Kompaktowe porady EVI oszczędzania energii

Niezależnie od tego, czy wynajmujemy czy posiadamy - oszczędzanie energii opłaca się każdemu. Szczególnie duże znaczenie mogą mieć osoby mieszkające we własnej nieruchomości, ponieważ bardzo skuteczne działania z ich strony mogą być realizowane poprzez wymianę lub modernizację systemu grzewczego, poprzez izolację lub zakup systemu fotowoltaicznego wraz z magazynem energii. Ale jest też jasne: Takie działania wymagają budżetu i odpowiedniego doradztwa. Doradcy energetyczni z Energy Advice Centre Hildesheim (EBZ) chętnie udzielą Państwu porad na te tematy i sprawdzą, co ma dla Państwa sens techniczny i jakie są możliwości dofinansowania: www.ebz-hildesheim.de.

Jeśli mieszkają Państwo w wynajętym domu, to mogą również znacznie zmniejszyć zużycie energii! Dzięki naszym poradom można łatwo zaoszczędzić pieniądze i chronić klimat nawet jako najemca.

Środki oszczędzania energii są szczególnie skuteczne wszędzie tam, gdzie gospodarstwo domowe zużywa dużo energii. W tym miejscu pojawia się pytanie: Jakie to są dziedziny?

Warto przyjrzeć się średniemu zużyciu energii przez niemieckie gospodarstwa domowe. Ponad 70 % energii zużywane jest na ogrzewanie, 14 % na energię elektryczną, a reszta na podgrzewanie wody.

Krótko mówiąc: Szczególnie dużą ilość energii można zaoszczędzić na ogrzewaniu i podgrzewaniu wody. Odpowiednie działania oszczędnościowe można bardzo dobrze przygotować także w ciepłym sezonie.

Poniższe porady w zakresie oszczędzania energii okazały się szczególnie skuteczne:

Ogrzewanie i wentylacja

1. **Utrzymujcie Państwo swoje grzejniki w stanie pełnego otwarcia.**
   Aby grzejniki skutecznie grzały, ważne jest, aby mogły rozwinąć swój pełny efekt grzewczy. Z tego powodu przynajmniej raz w roku należy odpowietrzyć wszystkie grzejniki i - w porozumieniu z pozostałymi mieszkańcami lub właścicielami domu - sprawdzić wówczas ciśnienie wody w instalacji grzewczej. Instrukcje jak to zrobić można znaleźć w Internecie, oczywiście również na naszej stronie https://www.evi-hildesheim.de/energiespartipps Należy upewnić się również, że przepływ gorącego powietrza nie jest przerwany: Nie należy ustawiać mebli przed grzejnikami ani zasłaniać ich zasłonami. Również ważne: Regularnie czyść grzejniki - nagromadzony kurz działa jak warstwa izolacyjna.

2. **Prosimy użyć swojego rozsądku, aby kontrolować temperaturę w pokoju**
   Obniżenie temperatury w pomieszczeniu to najlepszy sposób na zaoszczędzenie pieniędzy na ogrzewaniu. Temperatura pomieszczenia niższa o 1 stopień Celsjusza zmniejsza zużycie o około 6 %. Aby jednak nie było nieprzyjemnie zimno, należy mądrze wykorzystać ten potencjał oszczędności.

   - Dostosujcie Państwo temperaturę do rodzaju pomieszczenia: Pokój dzienny 21° C, sypialnia raczej 17 lub 18 °C. Regulacja temperatury w zależności od sposobu użytkowania pomieszczenia - tzn. wyższa w czasie obecności, niższa w czasie nieobecności lub w godzinach snu. Aby móc lepiej kontrolować temperaturę jako lokator, warto wyjaśnić, czy można doposażyć się w inteligentne pojedyncze zawory lub inteligentne sterowanie całościowe.

   - Jeśli chcemy ponownie podnieść temperaturę (np. rano lub po wietrzeniu), nie należy rozkręcać regulatora do stopnia „5". Jeśli ogrzewanie jest ustawione na „5", nawet tylko na krótki czas, to kieruje to niepotrzebną ilość gorącej wody z systemu do kaloryferów - co z kolei zużywa niepotrzebną ilość energii. Do klasyfikacji: Przy standardowych regulatorach stopień „2" zaworu odpowiada w przybliżeniu temperaturze pomieszczenia 16° C, stopień „3" - ok. 20° C, a stopień "4" - ok. 24° C.

3. Należy wpuszczać świeże powietrze selektywnie
   Regularna wymiana powietrza tworzy pozytywny, zdrowy klimat w pomieszczeniach - a także zapobiega powstawaniu pleśni w pomieszczeniach mieszkalnych. Najlepszym sposobem na zapewnienie dobrego przewietrzenia pomieszczeń mieszkalnych jest wietrzenie uderzeniowe.

   - Prawidłowe wietrzenie: Wietrzenie powinno mieć zawsze formę „wietrzenia uderzeniowego" - czyli całkowitego otwarcia okien lub drzwi balkonowych kilka razy dziennie na kilka minut, wpuszczenia świeżego powietrza i ponownego ich zamknięcia. Przez uchylone okna traci się niepotrzebnie wiele energii.

   - Zmniejszcie Państwo źródła przeciągów: Kiedy na zewnątrz robi się chłodniej, przeciągi często stają się problemem. Występuje on np. przed starymi oknami i w dłuższej perspektywie może prowadzić do bolesnych napięć i zwiększonych rachunków za ogrzewanie. Według ekspertów do 20 % energii grzewczej zużywanej w niemieckich gospodarstwach domowych jest tracone z powodu przeciągów w oknach i drzwiach. W chłodne dni należy opuszczać na noc żaluzje i zaciągaj zasłony. Ponadto, co kilka lat prosimy sprawdzać uszczelki w oknach i drzwiach i w razie

potrzeby wymienić je w odpowiednim czasie (lub poprosić o to zarządcę nieruchomości). Najczęściej wiele cennego ciepłego powietrza ucieka wzdłuż dolnych krawędzi drzwi prowadzących na zewnątrz. Tutaj zwykła szczotka do uszczelniania, którą samemu się zainstalowało, może stanowić zauważalne remedium.

- Upewnijcie się Państwo, że nie tracą ciepłego powietrza grzewczego prosto do zimnej ściany zewnętrznej: Wiele ciepła jest tracone przez nieizolowane lub niedostatecznie izolowane ściany zewnętrzne za grzejnikiem. Nie musi tak być! Bez ingerencji w konstrukcję budynku, w najbliższym sklepie dla majsterkowiczów można za niewielkie pieniądze (kilka euro) kupić specjalny materiał izolacyjny (cienkie elastyczne maty izolacyjne do wnęki grzejnika), który wciśnięty między grzejnik a ścianę zmniejsza największe straty.

Używanie ciepłej wody

1. **Prosimy sprawdzić podstawowe ustawienie temperatury ciepłej wody użytkowej.**
   Jeśli mamy możliwość indywidualnej regulacji temperatury ciepłej wody (np. w przypadku gazowego ogrzewania etażowego, podgrzewaczy przepływowych, zasobników podumywalkowych), wtedy należy koniecznie sprawdzić, czy można zmniejszyć podstawową nastawę temperatury. W większości przypadków podstawowe ustawienie temperatury jest ustawione na zbyt wysoko - a to niepotrzebnie zużywa dużo energii. Aby zrozumieć: Jeżeli za pomocą dźwigni temperatury trzeba dodać do prysznica dużo zimnej wody, ponieważ w przeciwnym razie woda byłaby zbyt gorąca do kąpieli, to temperatura podstawowa jest zdecydowanie ustawiona zbyt wysoko. Tak jest, jeśli mieszkają Państwo w budynku mieszkalnym z centralnym ogrzewaniem i centralnym ogrzewaniem wody: Zachęcajcie Państwo właścicieli domów i mieszkań do obniżenia podstawowej temperatury ciepłej wody użytkowej - to zmniejsza koszty dla wszystkich i oszczędza energię. Należy jednak bezwzględnie upewnić się, czy temperatura w zbiorniku ciepłej wody nigdy nie spada poniżej 60 stopni Celsjusza, bo w przeciwnym razie może się rozmnażać legionella.

2. **Optymalizacja pozycji dźwigni armatury**
   Większość umywalek ma dziś baterie jednouchwytowe lub termostatyczne. Większość osób wybiera jednak średnie podstawowe ustawienie dźwigni, aby ciepła woda była dostępna natychmiast - ale: czy naprawdę zawsze jest to konieczne? Często wystarczy zimna woda lub nawet celowo reguluje się ją z powrotem do „zimnej" po otwarciu. W tym przypadku zużywana jest niepotrzebnie duża ilość ciepłej wody, ponieważ początkowo odpływa ona niewykorzystana. Dlatego najlepiej jest po każdym użyciu ustawić dźwignię z powrotem w pozycji „zimna”!

3. **Należy używać ekonomicznych głowic prysznicowych**
   Tak, dzięki temu można zaoszczędzić stosunkowo dużą ilość wody i energii. Do klasyfikacji: Eksperci zakładają, że zwykłe głowice prysznicowe mają przepływ około 15 litrów, a 8-minutowy proces kąpieli z ciepłą wodą o temperaturze około 38° C zużywa ponad 3 kilowatogodziny energii. Ekonomiczne głowice prysznicowe redukują tę ilość przepływu bez większej utraty komfortu, a zatem mogą znacznie zmniejszyć to zużycie.

4. **Prysznic zamiast kąpieli**
   Kąpiel może być bardzo relaksująca - ale faktem jest, że prysznic zużywa znacznie mniej wody, a tym samym mniej energii: Przeciętnie pełna kąpiel zużywa 120 litrów wody, a prysznic (bez ekonomicznej głowicy prysznicowej) nieco ponad połowę tej ilości.

5. **Należy „puszczać" ciepłą wodę tylko wtedy, gdy jest naprawdę potrzebna**
   Nie brzmi to zbyt ekscytująco, ale świadome korzystanie z ciepłej wody ma duży potencjał oszczędnościowy. Jeśli zatrzymamy przepływ wody pod prysznicem podczas nakładania szamponu, wtedy zauważalnie zmniejszymy zużycie ciepłej wody. Również do refleksji Moczenie „zmiękczające" brudnych naczyń przez kilka minut pod bieżącym strumieniem gorącej wody.

Obniżenie zużycia energii elektrycznej - ogólnie

1. **Dokładne monitorowanie zużycia energii elektrycznej - i porównanie**
   Wiele osób nie wie, czy zużywa dużo energii elektrycznej, czy nie, zatem dlatego nie zna swojego indywidualnego potencjału oszczędności. Jeśli jednak zna się ten potencjał, wtedy znacznie łatwiej jest namierzyć poszczególnych „pożeraczy prądu" i na przykład natychmiast pozbyć się przestarzałej i zupełnie nieefektywnej zamrażarki. Pierwszy wgląd w sytuację indywidualnego zużycia - w porównaniu z innymi - daje spojrzenie na ostatni rachunek za energię elektryczną, gdyż pokazuje on, czy zużywamy więcej czy mniej niż inni porównywalni odbiorcy końcowi. Jeśli chcą Państwo wyśledzić wszystkich pożeraczy prądu, wtedy mogą zmierzyć ich zużycie indywidualnie za pomocą miernika energii elektrycznej, a następnie je porównać.

2. **Unikanie trybu czuwania**
   Wiele urządzeń zasilanych energią (telewizor, komputer, konsola do gier) w gospodarstwie domowym można uruchamiać szczególnie szybko, ponieważ są one stale gotowe do szybkiego „rozruchu" z tzw. trybu czuwania. Właśnie to zużywa dużo energii elektrycznej, zwłaszcza sumując zużycia przez te urządzenia pracujące w trybie standby. Według szacunków, nawet do 8 % całkowitego zużycia energii elektrycznej przez trzyosobowe gospodarstwo domowe.

3. **Używanie timerów i/lub przełączalnych wtykowych listew zasilających**
   Wiele urządzeń zużywających energię można inteligentnie włączać i wyłączać za pomocą timerów i/lub ręcznie przełączanych wtykowych listew zasilających. Oznacza to, że energia elektryczna jest zużywana tylko wtedy, gdy jest rzeczywiście potrzebna, na przykład urządzenia w stanie czuwania są niezawodnie odłączane od sieci i rzeczywiście wyłączane, a lampy sterowane w ten sposób świeca się tylko wtedy, gdy jest to konieczne.

Słowo klucz „efektywność energetyczna”

1. **Kupując nowe urządzenia, należy zwrócić uwagę na tzw. klasę efektywności energetycznej.**
   W przypadku lodówek, czy telewizorów efektywność energetyczna urządzeń może się drastycznie różnić. Przy tych samych lub podobnych funkcjach niektóre urządzenia zużywają znacznie więcej, a inne znacznie mniej energii niż przeciętnie. Tak zwana etykieta energetyczna UE pomaga w klasyfikacji urządzeń. Dziś obejmuje ona klasy efektywności energetycznej od "A" (najniższe zużycie) do "G" (najwyższe zużycie). Za pomocą kodu QR zintegrowanego z etykietą (zazwyczaj umieszczoną na urządzeniu lub opakowaniu zewnętrznym) można uzyskać dostęp do szczegółowych informacji na temat zużycia energii przez poszczególne urządzenia za pośrednictwem smartfona w podłączonej europejskiej bazie danych EPREL.

2. **Nie należy jednak spieszyć się z wymianą starych urządzeń na nowe**
   Osoby, które chcą zmniejszyć zużycie energii poprzez wymianę urządzeń, powinny pamiętać o tym, że: Produkcja nowych urządzeń również zanieczyszcza środowisko, co się dzieje nie tylko podczas eksploatacji starych urządzeń. W związku z tym należy dokładnie rozważyć, kiedy stare urządzenie powinno zostać wymienione na nowe. Nawet w przypadku takich pożeraczy prądu jak lodówki, Federalna Agencja Ochrony Środowiska zaleca więc wymianę tylko wtedy, gdy „kupili Państwo lodówkę przed 2005 rokiem lub ma ona niską klasę efektywności energetycznej i chcą wymienić ją na nową lodówkę w najwyższej klasie efektywności energetycznej.”

Oszczędzanie energii elektrycznej w kuchni

1. **Chłodzenie efektywne energetycznie**
   Chłodziarki i zamrażarki należą do największych konsumentów energii elektrycznej w gospodarstwie domowym. Dlatego kupując nowe urządzenie lub wymieniając stare, prosimy zwrócić szczególną uwagę na klasę efektywności energetycznej. W codziennej eksploatacji należy również przestrzegać następujących porad:

   - Nie należy ustawiać niepotrzebnie zbyt niskiej temperatury: Dla zamrażarek optymalne jest zazwyczaj -18°C. W przypadku lodówek zwykle wystarczy 7° C w górnej komorze. Lodówkę należy ustawić na silne chłodzenie tylko wtedy, gdy często przechowujemy w niej łatwo psujące się produkty spożywcze. Do klasyfikacji: Obniżenie temperatury o 1° C w lodówce zwiększa zużycie energii elektrycznej o około 6 %.

   - Optymalne wykorzystanie cennej mocy chłodniczej: Należy odmrażać swoje urządzenia regularnie i w odpowiednim czasie - zbyt duża ilość lodu zmniejsza wydajność chłodzenia. Pozwól żywności całkowicie ostygnąć przed włożeniem jej do lodówki i szybko zamknij drzwi po ich otwarciu, aby zapobiec wydostaniu się zbyt dużej ilości chłodu. Dodatkowo zawsze należy wziąć pod uwagę: Czy naprawdę wszystko, co zimne lub zamrożone, musi wejść do środka? Czy w razie potrzeby można zmniejszyć liczbę lodówek/zamrażarek w gospodarstwie domowym? Również ważne: Nie należy umieszczać lodówek w bezpośrednim sąsiedztwie źródeł ciepła (kaloryferów lub okien zalanych światłem słonecznym) i stale kontrolować temperaturę otoczenia.

2. **Energooszczędne gotowanie, pieczenie, zmywanie**

   - Smażcie, parujcie i gotujcie Państwo efektywnie: Jest to możliwe przede wszystkim dzięki garnkom dokładnie przylegającym do płyty grzewczej, szczelnym pokrywkom garnków i wodzie

doprowadzonej do wrzenia (nie w garnku, ale) w osobnym czajniku! Ważne przy tym: Napełniać czajnik tylko dokładną ilością potrzebnej wody i nie przykrywać całkowicie wodą potraw takich jak warzywa czy ziemniaki; chroni to żywność i oszczędza energię.

- Sprytne pieczenie: Najlepiej używać konwekcji (jeśli jest to możliwe w Państwa piekarniku) - bo dzięki temu zaoszczędza się około 15% energii w porównaniu z klasycznym grzaniem góra/dół. Ponadto w przypadku zdecydowanej większości pieczonych potraw można zrezygnować z często zalecanego w przepisach wstępnego nagrzewania piekarnika i pod koniec pieczenia całkowicie zmniejszyć dopływ ciepła. Ciepło resztkowe piekarnika zrobi pieczenie za Państwo!

- Przemyślane zmywanie: Działa to najlepiej, jeśli maksymalnie wykorzysta się swoją zmywarkę (która, nawiasem mówiąc, jest o wiele bardziej wydajna pod względem zużycia prądu i wody, niż byłoby to w przypadku mycia ręcznego). Napełnić ją więc maksymalnie (nie za bardzo), a potem najlepiej wybrać program eco lub ustawić temperaturę na 45 do 55°C. Lepiej nie: Programy skrócone: Może i są szybsze, ale piorą w dużo wyższych (bardziej energochłonnych) temperaturach!

Oszczędzanie energii elektrycznej podczas prania

1. Oszczędzanie energii podczas robienia prania: Można to zrobić, napełniając pralkę jak najpełniej i wybierając stosunkowo niskie temperatury. Do normalnie zabrudzonego prania codziennego prawie zawsze wystarcza 30 - 45° C! (I nawet tak zwane „gotowanie prania" można zwykle prowadzić w temperaturze 60° C). Również warte polecenia: Programy ekologiczne.

2. Inteligentne suszenie prania: Przede wszystkim pojawia się pytanie, czy rzeczywiście konieczne jest używanie suszarki elektrycznej? Jeśli pranie może schnąć na świeżym powietrzu i w świetle słonecznym, jest to dobre dla prania, a także oszczędza energię elektryczną. Jeśli używa się suszarki, należy najpierw usunąć jak najwięcej wody z prania w pralce na najwyższym możliwym stopniu wirowania. Dzięki temu drastycznie skraca się czas suszenia (a tym samym zużycie energii elektrycznej).

Oszczędzanie energii elektrycznej w oświetleniu

1. Najważniejsza porada: Przejdźcie Państwo na lampy LED! A najlepiej w całym gospodarstwie domowym! Jeśli zastąpią Państwo wszystkie żarówki i halogeny lampami LED, wtedy mogą zaoszczędzić około 90 % energii!

2. Świadomie (częściej) włączaj i wyłączaj lampy: W rzeczywistości lampy są częściej nieświadomie pozostawiane włączone, nawet jeśli nie są już potrzebne. Na przykład w korytarzu lub na zewnątrz. Włączanie tych lamp tylko w razie potrzeby pozwala zaoszczędzić sporo energii elektrycznej. I jeszcze jedna porada: Wiele stojących lamp podłogowych i stołowych jest zasilanych energią elektryczną poprzez podłączony transformator. Może to powodować zużycie energii elektrycznej również wtedy, gdy przełącznik lampy znajduje się w pozycji wyłączenia „off"!

Oszczędzanie energii elektrycznej przy używaniu komputerów, telewizorów i elektroniki rozrywkowej

1. Warto wiedzieć, że wielkość ekranu ma decydujący wpływ na zużycie energii elektrycznej: i dotyczy to zarówno ekranu telewizora, jak i komputera. Nawet bardzo wydajne ekrany wymagają coraz więcej energii elektrycznej wraz ze wzrostem ich wielkości. Porada: Należy dokładnie rozważyć, która wielkość ekranu jest rzeczywiście potrzebna i gdzie!

2. Laptop bije PC w efektywności energetycznej: Laptopy zużywają mniej energii niż komputery stacjonarne. Upewnijcie się Państwo, czy korzystają z „trybu oszczędzania energii" i opcji „uśpienia". Najpóźniej po 15 minutach bezczynności komputer powinien przełączyć się w jeden z dwóch trybów oszczędzania, aby nie zużywać niepotrzebnie energii.

3. Zwrócić uwagę na działania w tle: Wiele urządzeń elektronicznych uruchamia niezauważalnie funkcje tła, które nie przynoszą bezpośrednich korzyści. Prosimy sprawdzić to - i specjalnie je wyłączać (jeśli nie są potrzebne).

Wiele innych porad dotyczących oszczędzania można znaleźć na:
www.evi-hildesheim.de/energiespartipps