.

Przyjmuje się, że zużywają one o 30% mniej prądu niż tradycyjne, podczas gdy na przykład te oznaczane jako A+ o 10% mniej.



## Oszczędzanie energii elektrycznej w domu – oświetlenie

Jak najwięcej korzystaj ze światła dziennego - żeby światło było lepsze, możesz przenieść biurko lub stół bliżej okna, albo przemalować ściany na biało (jasne ściany, meble i podłogi umożliwią odbijanie się światła).

Wyłączaj światło, kiedy wychodzisz z pomieszczenia.

Kup energooszczędne żarówki - mimo że są droższe niż zwykłe, są bardziej wydajne – pobierają nawet 10 razy mniej energii niż tradycyjne. Są też bardziej wydajne, czyli są w stanie posłużyć Ci na dłużej. Jak przekonują eksperci, nawet na 25 procent dłużej niż normalnie.

W czasie wykonywania czynności, które nie wymagają silnego oświetlenia sufitowego, korzystaj z lampki - mniej intensywne oświetlenie pozwoli zaoszczędzić energię elektryczną.

Jeżeli chcesz oświetlić dom od zewnątrz, zdecyduj się na instalację reagującą na ruch, tzw. czujniki ruchu i zmiernych.

Zrezygnuj z lampek zamontowanych przed Twoim domem - szczególnie, jeśli świecą się one w ciągu dnia.

Wyłącz światła w przelącznikach, to jest diody, które umożliwiają odnalezienie przelącznika.



## Roczne zużycie energii elektrycznej podstawowych urządzeń gospodarstwa domowego:

Rodzaj urządzenia	Średnioroczne zużycie energii elektrycznej
Płyta indukcyjna	748,25 kWh
Piekarnik elektryczny	496,4 kWh
Lodówka	270 kWh
Czajnik elektryczny	240 kWh
Zmywarka	237 kWh
Komputer stacjonarny	197,1 kWh
Odkurzacz	156 kWh
Pralka	143 kWh
Laptop	138,7 kWh
Telewizor	128 kWh
Kuchenka mikrofalowa	51,1 kWh
Żelazko	26 kWh
Telefon komórkowy	2,48 kWh



*Prowadzimy w zielonej zmianie*

[www.gkpge.pl](http://www.gkpge.pl)

**PGE Obrót S.A. z siedzibą w Rzeszowie, 35-959 Rzeszów, ul. 8 Marca 6,**  
wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Rzeszowie,  
KRS: 0000030499, NIP: 813-02-68-082, REGON: 690254559, kapitał zakładowy: 529 923 900 zł,  
kapitał wpłacony: 529 923 900 zł.