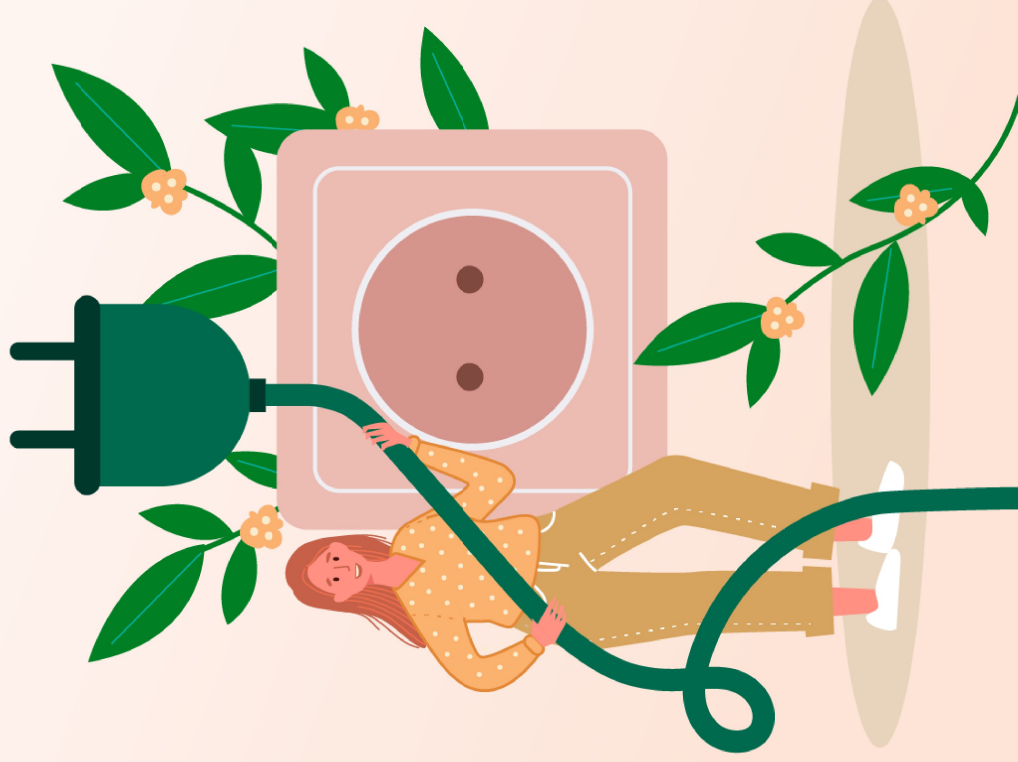




Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

Nie zostawiaj urządzeń
w trybie czuwania –
odłącz je i oszczędzaj
rachunki za prąd.

Jak mogę **oszczędzać** energię?



Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia.

Wyrób w sobie nawyk
wyłączania światła.

Jak mogę oszczędzać energię?



Rób rzeczy razem z bliskimi.

Oglądając wspólnie telewizję,
czy odpoczywając w jednym
pomieszczeniu z bliskimi,
zużywasz mniej energii.
A najlepiej spędzajcie czas
razem na świeżym powietrzu.

Jak mogę oszczędzać energię?



**Utrzymuj
w pomieszczeniu
temperaturę 20°C
w ciągu dnia i 18°C
w nocy.**

Pozwoli to zaoszczędzić nawet do 10% energii i żyć zdrowiej. Zbyt wysoka temperatura powoduje wysuszenie powietrza i może powodować kłopoty z zaśnięciem lub częste wybudzanie się.

Jak mogę oszczędzać energię?



Gotuj pod pokrywką.

Pokrywki hamują utratę ciepła, dlatego warto je stosować przy każdej okazji. Będziesz gotować krócej i nawet o 30% taniej.

Jak mogę oszczędzać energię?



**Gotuj tylko
tyle wody, ile
w danej chwili
potrzebujesz.**

Dzięki temu woda będzie się
gotować krócej, a czajnik
zużywać mniej energii
elektrycznej. W ten sposób
możesz zaoszczędzić nawet
175 złotych rocznie!

Jak mogę oszczędzać energię?



Uszczelnij okna i drzwi.

Uszczelnij i napraw stolarkę
okienną i drzwiową, co
pозwoli oszczędzić nawet
3–15% energii cieplnej
potrzebnej do ogrzania
pomieszczeń.

Jak mogę oszczędzać energię?



Zrób analizę zużycia energii.

Monitoruj zużycie energii.
Określ, jakie urządzenia i
zachowania zużywają
najwięcej energii. Zaczynij
wprowadzać zmiany.

Jak mogę oszczędzać energię?



Odśłoń grzejnik.

Zastanie źródła ciepła
powoduje ogrzewanie
przede wszystkim ścian
i mebli, powietrze
w pomieszczeniu
pozostaje niedogrzone.

Jak mogę oszczędzać energię?



Obniż temperaturę w pomieszczeniu wychodząc z biura na noc lub na weekend.

Temperaturę powinno się obniżyć 17°C, a na czas kilkudniowej nieobecności nawet do 15°C. Utrzymywanie niższej temperatury nie jest zalecane, ze względu na konieczność dostarczenia dużej ilości energii do ponownego ogrzania ścian.

Jak mogę oszczędzać energię?



Wyłączaj urządzenia biurowe.

Podłącz urządzenia
do listwy, aby łatwiej
je wyłączyć, gdy wiesz,
że nie będą używane.

Jak mogę oszczędzać energię?



Ustaw klimatyzację na 25 stopni.

To optymalna temperatura,
aby czuć się komfortowo.
Każdy stopień poniżej
25 stopni zużywa
więcej energii.

Jak mogę oszczędzać energię?



Używaj żaluzji.

Dzięki temu unikniesz
nagrzewania się
pomieszczenia
i ograniczysz włączenie
klimatyzacji.

Jak mogę oszczędzać energię?