

Oszczędzanie energii każdego dnia

Zbiór prostych pomysłów dla każdego



Finansowane przez
Unię Europejską



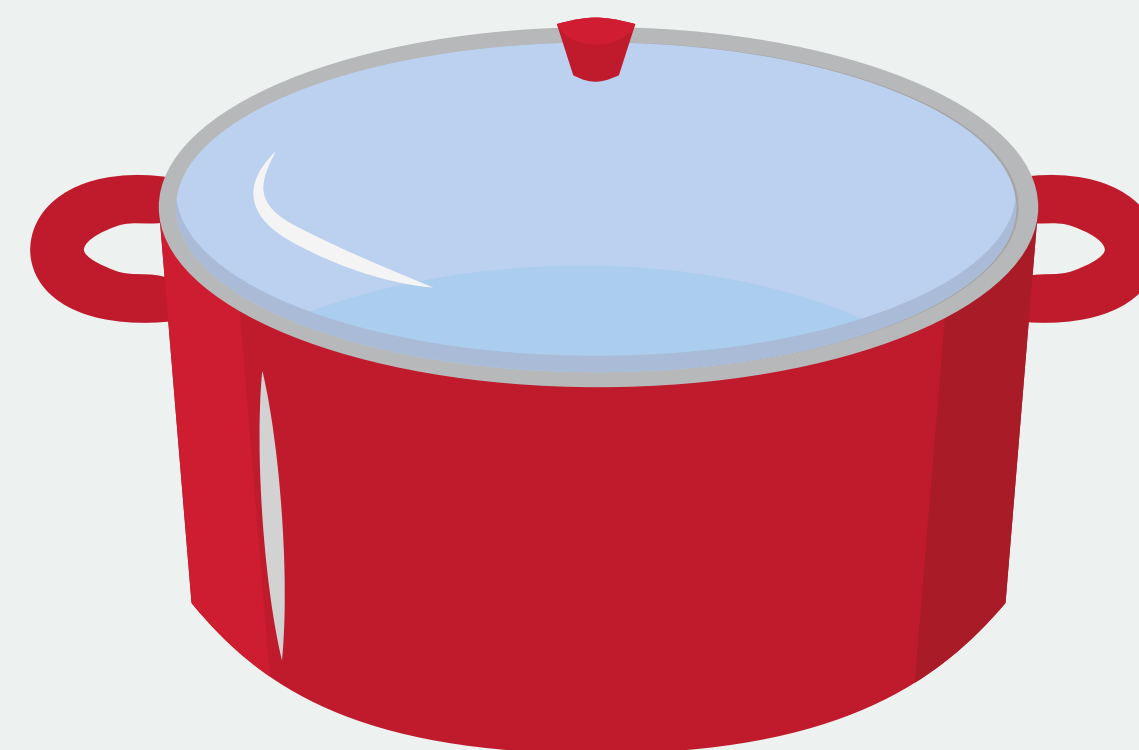
Używaj pokrywek podczas gotowania, aby skrócić czas gotowania i zminimalizować straty energii

Stosowanie pokrywek do garnków pozwala zmniejszyć straty energii spowodowane parowaniem podczas gotowania wody w garnku.

Czytaj więcej: <https://ekoguru.pl/baza-wiedzy/gotowanie-z-pokrywka/>



oszczędzisz do **10%** energii



Zastąp tradycyjne żarówki energooszczędnymi żarówkami LED

Tradycyjna żarówka o mocy 40W emituje światło o podobnym natężeniu co LED o mocy 4-5W przy około 10-krotnie większym poborze mocy.

Czytaj więcej: <https://koman.pl/wymiana-domowego-oswietlenia-na-led-ile-mozna-oszczedzic/>



Wyłączaj światło, gdy opuszczasz pomieszczenie

Prosty sposób na ograniczenie zużycia prądu to niekorzystanie z niego, gdy jest nam zbędny. Wyłączaj światło przy wychodzeniu z pomieszczenia, a w miejscach rzadko uczęszczanych (garaż, pomieszczenia gospodarcze) możesz zainstalować światła z czujnikami ruchu.



Napraw ciekący kran, niesprawną spłuczkę w toalecie

Nawet 5 tys. litrów wody rocznie tracą Polacy z powodu nieszczelnych kranów czy spłuczek – wyliczyli inżynierowie z Krakowa.

Czytaj więcej:

<https://www.forbes.pl/wiadomosci/kapiacy-kran-to-strata-nawet-5-tys-litrow-rocznie/nyg8kz1>



oszczędzisz do **10%** energii



Pranie wykonuj w niższej temperaturze

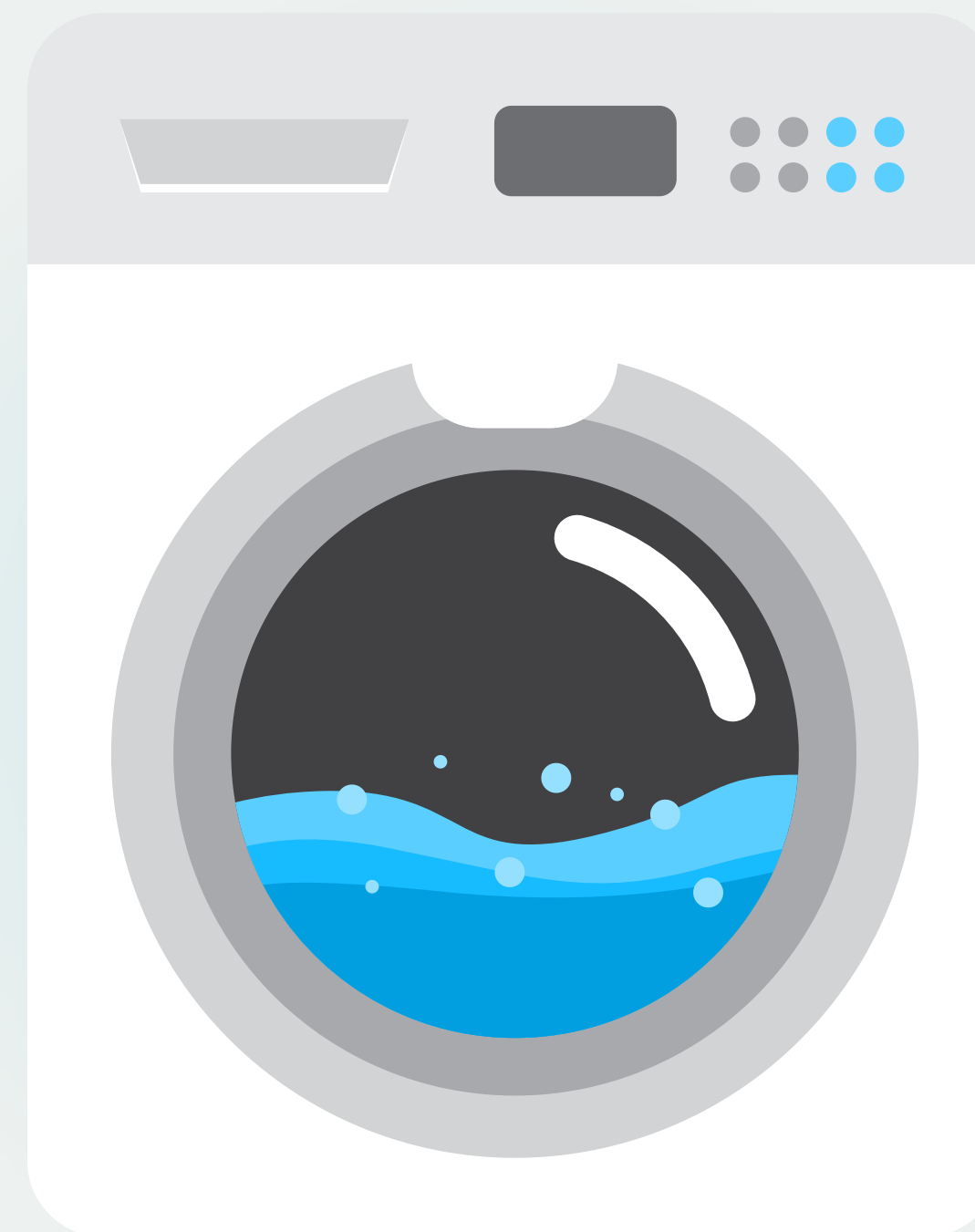
Pranie ubrań w 20 st. Celsjusza zamiast w 40 st. oszczędza około 66 proc. energii na cykl, co świadczy o tym, że taki sposób dbania o garderobę zmniejsza zużycie energii i emisję CO₂.

Czytaj więcej:

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C80333%2Cbadanie-pranie-w-nizszej-temperaturze-lepsze-dla-ubran-i-srodowiska.html>



oszczędzisz do **66% energii**

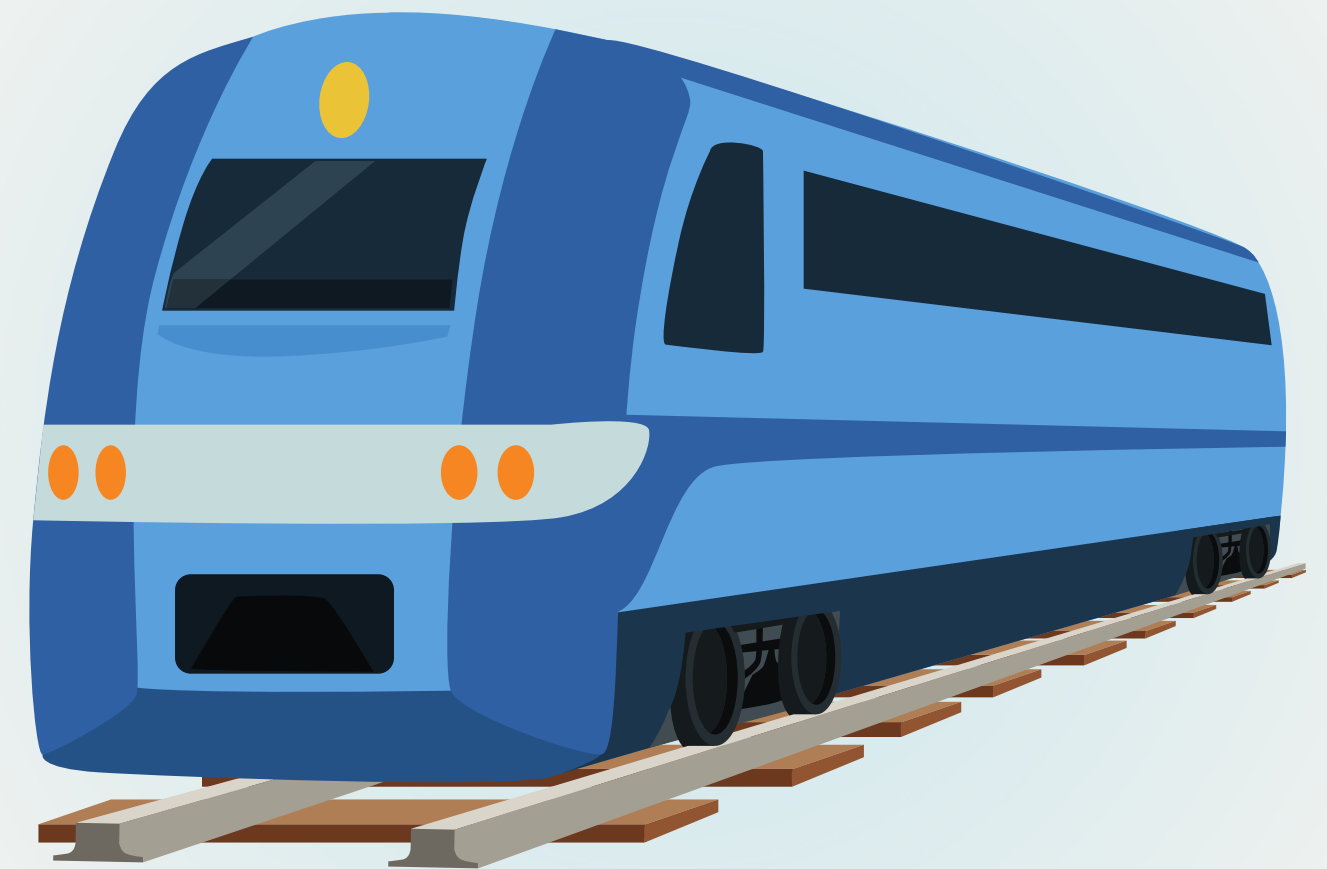


Zamień auto na transport publiczny

Samochód to zdecydowanie wygodna opcja, jednak komunikacja publiczna często pozwala na oszczędność czasu (buspasy, tory), przyczynia się do zmniejszenia korków, jest odpowiednia dla środowiska z racji zmniejszenia emisji spalin na pasażera. Często dojazd do pracy komunikacją miejską to dodatkowy “wolny” czas w ciągu dnia.

Czytaj więcej:

<https://mubi.pl/poradniki/komunikacja-miejska-czy-samochod-co-czesciej-wybieramy-i-co-sie-bardziej-oplaca/>



Wykorzystaj naturalne światło

Światło dzienne jest nie tylko zdrowsze dla naszych oczu, ale również nie wymaga zużycia energii elektrycznej. Aby maksymalnie wykorzystać światło słoneczne, **pamiętaj o otwieraniu rolet i zasłon w ciągu dnia.** Odpowiednie ustawienie biurka czy stołu przy oknie pozwala na korzystanie z naturalnego światła podczas pracy i nauki, co znacząco **zmniejsza potrzebę używania sztucznego oświetlenia i tym samym obniży zużycie energii.**



Uszczelnij i wyreguluj okna i drzwi

Szczeliny w oknach i drzwiach mogą powodować niepotrzebne wychładzanie pomieszczeń (utrata energii), co prowadzi do zwiększonych kosztów ogrzewania. **Inwestując w uszczelnienie i regulację okien i drzwi możesz znacznie obniżyć rachunki za ogrzewanie oraz przyczynić się do ochrony środowiska.**



Używaj energooszczędnych urządzeń AGD

Urządzenia z najwyższą klasą (A+++)
zużywają znacznie mniej energii niż te starsze i mniej efektywne (G). Ich zakup może być droższy, ale ta inwestycja szybko się zwróci w postaci niższych rachunków za prąd. Wybierając energooszczędne lodówki, pralki, zmywarki i inne sprzęty, nie tylko oszczędzasz pieniądze, ale także przyczyniasz się do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych.



Gotuj w większych ilościach i zamrażaj porcje

Warto przygotowywać większe porcje jedzenia na zapas. Zamrażanie gotowych potraw pozwala na późniejsze szybkie podgrzanie bez potrzeby gotowania od podstaw. Ten sposób **nie tylko oszczędza energię, ale również czas**, co w dłuższej perspektywie przekłada się na **niższe rachunki za prąd**.



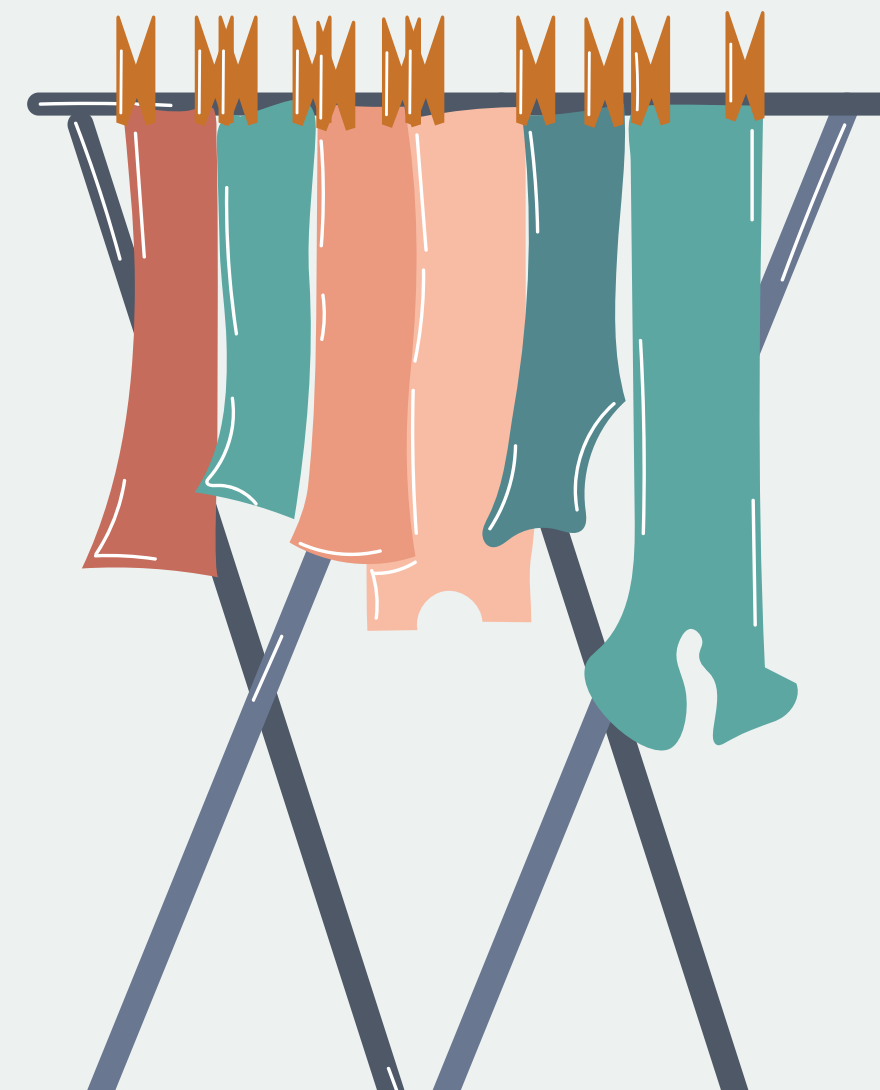
Wykorzystuj energooszczędny tryb pracy

Wiele nowoczesnych urządzeń AGD i RTV wyposażonych jest w tryby pracy, które pozwalają na oszczędzanie energii. Przykładem mogą być pralki z programami do prania w niższych temperaturach, zmywarki zużywające mniej wody, czy lodówki z funkcją eco.



Susz ubrania na powietrzu zamiast w suszarce

Suszarki bębnowe zużywają znaczną ilość energii elektrycznej. Rozważ suszenie ubrań na powietrzu, na suszarce balkonowej, w ogrodzie lub na strychu. **Naturalne suszenie jest nie tylko bardziej energooszczędne, ale także delikatniejsze dla tkanin, co przedłuża żywotność ubrań.**



Wykorzystuj wodę deszczową do podlewania roślin

Możesz zainstalować zbiornik na deszczówkę przy rynnach, co pozwoli gromadzić wodę opadową i używać jej do podlewania ogrodu, trawnika czy roślin doniczkowych. Woda deszczowa jest wolna od chemikaliów, co czyni ją zdrowszą dla roślin. To rozwiązanie nie tylko zmniejsza zużycie wody pitnej, ale również **przyczynia się do bardziej zrównoważonego korzystania z zasobów naturalnych.**



Stosuj zasady **eco-drivingu** podczas jazdy samochodem

Aby jeździć bardziej ekologicznie, **unikaj gwałtownego przyspieszania i hamowania, utrzymuj stałą prędkość i korzystaj z wyższych biegów**, gdy to możliwe. Regularnie sprawdzaj ciśnienie w oponach, ponieważ zbyt niskie może zwiększyć opory toczenia i zużycie paliwa. Pamiętaj też o wyłączaniu silnika podczas dłuższego postoju.



Ile z tych
sposobów już
stosujesz?



Opracowano w ramach projektu *Ekologia ponad wszystko! Chcemy czystego środowiska!* finansowanego ze środków budżetu Unii Europejskiej (program Europejski Korpus Solidarności).



Finansowane przez
Unię Europejską

