



**Gmina Czersk**



---

## **Poradnik - jak zaoszczędzić na ogrzewaniu tej zimy?**

*Dodane przez Brajan Kobus - wt., 24/10/2023 - 10:14*

Ogrzewanie naszych domów jest coraz droższe. Oto proste kroki do zmniejszenia rachunków jeszcze tej zimy.



## Jak zaoszczędzić na ogrzewaniu domu tej zimy?

TEMPERATURA

### 1 Obniżenie temperatury w pomieszczeniach

Oszczędność energii **nawet 8–10%**

Obniż temperaturę w domu. Każdy stopień mniej to oszczędność 8% energii. Optymalna temperatura: w pokoju to 19–20°C w łazience to 22–24°C

### 2 Obniżenie temperatury kiedy nie ma nas w domu oraz w nocy

Oszczędność energii **nawet 16%**

Kiedy wyjeżdżamy ustawmy w pomieszczeniach 16–17°C. Pamiętajmy, aby nie obniżać temperatury poniżej 16°C. Sen w niższej temperaturze jest zdrowszy (nie dotyczy dzieci i osób starszych). Optymalna temperatura w sypialni to 17–18°C.

### 3 Likwidacja nieszczelności

Zlokalizowanie nieszczelności, przez które ucieka ciepło (np. badaniem termowizyjnym) i ich likwidacja, ograniczy koszty ogrzewania. Największe straty ciepła są zazwyczaj w obrębie: parapetu okna, drzwi zewnętrznych oraz bramy garażowej – wystarczy uszczelnić lub dociepić takie miejsca, aby zmniejszyć wydatki na ogrzewanie.

GRZEJNIKI

### 4 Montaż termostatów na grzejnikach

Oszczędność energii **nawet 18%**

Zawory termostatyczne w łatwy sposób regulują temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczny dzień automatycznie ograniczają ogrzewanie, utrzymując zadaną temperaturę w pokoju. Koszt jednego zaworu to od 30 do 120 zł.

### 5 Montaż ekranów za grzejnikiem, odsłonięcie grzejników

Oszczędność energii **nawet 6%**

Żeby ciepło z grzejników nie wnikało w ścianę, warto za nimi zamontować specjalny ekran (zazwyczaj ze styropianu i folii aluminiowej). Taki ekran jest dostępny już od 20 zł za m<sup>2</sup>. Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilkanaście centymetrów.

### 6 Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników

Oszczędność energii **nawet 10%**

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się szlam i osad, który zmniejsza wydajność – w skrajnych przypadkach nawet o 30%. Dlatego raz na kilka lat należy zamówić hydrauliczne płukanie instalacji. Przed każdym sezonem grzewczym, niezależnie od wieku instalacji, trzeba odpowietrzyć grzejniki.

OKNA

### 7 Regulacja okien

Oszczędność energii **nawet 5%**

Przed zimą warto zwiększyć siłę docisku skrzydła okna do ramy. Do regulacji służy pokrętko znajdujące się na skrzydle okna.

### 8 Używanie zasłon, rolet zewnętrznych

Oszczędność energii **nawet 1%**

W dzień – odsłaniamy zasłony, dzięki temu ciepło promieni słonecznych częściowo ogrzeje nasze pomieszczenia. W nocy – zasłaniamy okna, aby ograniczyć wychładzanie.

### 9 Krótkie, ale intensywne wietrzenie

Wietrzenie pomieszczeń – zakrecaamy grzejniki i na krótko otwieramy szeroko okna. Dopiero po zamknięciu okien na nowo odkrecaamy grzejniki. Unikamy wietrzenia poprzez lekkie uchylenie okna przy włączonym grzejniku – w ten sposób marnujemy ciepło.

WODA

### 10 Prysznic zamiast wanny

Oszczędność energii **nawet 30%**

Zamiast kąpiele w wannie na prysznic – zaoszczędzisz 50 litrów wody na jednej kąpieli i zużyjesz mniej energii.

### 11 Temperatura wody użytkowej

Oszczędność energii **nawet 5%**

Jeśli grzejesz wodę w instalacji domowej możesz na kotle zmniejszyć temperaturę wody użytkowej o 5 stopni.

### 12 Perlator

Perlator to niewielkie urządzenie montowane albo na kranie albo na wylewce baterii, które napowietrza wodę, przez co zużywamy jej nawet o 50% mniej. Dodatkowym plusem perlatora jest zapobieganie rozchłapywaniu strumienia na boki. Prosty perlator na kran można kupić już za 20 zł.

## **Kategoria**

- Ogłoszenia

Ogrzewanie naszych domów jest coraz droższe. Oto proste kroki do zmniejszenia rachunków jeszcze tej zimy.



## Jak zaoszczędzić na ogrzewaniu domu tej zimy?

TEMPERATURA

### 1 Obniżenie temperatury w pomieszczeniach

Oszczędność energii **nawet 8-10%**

Obniż temperaturę w domu. Każdy stopień mniej to oszczędność 8% energii. Optymalna temperatura: w pokoju to 19-20°C w łazience to 22-24°C

### 2 Obniżenie temperatury kiedy nie ma nas w domu oraz w nocy

Oszczędność energii **nawet 16%**

Kiedy wyjeżdżamy ustawmy w pomieszczeniach 16-17°C. Pamiętajmy, aby nie obniżać temperatury poniżej 16°C. Sen w niższej temperaturze jest zdrowszy (nie dotyczy dzieci i osób starszych). Optymalna temperatura w sypialni to 17-18°C.

### 3 Likwidacja nieszczelności

Zlokalizowanie nieszczelności, przez które ucieka ciepło (np. badaniem termowizyjnym) i ich likwidacja, ograniczy koszty ogrzewania. Największe straty ciepła są zazwyczaj w obrębie: parapetu okna, drzwi zewnętrznych oraz bramy garażowej – wystarczy uszczelnić lub dociepić takie miejsca, aby zmniejszyć wydatki na ogrzewanie.

GRZEJNIKI

### 4 Montaż termostatów na grzejnikach

Oszczędność energii **nawet 18%**

Zawory termostatyczne w łatwy sposób regulują temperaturę w pomieszczeniach. W słoneczny dzień automatycznie ograniczają ogrzewanie, utrzymując zadaną temperaturę w pokoju. Koszt jednego zaworu to od 30 do 120 zł.

### 5 Montaż ekranów za grzejnikiem, odsłonięcie grzejników

Oszczędność energii **nawet 6%**

Żeby ciepło z grzejników nie wnikało w ścianę, warto za nimi zamontować specjalny ekran (zazwyczaj ze styropianu i folii aluminiowej). Taki ekran jest dostępny już od 20 zł za m<sup>2</sup>. Grzejniki nie powinny być zastawione meblami – minimalna odległość wynosi kilkanaście centymetrów.

### 6 Płukanie instalacji grzewczej i odpowietrzenie grzejników

Oszczędność energii **nawet 10%**

W instalacjach starego typu z czasem odkłada się szlam i osad, który zmniejsza wydajność – w skrajnych przypadkach nawet o 30%. Dlatego raz na kilka lat należy zamówić hydrauliczne płukanie instalacji. Przed każdym sezonem grzewczym, niezależnie od wieku instalacji, trzeba odpowietrzyć grzejniki.

OKNA

### 7 Regulacja okien

Oszczędność energii **nawet 5%**

Przed zimą warto zwiększyć siłę docisku skrzydła okna do ramy. Do regulacji służy pokrętko znajdujące się na skrzydle okna.

### 8 Używanie zasłon, rolet zewnętrznych

Oszczędność energii **nawet 1%**

W dzień – odsłaniamy zasłony, dzięki temu ciepło promieni słonecznych częściowo ogrzeje nasze pomieszczenia. W nocy – zasłaniamy okna, aby ograniczyć wychładzanie.

### 9 Krótkie, ale intensywne wietrzenie

Wietrzenie pomieszczeń – zakrecaemy grzejniki i na krótko otwieramy szeroko okna. Dopiero po zamknięciu okien na nowo odkrecaemy grzejniki. Unikamy wietrzenia poprzez lekkie uchylenie okna przy włączonym grzejniku – w ten sposób marnujemy ciepło.

WODA

### 10 Prysznic zamiast wanny

Oszczędność energii **nawet 30%**

Zamiast kąpiele w wannie na prysznic – zaoszczędzisz 50 litrów wody na jednej kąpieli i zużyjesz mniej energii.

### 11 Temperatura wody użytkowej

Oszczędność energii **nawet 5%**

Jeśli grzejesz wodę w instalacji domowej możesz na kotle zmniejszyć temperaturę wody użytkowej o 5 stopni.

### 12 Perlator

Perlator to niewielkie urządzenie montowane albo na kranie albo na wylewce baterii, które napowietrza wodę, przez co zużywamy jej nawet o 50% mniej. Dodatkowym plusem perlatora jest zapobieganie rozchłapywaniu strumienia na boki. Prosty perlator na kran można kupić już za 20 zł.

---

**Source URL:**

<https://czersk.pl/aktualnosc/ogloszenia/3390-poradnik-jak-zaoszczedzic-na-ogrzewaniu-tej-zimy>