

# Oszczędzaj energię w swoim domu

HOME  
ENERGY  
SCOTLAND

## Kuchnia

Zawsze używaj garnków dostosowanych wielkością do sporządzanej potrawy, stawiając je na odpowiednim palniku lub polu grzejnym.

Odczekaj, aż ciepła żywność ostygnie, zanim włożysz ją do lodówki.

Należy unikać otwierania drzwi piekarnika i upewnić się, że szybka jest czysta, aby można było łatwo zobaczyć, co dzieje się w środku.



## Łazienka

Szybki prysznic przekłada się na mniejsze zużycie energii niż kąpiel w wannie.

Upewnij się, że wentylator uruchamiany jest tylko na czas niezbędny do usunięcia z łazienki pary wodnej oraz zapachów.

Zainwestuj w czasomierz łazienkowy, aby zobaczyć, ile czasu spędzasz pod prysznicem — biorąc krótszy prysznic, zużywasz mniej energii!

Nie zostawiaj odkręconego kranu, kiedy szczotkujesz zęby, golisz się lub myjesz twarz — napełnij umywalkę wodą lub po prostu odkręć wodę wtedy, gdy tego potrzebujesz.

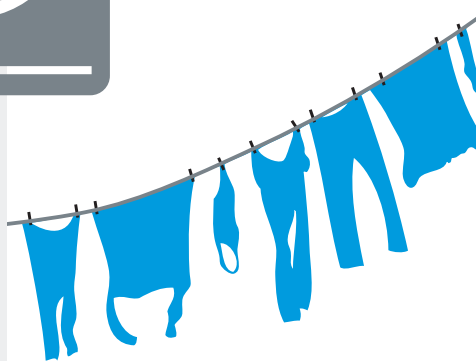
## Wskazówki w zakresie prania

Odwiruj praną odzież na najwyższych obrotach, zanim umieścisz ją w suszarce bębnowej.

Pranie odzieży w 30 stopniach zamiast w wyższych temperaturach pozwala zaoszczędzić rocznie około 40% zużywanej energii. Współczesne proszki oraz środki do prania działają równie skutecznie w niższych temperaturach.

Zaczekaj z nastawieniem prania do momentu, kiedy zbiera się odpowiednia ilość rzeczy.

Postaraj się ograniczać pranie, gdy jest ono zbędne, wietrząc odzież po noszeniu. Można w ten sposób wydłużyć czas noszenia ubrań, zanim konieczne będzie ich upranie.



## Dodatkowe wskazówki dotyczące korzystania z gorącej wody

Korzystając z wysokociśnieniowego prysznica można łatwo zużyć tak dużo wody jak przy kąpeli w wannie — warto więc rozważyć montaż słuchawki prysznicowej napowietrzającej lub niskoprężnej, aby zmniejszyć zużycie wody.

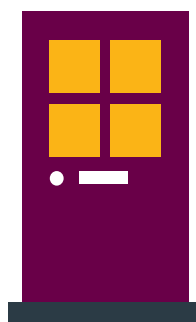
Jeśli użytkowany jest bojler grzewczy, postaraj się tak ustawić programator, aby grzanie wody skorelowane było z porami dnia, w których korzystasz z gorącej wody. Ograniczysz w ten sposób zbędne podgrzewanie wody.

## Korytarz

Założ izolację przeciwpociągową wokół drzwi wejściowych, a także uszczelnij skrzynkę na listy i dziurkę od klucza.

Zawieszenie kotary zastaniającej drzwi wejściowe pomaga przeciwdziałać powstawaniu przeciągów.

Należy wyrobić sobie nawyk zamykania wszystkich drzwi, aby zatrzymać ciepło w każdym z pomieszczeń.





## Pokój dzienny

Nie pozostawiaj sprzętów włączonych lub w trybie gotowości, gdy nie są one używane.

Wyrób sobie nawyk wyłączenia telewizora z gniazdka i nie pozostawiaj go w stanie gotowości. Możesz nabyć urządzenie sterujące siecią zasilania, dzięki któremu uczynisz to zdalnie.

Zasun żaluzje o zmierzchu, aby utrzymać ciepło wewnątrz domu.

## Jadalnia

Jeśli nie korzystasz często z jadalni, upewnij się, że grzejnik w tym pomieszczeniu ustawiony jest na najniższym poziomie.

Pamiętaj, że pokój nagrzej się, gdy będą w nim przebywali goście.

Nie przesadzaj z cateringiem; marnotrawstwo jedzenia przyczynia się w znacznym stopniu do emisji dwutlenku węgla i pochłania Twoje pieniądze!



## Wskazówka dotycząca oświetlenia

Wymiana wszystkich żarówek w domu na żarówki typu LED spowoduje **obniżenie rachunku za oświetlenie o 50% (w skali roku)**.



## Sypialnia

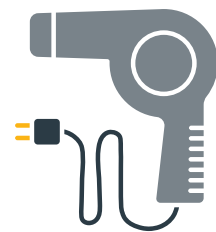
Dokładnie osuszaj włosy ręcznikiem, aby krócej korzystać z suszarki do włosów.

Do ogrzania łóżka używaj raczej termoformy, a nie koca elektrycznego.

Nie ładuj telefonu przez całą noc — powinno wystarczyć kilka godzin.

W okresie zimowym ustaw ogrzewanie w taki sposób, aby wyłączało się na jakiś czas, zanim położysz się spać. Dzięki temu nie będzie ono niepotrzebnie włączone, gdy będzie Ci ciepło pod przykryciem.

Zaprogramuj ogrzewanie tak, aby uruchamiało się na krótko przed Twoim przebudzeniem i aby wyłączało się ponownie, zanim wyjdiesz z domu.



## Biuro i pokój zabaw

Eksplotacja telewizora, laptopa i konsoli do gier kosztuje setki funtów rocznie, zwłaszcza jeśli są one zawsze włączone, gdy nie są używane.

Zachęcaj dzieci, aby wyłączały sprzęt z gniazdka, dbając przy tym o łatwość dostępu do wyłącznika.

Jeśli Twoje dzieci potrzebują lampki nocnej, zastosuj żarówkę energooszczędną — najniższa moc powinna wystarczyć.

Jeśli myślisz o zakupie nowego komputera, rozważ laptop lub tablet. Laptopy zużywają w ciągu roku o 83% mniej energii elektrycznej niż komputery stacjonarne. Tablety zużywają średnio o 75% mniej energii niż laptopy.



## Służymy pomocą

Home Energy Scotland jest organizacją finansowaną przez Szkocki Rząd i zarządzaną przez Energy Saving Trust, której celem jest udzielanie bezpłatnych, bezstronnych porad dotyczących energii.

Aby otrzymać więcej porad dotyczących oszczędzania energii i uzyskać pomoc w utrzymaniu ciepła, zadzwoń do nas pod numer **0808 808 2282** lub odwiedź stronę [homeenergyscotland.org](http://homeenergyscotland.org)

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

\* Na podstawie wymiany żarówki o mocy 50 W.

Na podstawie średniej podstawowej stawki za energię elektryczną w wysokości 34 pensów / kWh. Stawka obowiązująca od października 2022 r.

Niniejsze informacje są dostępne na żądanie w formie dużym drukiem, w alfabecie Braille'a lub w innych językach.