

# Porady dotyczące oszczędzania energii w domu

Małe porady,  
wielki efekt



## Oszczędzanie energii cieplnej

### Nastawiaj optymalną temperaturę pokojową

i zawsze zamykaj drzwi do pomieszczeń. Federalny urząd ochrony środowiska zaleca następujące temperatury:

20 °C

Część mieszkalna

18 °C

Kuchnia

17 - 18 °C

Sypialnia

20 - 22 °C

Łazienka

W przypadku inteligentnych termostatów nastawiaj temperaturę w °C, w pozostałych **stopień 2** (ok. 16°C) lub **stopień 3** (ok. 20°C). Obniżaj temperaturę na noc, ale uwaga: temperatura musi wynosić co najmniej 17–18°C w sypialni oraz 14–15°C we wszystkich pozostałych pomieszczeniach, ponieważ w przeciwnym razie istnieje ryzyko powstania pleśni.

### Prawidłowe wietrzenie

Wietrz pomieszczenia kilka razy dziennie, całkowicie otwierając w tym celu okna, nie pozostawiaj ich uchylonych. Najpierw nastaw termostat na zero, następnie otwórz okna na oścież na 5–10 minut. Potem zamknij okna i z powrotem nastaw termostat na żądaną temperaturę.

### Nie zastanawiaj kaloryferów

i czyść je regularnie (odkurzaj). Zachowuj odległość co najmniej 20–50 cm od zasłon, kanap oraz innych mebli.

### W prosty sposób uszczelnij okna i drzwi

za pomocą niedrogiej, samoprzylepnej taśmy uszczelniającej z marketu budowlanego.



## Oszczędzanie ciepłej wody

### Prysznic zamiast kąpeli

Kąpiel w wannie zużywa około 120 litrów wody, natomiast prysznic już tylko mniej więcej połowę – jeszcze mniej z wodoszczędną słuchawką prysznicową. Jeszcze oszczędniejsze jest mycie za pomocą myjki kąpielowej.

### Zakręcaj wodę

na przykład podczas mycia, mycia włosów szamponem oraz mycia zębów.

### Używaj możliwie zimnej wody

Gdy bierzesz prysznic, wystarczy woda zimniejsza o kilka stopni. Zimna woda jest również wystarczająca do mycia rąk lub mycia warzyw i owoców.

### Korzystaj ze zmywarki do naczyń

zamiast zmywania ręcznego. Stosuj krótkie i energooszczędne programy zmywarki.



## Oszczędzanie energii elektrycznej

### Do gotowania

stosuj garnki z pokrywkami i odpowiednią płytę kuchenną.

### Używaj piekarnika

bez podgrzewania i z funkcją termoobiegu.

### Rób pranie

w niższej temperaturze i z programem ekonomicznym lub energooszczędnym: obniżenie temperatury prania z 40 do 30 stopni oznacza o 40% mniejsze zużycie prądu.

### Rozwieszaj pranie

i susz je na świeżym powietrzu zamiast w suszarce. Nie zapominaj o regularnym wietrzeniu, aby zapobiec powstaniu pleśni!

### Wyłączaj urządzenia

Tryb czuwania i oszczędzania energii niepotrzebnie zużywają energię elektryczną. Dlatego całkowicie wyłączaj urządzenia. Wystarczy zastosować listwę zasilającą z przelącznikiem.

### Smartfon

Wyłączaj WLAN, Bluetooth i usługi lokalizacyjne, jeżeli nie są potrzebne. To pozwala zaoszczędzić sporo prądu i wydłużyć żywotność akumulatora.



### Pozostałe informacje i porady:

[www.stadtwerke-geesthacht.de/energiesparen](http://www.stadtwerke-geesthacht.de/energiesparen)

### Dział obsługi klientów Geesthacht

Bergedorfer Straße 30-32  
21502 Geesthacht



## Oszczędzanie energii to również ochrona klimatu.

### Małe porady, wielki efekt

Razem możemy wiele zmienić. I tak właśnie musimy zrobić!

W korzystaniu z surowców liczy się nawet najdrobniejszy wkład.

Nawet stosunkowo niewielki wysiłek wystarcza do zaoszczędzenia dużej ilości energii we własnym gospodarstwie domowym. A to jest dobre dla Twojego portfela i jednocześnie naszego środowiska naturalnego.

[www.stadtwerke-geesthacht.de/energiesparen](http://www.stadtwerke-geesthacht.de/energiesparen)