

Nie marnuj ciepła

Nie trzeba marznąć, żeby korzystać z ciepła rozsądniej. Wystarczy zastosować te same metody, które sprawdzają się przy używaniu wody, czy prądu. Korzystaj z ciepła wtedy, kiedy jest ci ono potrzebne. A gdy nie korzystasz, ograniczaj zużycie. W pustym pomieszczeniu, w którym nikt nie przebywa, nie ma potrzeby nadmiernego ogrzewania. Wydaje się to całkiem rozsądne, jednak większość z nas przegrzewa mieszkania.

Tymczasem okazuje się, że obniżenie temperatury w mieszkaniach ma dobry wpływ na zdrowie – co potwierdzają eksperci z Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. Pozwala także obniżyć nasze rachunki – jeden stopień mniej to niższe zużycie ciepła o około 5-8 proc. Nie bez znaczenia jest również fakt, że nie marnując ciepła oszczędzamy środowisko.

Zmieniaj nawyki

Wystarczy zwracać uwagę, by przed wyjściem z pomieszczenia lekko przykręcić ogrzewanie. W nieużywanym pokoju w zupełności wystarczy temperatura 18 stopni. Pamiętajmy o tym, zanim wyjdziemy z domu, pracy lub nim wyjedziemy na kilka dni w podróż. A co, jeśli przebywamy w pokoju? Wtedy korzystajmy z ciepła tak, jak tego potrzebujemy, jednak bądźmy czujni. Widząc otwarte okna lub drzwi, przez które niepotrzebnie ulatuje ciepło reagujmy. Wywietrzmy krótko i intensywnie pomieszczenie przy zamkniętym kaloryferze, by po chwili znów cieszyć się ciepłem w zdrowej atmosferze.

Ogrzewaj rozsądnie

Polskie Towarzystwo Alergologiczne potwierdza, że najzdrowsza temperatura dla człowieka to 20 stopni. Architekci i projektanci uważają ten próg za najlepszy dla stanu ścian budynku. Taką temperaturę podają producenci grzejników, jako oczekiwaną w pomieszczeniu i mając ją na względzie dobieramy grzejniki do pomieszczeń. Choć jest to wskazywana w wielu źródłach odpowiednia temperatura warto poszukać własnego komfortu. Dzięki zmianie średniej temperatury w pomieszczeniu tylko o stopień wiele możemy zyskać.

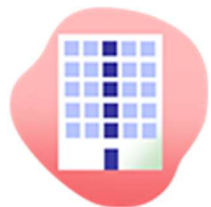
W jaki sposób możesz rozsądnie korzystać z ciepła systemowego?

Nie zasłaniaj kaloryfera



Najważniejszym założeniem w oszczędzaniu energii jest jej niemarnowanie. Gdy zasłaniasz kaloryfer, zakłócasz prawidłowy przepływ ciepła w pokoju. Dlatego urządzając mieszkanie, nie zakrywaj grzejników meblami i grubymi zasłonami. Zadbaj o prawidłową cyrkulację ciepłego powietrza w swoim mieszkaniu.

Zatrzymaj ciepło w pomieszczeniach wspólnych



Wspólne wcale nie znaczy niczyje. Zwróć uwagę, czy w częściach wspólnych budynku, drzwi i okna są dobrze zamknięte. Przez nieszczelności na klatce schodowej, w suszarniach i piwnicach, ucieka ciepło, przez co tracimy energię potrzebną na ich ogrzanie. A za tę nieostrożność płacą wszyscy mieszkańcy.

Zadbaj o szczelne okna



Ciepło marnujesz także, jeśli ucieka przez szczeliny okien w Twoim mieszkaniu. Gdy masz stare i nieszczelne okna, rozważ ich wymianę. Potraktuj to raczej jak inwestycję niż wydatek. Ponadto pamiętaj, żeby nie zasłaniać okien w słoneczny dzień. Promienie słońca w naturalny sposób ogrzeją twoje mieszkanie. Z kolei w nocy, lepiej zasłonić

rolety i zasłony. W ten sposób zaizolujesz okna i zapobiegiesz wychładzaniu mieszkania.



Obniżaj temperaturę gdy, jej nie potrzebujesz

Przede wszystkim zmniejszaj temperaturę tuż przed wyjściem z domu. Także w nocy możesz obniżyć ją do 18 stopni, co dobrze wpłynie na sen. Pamiętaj jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie. Niskie temperatury utrzymywane przez zbyt długi czas doprowadzają do powstawania grzybów i pleśni.



Stosuj ekrany zagrzejnikowe

Stosuj sprytne rozwiązania, by efektywnie korzystać z energii. Zamontuj ekrany zagrzejnikowe, by w zasadzie bezkosztowo dla budżetu domowego i planety zwiększyć temperaturę w pokoju. Montuje się je zazwyczaj na ścianie za kaloryferem. Dzięki temu, ciepło dotychczas pochłaniane przez chłodniejszą powierzchnię, odbija się i wraca do wnętrza pomieszczenia. W ten sposób możesz zaoszczędzić do 5 proc. ciepła.



Korzystaj ze sprawnych grzejników

Nieodpowietrzony grzejnik nie ogrzewa pomieszczenia efektywnie, dlatego pamiętaj by zwracać na to uwagę. Jeśli z kolei planujesz naprawę lub wymianę kaloryfera, skontaktuj się z zarządcą budynku i dobrać jego rodzaj i rozmiar do pomieszczenia, w którym ma działać. Za mały kaloryfer może pomieszczenia nie ogrzać, a za duży może powodować marnowanie ciepła i zasobów planety, zwiększając produkcję zanieczyszczeń.



Kontroluj temperaturę w pomieszczeniach

Tam, gdzie nie potrzebujesz dużo ciepła, zmniejsz temperaturę. W sypialni możesz utrzymywać niższą temperaturę, np. 18 stopni. Z kolei w salonie w zupełności wystarczy 20 stopni. Łazienka to jedyne pomieszczenie, w którym może być cieplej, nawet do 24 stopni. Pamiętaj jednak, że przez większą część dnia łazienka i inne pomieszczenia są puste, ustaw wówczas niższą temperaturę. Ogrzewanie ich przez cały dzień jest marnotrawstwem.



Wietrz krótko, ale intensywnie

Ważne jest, by zapobiegać niepotrzebnemu marnowaniu ciepła, by nie uciekało z mieszkania. Inną sytuacją jest wietrzenie, które jest niezbędne, by zachować w mieszkaniu odpowiednią cyrkulację powietrza i zapobiegać powstawaniu pleśni i grzybów. Wietrzenie mieszkania dobrze wpłynie także na twoje samopoczucie. Jest ono dobre dla mieszkania pod warunkiem, że zanim rozpoczniesz wpuszczanie świeżego powietrza, zakręcisz kaloryfery. Nie zapomnij też zamknąć okien po 10 – 15 minutach, aby uniknąć wyziębienia pokoju. Gdy zakończysz wietrzenie, ponownie włącz ogrzewanie. W ten sposób podczas wietrzenia zużyjesz najmniej energii cieplnej.

Oszczędzaj ciepłą wodę



Do ogrzania wody także zużywa się zasoby planety. Pamiętaj więc, by jej nie marnować bez potrzeby. Sposobów na mądre korzystanie z ciepłej wody jest wiele. Możesz np. używać jednouchwytowych kranów z mieszaczem. W ten sposób nie będziesz marnować wody na ustawianie temperatury i ciśnienia. Możesz również zamontować perlatory lub po prostu zmienić swoje nawyki. Wybieraj prysznic zamiast kąpeli w wannie, a także zakręcaj wodę podczas mycia zębów lub golenia.