



PORADNIK

Szanowni Państwo,
ceny energii rosną w zatrważającym tempie. Prosimy o zapoznanie się z poniższym miniporadnikiem. Wykorzystanie naszych porad pozwoli Państwu obniżyć koszty eksploatacji mieszkań.

Z poważaniem,

Zarząd SM „Przy Metrze”

JAK OSZCZĘDZAĆ CIEPŁO

Racjonalne gospodarowanie energią ciepłą pozwala obniżyć opłaty. Wystarczy wprowadzić w życie kilka prostych zasad, by zmniejszyć koszty ogrzewania.

- **Każdy z Państwa ma wpływ na regulację temperatury w mieszkaniu.** Regulacja ta powinna się odbywać przy pomocy zaworów regulacyjnych, a nie poprzez otwieranie lub zamykanie okien. W tym celu należy kręcić pokrętkiem (głowicą) zaworu, nie obawiając się przecieku. Kręcąc w lewo otwieracie Państwo zawór i podwyższacie temperaturę. Kręcąc w prawo przykręćcie zawór i obniżcie temperaturę grzejnika.

Powinniśmy prawidłowo ustawić głowicę termostatyczną zaworu grzejnikowego, tzn.:

[*] lub [1] – położenie pokrętła w pomieszczeniu, w którym chwilowo nie przebywamy,

[4] lub [5] – w łazience,

[2], [3], [4] – w pozostałych pomieszczeniach w zależności od indywidualnego odczucia temperatury.

Zawór termostatyczny sam reaguje (otwiera się i zamyka) na temperaturę otaczającego powietrza i „stara się” utrzymać temperaturę ustawioną pokrętłem zaworu. Może się zdarzyć, że zakręcony, ustawiony w pozycji [*] zawór otworzy przepływ gorącej wody do grzejnika, jeżeli temperatura przy zaworze spadnie poniżej 8°C. Jeśli w pomieszczeniu utrzymuje się ustawiona pokrętłem temperatura, a grzejnik jest chłodny – oznacza to prawidłowe działanie zaworu. Na okres lata zawór należy odkręcić maksymalnie – to przedłuża jego trwałość.

- **Należy zużywać tyle ciepła, ile rzeczywiście Państwo potrzebują.** Nocą można zmniejszyć temperaturę pomieszczeń. Również w ciągu dnia, kiedy przebywają Państwo poza domem, można ograniczyć temperaturę. Temperaturę pomieszczenia można również obniżyć podczas wykonywania takich czynności, jak sprzątanie lub gotowanie. Jeżeli temperatura powietrza zostanie obniżona o 1°C, oszczędza się w tym pomieszczeniu około 6% kosztów energii cieplnej.
- **Grzejniki powinny być odsłonięte!** Jeżeli grzejniki są zasłonięte obudowami, szafkami, meblami, zasłonami lub firankami, to zagraża się ciepłu drogę do pomieszczenia. Warto również zainstalować za grzejnikiem ekran z folii aluminiowej odbijającej ciepło.
- **Mieszkanie należy wietrzyć krótko i skutecznie, otwierając okno przez 5-10 minut.** Powietrze wymienia się wówczas na świeże, ale ściany i meble nie zdążą się wychłodzić. Szybka wymiana powietrza jest najbardziej ekonomiczna. Przed wietrzeniem należy całkowicie przykręcić zawór termostatyczny i dopiero wtedy na kilka minut szeroko otworzyć okno. Inaczej chłodne powietrze opływające zawór „oszukuje” go, powodując całkowite jego otwarcie i tym samym maksymalne rozgrzanie grzejnika. W ten sposób marnuje się dużo ciepła!
- **Nie należy suszyć prania na grzejnikach.** Dla odparowania wilgoci z tkaniny potrzeba więcej ciepła, które musi dostarczyć grzejnik. Dodatkowo wilgoć w powietrzu wzmagą uczucie zimna.

- **Należy pamiętać o możliwości obniżenia temperatury w czasie dłuższej nieobecności, np. urlopów.** Termostat można ustawić w położeniu [*]. Uwaga! W trakcie mrozów nie należy zamykać całkiem głowicy zaworu, gdyż grozi to uszkodzeniem instalacji centralnego ogrzewania.
- **Należy zwracać uwagę na pomieszczenia wspólnego użytku (korytarze, klatki schodowe, pralnie, suszarnie).** Czy zamknięte są okna, drzwi, itp.? Część opłat za ciepło to właśnie koszt ogrzania pomieszczeń wspólnych. Wszelkie uszkodzenia prosimy zgłaszać jak najszybciej do działu technicznego Spółdzielni.
- **Drzwi i okna powinny być szczelne.** Są to najcieńsze przegrody w mieszkaniu. Ich uszczelnienie ograniczy straty ciepła. Po zapadnięciu zmroku można opuścić żaluzje i zaciągnąć zasłony w oknach do wysokości parapetu.
Jeśli w domu są okna PCV koniecznie należy je wyregulować tak, aby gładko otwierały się i zamykały; w ten sposób zlikwidujemy także drobne nieszczelności. Przed mrozami powinno się również sprawdzać uszczelki w oknach i nasmarować je środkiem konserwującym, a jeśli są nieszczelne, wymienić u producenta okien. Jeżeli mimo regulacji nadal da się wyraźnie wyczuć, że „ciągnie” od okna, najlepiej wezwać serwis – być może okno jest źle osadzone lub powstała nieszczelność, np. między ramą a szybą albo oknem a ścianą. Niektóre okna nowszej generacji posiadają regulację lato – zima, należy pamiętać o właściwym ustawieniu.
- Warto sprawdzić także, czy **drzwi wejściowe są szczelne.** Z reguły zimne powietrze dostaje się do domu nieszczelnością między drzwiami a dolną częścią ościeża (progiem). Sprawdza się zwykłą uszczelkę piankową. Jeśli szczeliny są większe można zastosować uszczelkę gumową – dostępne są różne grubości.
Z uszczelnianiem nie można jednak przesadzić – zbyt szczelne okna uniemożliwiają wentylację mieszkania. Świeże powietrze powinno napływać przez niewielkie szczeliny w stolarce okiennej, a powietrze zużyte wypływać na zewnątrz przez kratki wentylacyjne (w łazience i kuchni). Jeśli uniemożliwimy cyrkulację powietrza, prędzej czy później, na ścianach pojawi się wilgoć.
- **Nie należy manipulować przy podzielnikach.** Każda próba manipulacji zostanie stwierdzona podczas odczytu, a wówczas opłata za ciepło będzie policzona według niekorzystnej dla Państwa stawki ryczałtowej. Próby przechytrzenia wskazań podzielników zwykle powodują zwiększenie wskazań nawet o kilkanaście procent.

JAK OSZCZĘDZAĆ WODĘ

Czasami wystarczy tylko zmienić nawyki, by zużywać znacznie mniej wody. Parę dodatkowych, niewielkich inwestycji w gospodarstwie domowym może przynieść co najmniej kilkaset złotych oszczędności w skali roku.

- Nie używaj dużego strumienia wody, gdy nie ma potrzeby. Pamiętaj o zakręcaniu wody, gdy to możliwe
- Załóż na kranie **perlator**, czyli napowietrzacz wody. Nowoczesne modele zmniejszają zużycie wody o połowę. Prosty perlator kosztuje 10-30 zł.

Oszczędzaj w łazience

- Podczas mycia zębów lub golenia zawsze zakręcaj kran. Przy myciu zębów korzystaj z kubka napełnionego wodą.
- Zamiast kąpeli wybieraj krótki prysznic. Kąpiel w pełnej wannie to jednorazowe zużycie około 200 litrów wody.
- Rozważ **instalację ogranicznika wypływu wody** na baterii prysznicowej lub wannowej.
- Rozważ zakup toalety z systemem podwójnego spłukiwania. Posiada ona dwie opcje: mniejszy strumień dla odpadów płynnych i pełne spłukiwanie dla odpadów stałych. Dzięki temu będziesz zużywać wodę odpowiednio do potrzeb.
- Kupując nową pralkę, zainteresuj się nie tylko tym, czy jest energooszczędna. Dowiedz się także, ile zużywa wody. Przeciętne pranie zużywa nawet 95 litrów wody. Pierz wtedy, gdy pralka jest całkowicie zapełniona.

Oszczędzaj w kuchni

- **Podczas ręcznego zmywania nie korzystaj z bieżącej wody.** Jeśli masz dwukomorowy zlew, napełnij jedną z nich wodą do mycia, drugą - wodą do płukania.
- **Zainwestuj w zmywarkę.** Staraj się włączać ją dopiero, gdy będzie całkowicie zapełniona i korzystać z programów EKO.
- Owoce i warzywa płucz w durszlaku umieszczonym w misce, a nie pod strumieniem bieżącej wody.

Likwiduj przecieki w instalacji

- Napraw kapiący kran. Jedna kropla na sekundę to w skali roku **prawie 12 tys. litrów wody.**

- Jeszcze **gorsza jest ciekająca spłuczka**. Jeśli chcesz sprawdzić, czy przecieka, wrzuć barwnik spożywczy do komory spłuczki i nie spuszczać wody przez co najmniej 30 minut. Jeśli kolor pokaże się na ściankach toalety – jest przeciek. Przecieająca spłuczka może wygenerować pobór zimnej wody nawet do 3 m³ na dobę.
- Sprawdź, czy w spłuczce przy WC nie ma zużytych lub zepsutych części. Większość z nich jest niedroga, dostępna i łatwa w montażu.

JAK OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ

Oświetlenie

- Wykorzystuj w mieszkaniu w maksymalnym stopniu światło dzienne. Zrezygnuj z ciemnych zasłon w oknach, miejsca pracy ustal przy oknach, prace wymagające dobrego oświetlenia wykonuj przy wykorzystaniu światła dziennego.
- Wybieraj jasne oświetlenie sztuczne, wybieraj oprawy z jasnymi kloszami, abażury w kolorach jasnych; nie będziesz musiał montować mocniejszych źródeł światła.
- Wyłączaj oświetlenie, opuszczając na dłużej pomieszczenie; stosuj przełączniki świecznikowe lub elektroniczne ściemniacze oświetlenia.
- Wymień żarówki tradycyjne na żarówki lub panele LED (z oznaczeniem klasy energetycznej C – dawniej A+++), są one bardziej wydajne i działają dłużej niż tradycyjne żarówki. Światło ciepłe emitują żarówki z oznaczeniem 2700°K.
- W czasie wykonywania czynności, które nie wymagają silnego oświetlenia sufitowego, korzystaj z lampki podręcznej; mniej intensywne oświetlenie pozwoli zaoszczędzić energię elektryczną.

Sprzęt elektroniczny

- Wyłączaj nieużywany sprzęt elektroniczny, nawet przełączony w tryb czuwania. Komputery, laptopy, drukarki, telewizory, ładowarki itp. ustawiaj, jeśli jest to możliwe, w trybie oszczędnym lub EKO.
- Nie włączaj telewizora, laptopa na przysłowiowe 5 minut; zużywają wtedy więcej prądu niż przy pracy ciągłej.

Sprzęt gospodarstwa domowego AGD

- Z rozmysłem kupuj takie sprzęty, jak: lodówka, lodówko-chłodziarka, pralka, pralko-suszarka, zmywarka, dostosowując je do ilości domowników. Wybieraj sprzęty o aktualnych klasach energetycznych

C lub D. Pralki, pralko-suszarki i zmywarki uruchamiaj po całkowitym zapełnieniu.

- Zamień tradycyjną kuchnię elektryczną na kuchnię indukcyjną jedno- lub trójfazową (jeżeli instalacja w lokalu jest do tego przystosowana).
- Na kuchence elektrycznej gotuj na palnikach zbliżonych średnicą do średnicy garnka, patelni lub czajnika. Gotuj jedzenie pod przykrywką, doraźnie zmniejszając moc grzania. Przed końcem gotowania wyłącz kuchenkę, potrawy będą się gotować bez udziału energii elektrycznej. Podobnie można zachować się w przypadku piekarnika.
- Gotuj wodę w czajniku elektrycznym w ilości faktycznie potrzebnej w danej chwili.
- Wybierz czajnik elektryczny, który wyposażony jest w płytę grzewczą na dnie zamiast grzałki. Jeśli masz możliwość czajnik elektryczny zastąp zwykłym. Przy naszym systemie rozliczania gotowanie na gazie jest bardziej ekonomiczne.
- Piekąc potrawy w piekarniku, nie otwieraj go zbyt często; urządzenie będzie musiało nagrzać się ponownie, zużywając przy tym sporo prądu.
- Prasuj ubrania, zaczynając od tych, które wymagają wysokiej temperatury; pozostałe można prasować już letnim żelazkiem.
- W pralce pierz w niskiej temperaturze lub wręcz w zimnej wodzie, oszczędnie używaj pralko-suszarki.
- Lodówkę eksploatuj mądrze, nie wkładaj gorącego jedzenia do lodówki. Powinna ona stać z dala od źródeł ciepła i nie powinna być narażona na działanie słońca. Temperaturę w lodówce nastawiaj między 4 a 7 stopniem.

PRZY METRZE

WAŻNE TELEFONY:

DZIAŁ KONSERWACJI:

22 370 27 08, 22 370 27 07

DYŻUR ELEKTRYCZNY:

602 455 928

DYŻUR HYDRAULICZNY:

602 601 487

DYŻUR SOS:

510 212 252



