



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
W SZCZECINIE

Materiały dydaktyczne dofinansowane ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki
Wodnej w Szczecinie: www.wfoszczecin.pl

SPIIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I.

5 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI RACJONALNEMU KORZYSTANIU Z WODY

ROZDZIAŁ II.

6 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI EKOLOGICZNIEMU KORZYSTANIU Z ENERGII ELEKTRYCZNEJ

ROZDZIAŁ III.

6 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI EFEKTYWNIEMU OGRZEWANIU



* Dane użyte do wyliczeń są danymi szacunkowymi. W celu określenia rzeczywistego poziomu oszczędności należy wykonać indywidualną wycenę adekwatną do specyfiki danego gospodarstwa domowego.

I. 5 SPOSOBÓW NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI RACJONALNEMU KORZYSTANIU Z WODY

1) Dokręcamy kran

Jeden nieszczelny kran, z którego raz na sekundę kapie kropla, w skali roku generuje straty ok. 6 000 litrów wody! Oznacza to, że w niektórych gospodarstwach marnuje się nawet 6 m³ wody, co przy cenie ok. 11 zł może kosztować ponad 60 zł rocznie!

WNIOSEK: Dokręcony kran to oszczędność ponad

60 zł/rok

2) Bierzemy prysznic zamiast kąpeli w wannie

Każdy od czasu do czasu lubi poleżeć w wannie, nie każdy jednak wie, że taka przyjemność może go sporo kosztować! Biorąc kąpiel zużywamy ok. 100 litrów wody!

Dla porównania – decydując się na pięciominutowy prysznic będziemy potrzebować od 25 do 40 litrów wody.

WNIOSEK: Wybierając szybki prysznic zamiast kąpeli w wannie 4-osobowa rodzina może zaoszczędzić nawet

1600 zł/rok

3) Zakręcamy kran podczas mycia zębów

Wiele osób myje zęby przy bieżącej wodzie, większość nie zdaje sobie sprawy z tego, że w ten sposób w ciągu minuty traci ok. 2 litrów wody! 4-osobowa rodzina, której członkowie myją zęby 2 razy dziennie przez 3 minuty co roku traci ok. 250 zł!

WNIOSEK: Zakręcanie wody podczas mycia zębów też się opłaca – oszczędzamy ponad

250 zł/rok

4) Jeśli mamy zmywarkę, to wypełniamy ją po brzegi

Zmywarkę powinniśmy włączać dopiero wtedy, gdy jej pojemność wykorzystana jest w 100%. Urządzenie wypełnione do połowy zużyje tyle samo wody (10-20 litrów) i energii (1-2 kWh), co będzie kosztowało nas ok. 0,97 zł. Zamiast niepotrzebnie uruchamiać zmywarkę dwa razy dziennie warto poczekać, aż będzie pełna i zrobić to raz.

WNIOSEK: Myjąc naczyń w pełnej zmywarce oszczędzamy nawet

350 zł/rok

To gdzie na wakacje? :)



5) Naczynia myjemy rozsądnie



Ręczne mycie naczyń nie musi oznaczać rezygnacji z oszczędności! Perlator, czyli napowietrzacz sprawi, że strumień wody, będzie równie silny, a jednak... z kranu poleci mniej wody! Dodatkowo przy myciu ręcznym warto pamiętać o kolejności działań: namoczeniu gąbki, polaniu jej płynem, umyciu naczyń i optukaniu ich pod bieżącą wodą. Wodzie odkręconej przez cały czas mówimy stanowcze NIE!

WNIOSEK: Stosując perlator przy myciu naczyń oszczędzamy prawie **1000 zł/rok**



KALKULATOR OSZCZĘDNOŚCI:

60 zł

dzięki dokładnemu zakręcaniu wody

1600 zł

dzięki szybkim prysznicom zamiast kąpieli w wannie

250 zł

dzięki zakręcaniu wody podczas mycia zębów

350 zł

dzięki racjonalnemu używaniu zmywarki

1000 zł

dzięki ręcznemu, ale oszczędnemu myciu naczyń

3260 zł



II. 6 SPOSOBÓW

NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI
EKOLOGICZNIEMU KORZYSTANIU Z ENERGII
ELEKTRYCZNEJ

1) Wyłączamy komputer i telewizor

Mieszkańcy większości polskich domów niemal codziennie korzystają z telewizora lub/i komputera. Ilu z nich jednak wie o tym, że pozostawiając sprzęt w stanie czuwania choćby na godzinę marnuje ok. 8,5 W, co w skali roku może kosztować ich nawet 30 zł za każde urządzenie?

Co zrobić, by oszczędzić jeszcze więcej?

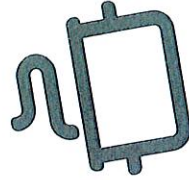
Wyłączyć listwę zasilającą do której przypięte są zazwyczaj zasilacze do modemu, routera, głośników itd.

WNIOSEK: Wyłączony komputer i telewizor to oszczędność
około **60 zł/rok**

2) Gotujemy odpowiednią ilość wody

Jak możemy zaoszczędzić nie odmawiając sobie wypicia ulubionej kawy lub herbaty? Jeśli używamy czajnika elektrycznego, to gotujmy tyle wody, ile faktycznie mamy zamiar wykorzystać. By każdy z członków 4-osobowej rodziny mógł wypić gorący napój wystarczy napętnić czajnik do połowy, dzięki temu nie tylko krócej będziemy czekać na wrzątek, ale także zaoszczędzimy!

WNIOSEK: Dzięki naszym radom możesz zaoszczędzić
około **35 zł/rok**



3) Lodówkę otwieramy tylko wtedy, gdy jest to niezbędne

Ile razy zdarza się nam otwierać lodówkę i przeglądając jej zawartość zadawać sobie pytanie: co by tu zjeść? Wiele z nas nie pamięta lub po prostu nie wie o tym, że każde otwarcie lodówki to utrata 15% energii niezbędnej do chłodzenia żywności. Często wydaje nam się także, że im niższa temperatura chłodzenia, tym lepiej. Tymczasem okazuje się, że temperatura w lodówce powinna wynosić 5° Celjusza – dzięki temu produkty spożywcze pozostaną świeże, a my w skali roku zapłacimy za prąd o 50 zł mniej!

Warto zapamiętać: Lodówka generuje ok. 30% rocznego zużycia prądu, dlatego warto o nią dbać, regularnie czyścić i nie dopuścić do oblodzenia.

WNIOSEK: Korzystając z lodówki z rozważą możemy
zaoszczędzić nawet **50 zł/rok**

4) Używamy energooszczędnej pralki



Pralki często towarzyszą nam przez kilka, a nawet kilkanaście lat. Jeśli posiadamy stare urządzenie – warto pomyśleć o jego wymianie, oprócz radości z nowego zakupu, mogą czekać na nas również spore oszczędności! Nowoczesna pralka klasy A+ potrzebuje trzy razy mniej mocy niż model sprzed dekadę!

WNIOSEK: Pranie w energooszczędnej pralce
to oszczędność

150 zł/rok



5) Stosujemy energooszczędne żarówki

Od kilku lat miejsce tradycyjnych żarówek zaczynają zajmować ich energooszczędne zamienniki. Wbrew początkowej niechęci Polacy kupują je coraz chętniej. Trudno się temu dziwić! Świetlówki służą nam 10 razy dłużej (aż 15 000 godzin!) niż tradycyjne żarówki, w porównaniu do nich pobierają też zaledwie 1/5 prądu! Będąc w sklepie warto pamiętać, że energooszczędna żarówka 20 W z powodzeniem zastąpi tradycyjną żarówkę 100 W.

WNIOSEK: Używanie energooszczędnych żarówek to oszczędność około

230 zł/rok

6) Nie zostawiamy ładowarek w gniazdkach

Pozostawianie ładowarek do różnego typu sprzętów w gniazdkach nie sprzyja ani ekologii, ani domowemu budżetowi. Założmy, że każdy członek 4-osobowej rodziny posiada telefon komórkowy, który ładuje raz na 4 dni, w skali roku opłata za wykorzystany prąd wynosi 9,83 zł. Zarówno rodzice, jak i dzieci ładują jednak swoje smartfony w nocy i nie odłączają telefonów z ładowarek mimo tego, że te zdążyły się już naładować. W ten sposób w ciągu roku tracą niemal 30 zł.

WNIOSEK: Wypinanie z gniazdek ładowarek do telefonów komórkowych może nieść oszczędność

30 zł/rok



KALKULATOR OSZCZĘDNOŚCI:

60 zł	dzięki wyłączeniu komputera
35 zł	dzięki gotowaniu odpowiedniej ilości wody
50 zł	dzięki rozsądnemu otwieraniu lodówki
150 zł	dzięki używaniu energooszczędnej pralki
230 zł	dzięki używaniu energooszczędnych żarówek
30 zł	dzięki wypinaniu ładowarek z gniazdek

555 zł



Zaoszczędziliśmy na dobrym rower!



III. 6 SPOSOBÓW

NA DOMOWE OSZCZĘDNOŚCI DZIĘKI
REDUKCJI STRAT CIEPŁA*

1) Uszczelniamy okna

Wszelkie straty ciepła spowodowane przez stare, nieszczelne lub wypaczone okna można wyeliminować poprzez kupno nowych okien lub uszczelnienie starych. W zależności od miejsca, w którym mieszkamy straty ciepła związane z nieszczelnymi oknami mogą wynosić od 15 do 45%.

WNIOSEK: Po zamontowaniu nowych, szczelnych okien Twój rachunek może być niższy nawet o

45%

2) Zimą zastaniamy rolety na noc

Rolet i żaluzji używamy zwykle latem, kiedy chcemy ochronić się przed długimi promieniami słońca. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wielki błąd popełnia nie korzystając z nich również zimą! Grube firany, żaluzje i rolety stanowią idealną barierę, która uniemożliwia ciepłu ucieczkę na zewnątrz. Jeśli nie chcemy zastaniać okien w ciągu dnia, róbmy to chociaż w nocy! Pozwoli nam to obniżyć kwotę rachunku nawet o 5%!

Jeśli firany i zastłony będą zastąpiły grzejnik, ciepło nie będzie rozchodziło się po pomieszczeniu tak, jak powinno!

WNIOSEK: Zimą zastaniając okna roletami możesz oszczędzić około

5%

* Opisane w tym rozdziale oszczędności to szacunkowe dane procentowe, na które wpływ mają takie czynniki, jak: miejsce zamieszkania, warunki atmosferyczne, rodzaj ogrzewania, izolacja budynku itd., w związku z czym nie należy oczekiwać identycznych rezultatów, jak wskazane w broszurze. Dzięki wprowadzeniu proponowanych przez nas zmian Twój kolejny rachunek za ogrzewanie powinien być niższy od poprzednich.

3) Utrzymujemy temperaturę we wnętrzach

Odpowiednia temperatura w mieszkaniu to nie taka, przez którą zmuszeni jesteśmy do noszenia krótkich spodenek. Komfortowo będziemy czuć się już przy 18-21°C. Temperatura wyższa o choćby 1 stopień może zwiększyć rachunek o kolejne 6%!

WNIOSEK: Odpowiednia temperatura w mieszkaniu to oszczędność od ok.

6%

4) Nie zastaniamy kaloryferów

Decydując się na kolejne przemeblowanie powinniśmy pamiętać o tym, by nasze meble nie stały w bliskim sąsiedztwie kaloryferów. Ogrzewanie pomieszczenia, w którym grzejnik jest zasłonięty lub zabudowany jest trudniejsze i generuje większe koszty. Nie powinno się także wieszać na grzejnikach i kaloryferach mokrego prania – ono również hamuje emisję ciepła do pomieszczenia.

WNIOSEK: Odsłonięte kaloryfery to rachunek niższy nawet o

20%



5) Montujemy ekrany

Pozytywny wpływ na temperaturę w pomieszczeniu mogą mieć ekrany grzejnikowe, które odbijają ciepło od ściany, dzięki czemu kierowane jest ono w naszą stronę.

Dlaczego nie warto mocno wychładzać pomieszczenia?
Znaczne obniżenie temperatury wnętrza, np. z 21 °C do 15 °C, nie ma sensu - więcej energii zużyjemy na jego ponowne ogrzanie.

WNIOSEK: Dzięki ekranom możesz dostać rachunek niższy nawet o

4%

6) Przykręcamy kurki

Przed wyjściem z domu pamiętajmy o tym, by przykręcić kurki! Najbardziej optymalnym rozwiązaniem jest obniżanie temperatury o 2-3 stopnie w godzinach 7-15, kiedy jesteśmy w pracy oraz 23-6, kiedy śpimy. Nieznacznie obniżając temperaturę w domu i kontrolując ją możemy liczyć na rachunek mniejszy nawet o 10%!

WNIOSEK: Obniżając temperaturę w pomieszczeniach możemy oszczędzić do

10%



KALKULATOR OSZCZĘDNOŚCI:

45%

uszczelnienie okien

5%

zastąpienie okien na noc

6%

utrzymanie właściwej temperatury we wnętrzach

20%

odstąpienie kaloryferów

4%

stosowanie ekranów odbijających ciepło

10%

przykręcenie kaloryferów

A Ty?

Który sposób wybierzesz,
aby zmniejszyć koszty ogrzewania?



JAK SEGREGOWAĆ?

WYTNIJ I POWIEŚ NA ŁODÓWCE

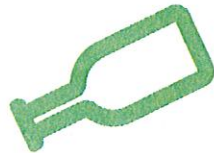
Szkło

- pojemnik zielony

Wyrzucamy: szklane butelki, odkręcone stoiki i szklane opakowania po kosmetykach.

ZANIM WRZUCISZ:

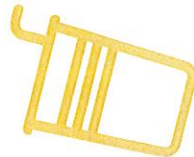
- 1) odkręć nakrętkę, kapsel,
- 2) opłucz butelkę,
- 3) nie tłucz szkła.



Plastik

- pojemnik żółty

Wyrzucamy: odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach, plastikowe butelki po płynach do mycia naczyń i innych środkach czystości, plastikowe opakowania kosmetyków i po produktach spożywczych, kartony po mleku i sokach, plastikowe torebki, worki, reklamówki i inne folie, kapsle i zakrętki od stoików, aluminiowe puszki po napojach i konserwach, metale kolorowe i drobny złom żelazny.



ZANIM WRZUCISZ:

- 1) opróżnij opakowanie,
- 2) opłucz pojemnik,
- 3) zgnieć plastiki i puszki.

Papier

- pojemnik niebieski

Wyrzucamy: zadrukowane kartki, gazety i czasopisma, zeszyty i książki w miękkich okładkach, pudełka z kartonu/tektury, tekturę, torebki papierowe, katalogi i ulotki, papier do pakowania.

ZANIM WRZUCISZ:

- 1) usuń twarde okładki książek,
- 2) usuń zszywki,
- 3) usuń plastikowe części.



Nakład: 30 000 szt.

