

## Oszczędzamy ciepło



## **Oszczędzamy ciepło**

Data publikacji  
28.11.2022 10:55

## **Jak zmniejszyć rachunek za ogrzewanie?**

Poniżej przedstawiamy kilka konkretnych wskazówek, które można zastosować żeby oszczędzać energię. Pełna treść artykułu znajduje się na stronie

<https://www.gazetasenior.pl/jak-oszczedzac-cieplo-w-domu>

- 1. Zamykaj drzwi, by szybciej nagrzać pomieszczenie** - wówczas pokój, w którym przebywasz, szybciej się nagrzej a kaloryfer będzie pracować efektywniej.
- 2. Nie przegrzewaj** - zdaniem lekarzy 20°C to optymalna temperatura pomieszczeń na co dzień. Właśnie w tej temperaturze z reguły czujemy się najlepiej i jesteśmy najbardziej skupieni.
- 3. Zadbaj o szczelne okna** - zamknij wszystkie okna i drzwi w pomieszczeniu, a następnie sprawdź dłonią, czy nie wieje (mokrą dłonią zdecydowanie lepiej wyczujemy przewiew).
- 4. Pamiętaj o odpowietrzeniu kaloryferów** - gdy kaloryfer nie grzeje w ogóle lub tylko częściowo, słychać w nim bulgotanie i gwizdy, to znak, że trzeba go odpowietrzyć.
- 5. Nie zasłaniaj kaloryfera zasłonami i meblami** - każdy mebel lub zasłona utrudnia rozchodzenie się powietrza ogrzanego przez kaloryfer. Jeśli grzejnik znajduje się pod oknem, zrezygnujmy również z sięgających do ziemi zasłon i firan.
- 6. Zatrzymaj ciepło w pomieszczeniach wspólnych** - przez nieszczelności na klatce schodowej, w suszarniach i piwnicach, ucieka ciepło. W ten sposób tracimy dodatkową energię potrzebną na ich ogrzanie.
- 7. Wychodzisz z domu, zmniejsz temperaturę** - jednym z najprostszych sposobów na oszczędzanie ciepła jest przykręcenie temperatury do 17-18°C, gdy wychodzimy z domu. Pamiętajmy jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie.
- 8. Unikaj suszenia ubrań na kaloryferach** - postępując w ten sposób, zasłaniamy część grzejnika i tym samym odbieramy mu powierzchnię grzewczą, zakłócając obieg ciepła w pomieszczeniu.

**9. Zadbaj o właściwą temperaturę w łazience** - najcieplej powinno być w łazience, ok. 22-24 stopnie, aby nie gromadziła się w niej wilgoć.

**10. Zastłoń wieczorem okna, by ciepło nie uciekało** - warto zastanowić się nad zamontowaniem w pokojach żaluzji lub rolet. Zimą pomogą utrzymać wyższą temperaturę w pomieszczeniu, natomiast latem zapobiegają przedostawaniu się ciepła do środka.

**11. Przykręć ogrzewanie w kuchni** - temperatura w kuchni powinna być niższa niż w pozostałych częściach mieszkania. Wystarczy 18-20°C, ponieważ urządzenia takie jak piekarnik czy kuchenka, wydzielają własne ciepło.

**12. Wyjeżdżając na kilka dni, przykręć temperaturę na 16°C** - pamiętajmy jednak, że nadmierne wychłodzenie sprawi, że po powrocie trudno będzie nam z powrotem dogrzać mieszkanie. Może to również skutkować zawilgoceniem i zagrzybieniem ścian.

**13. Wietrz prawidłowo mieszkanie w sezonie grzewczym** - regularne wietrzenie ułatwia utrzymanie właściwej wilgotności powietrza oraz zapobiega rozwojowi chorobotwórczych patogenów. Na 10 minut przed wietrzeniem, przykręć kaloryfer, aby nie marnować ciepła. Następnie wietrz pomieszczenie krótko, lecz intensywnie, przez kilkanaście minut.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/jak-oszczedzac-cieplo-w-domu>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)