

PROPOZYCJE OSZCZĘDZANIA ENERGII CIEPLNEJ PRZEZ MIESZKAŃCÓW

1. **Pamiętaj o tym, by kontrolować temperaturę w całym mieszkaniu.** Zalecana temperatura dla pokoi dziennych to 20°C, dla sypialni, podczas gdy śpimy 18°C, dla łazienki 24°C. Temperatura w tych pomieszczeniach powinna być dostosowana do naszych potrzeb – każdy odczuwa komfort cieplny indywidualnie. Gdy w domu jest małe dziecko możemy ustawić temperaturę w pokoju dziennym na 22°C. Z kolei, gdy wyjeżdżamy na urlop lub weekend nie powinniśmy wyłączać ogrzewania całkowicie, a jedynie zmniejszyć je o kilka stopni, do temperatury ok. 16-17°C. Wówczas mieszkanie nie będzie wychłodzone, a jego ponowne nagrzanie nie potrwa długo i nie pochłonie dużo energii. Warto korzystać z termostatycznych zaworów grzejnikowych. Urządzenia te pozwalają na racjonalne gospodarowanie ciepłem w mieszkaniu. Dzięki nim możemy ustawić temperaturę na odpowiednim poziomie, a więc ograniczyć pobór ciepła. Przede wszystkim stosujemy je przy wyjściu z domu, wyjeździe na urlop, zmniejszając dopływ ciepła.
2. **Postaraj się meblować mieszkanie tak, by grzejniki były odsłonięte.** Zastawienie ich sofą, fotelem, czy długimi, ciężkimi zasłonami sprawi, że ciepło nie będzie rozprzestrzeniać się prawidłowo na całe pomieszczenie. Meble powinny być ustawione w odległości przynajmniej 1 metra od kaloryfera.
3. **Często wietrz mieszkanie.** Wietrzenie mieszkania (przy skreślonych grzejnikach) zapewnia lepsze samopoczucie, dlatego nie warto z niego rezygnować w obawie o utratę ciepła w pomieszczeniach. Jednak zamiast pozostawiać uchylone okna przez cały dzień, najlepiej jest wietrzyć krótko, ale intensywnie — otwierając szeroko okna. W momencie, gdy pocujemy powiew świeżego powietrza w pokoju, możemy być pewni, że nastąpiła jego wymiana.
4. **Sprawdź działanie wentylacji.** Dla prawidłowego przepływu ciepła bardzo istotna jest dobrze działająca wentylacja. Wyposaż okna w nawietrzaki okienne, jeśli ich nie posiadają. Pamiętaj, że drzwi łazienkowe powinny posiadać kratkę wentylacyjną o wymiarach min. 220 cm².
5. **Odsłaniaj okna, gdy jest słońce. Zakrywaj, gdy jest ciemno:** jeśli świeci słońce, wpuść promienie słońca do mieszkania. Z kolei po zmroku, pamiętaj, żeby zasłonić okna (roletami, żaluzjami, zasłonami), co pozwoli Ci zmniejszyć straty ciepła. Pamiętaj, że grzejnik musi być odsłonięty.,.
6. **Ekrany zagrzejnikowe.** Dobrym pomysłem jest również zamontowanie ekranów zagrzejnikowych z materiału izolacyjnego. Odbijają one strumień ciepła od ściany, dzięki czemu jest ono kierowane do wewnątrz.
7. **Obserwuj pogodę:** dobierz odpowiedni poziom ogrzewania, adekwatny do temperatury na zewnątrz. Pamiętaj, że przegrzewanie pomieszczeń sprzyja osłabieniu koncentracji i złemu samopoczuciu.
8. **Przeciągi,** pamiętaj aby zapobiegać przeciągom, które obniżają temperaturę w pomieszczeniu i powodują zwiększone zapotrzebowanie na ciepło.
9. **Warto zainwestować w dobre grzejniki.** Specjalista oceni, czy grzejniki nie wymagają wymiany. Wymiana taka powinna zostać uzgodniona z Sekcją Techniczną. Lokalizacja kaloryferów — montujemy je w najzimniejszym miejscu w pomieszczeniu, czyli pod oknem. Przy okazji remontu dobrze jest oczyścić grzejniki ze starej farby i pomalować je

na nowo specjalną farbą emulsyjną. Grzejników nie powinno się malować w kolorach srebra (zmniejsza się ilość ciepła oddawana przez promieniowanie). Zbyt duża ilość powłok nakładanych farb, zatrzymuje promieniowanie ciepła.

10. Zainwestuj w nowe, szczelne okna. Okna są tym elementem naszych mieszkań, przez które często tracimy najwięcej ciepła. Wymiana na nowe okna (plastikowe lub drewniane) pozwoli nam obniżyć straty ciepła uchodzącego oknem, nawet do 50%. Dzięki temu utrzymasz ciepło w domu i nie będzie potrzeby, by je dogrzewać. Pamiętaj o montażu nawietrzaków, zapewniających właściwą wentylację. Dbaj o coroczną regulację/konserwację okien.

11. Rolety zewnętrzne to oszczędność ciepła i bezpieczeństwo. Za zgodą sekcji ds. technicznych można zamontować rolety zewnętrzne. Odpowiednio dobrane, nie dość, że stanowią ochronę przed włamaniem, to sprzyjają racjonalnemu korzystaniu z ciepła. Zainstalowanie ich powoduje kolejną oszczędność — możemy zaoszczędzić do 40% ciepła, traconego przez okna. Rolety tworzą dodatkową, szczelną warstwę izolacyjną, chroniąc nas nie tylko od mrozu, ale i od silnego, chłodnego wiatru.