



Zrób analizę zużycia energii.

Monitoruj zużycie energii. Określ, jakie urządzenia i zachowania zużywają najwięcej energii. Zaczniij wprowadzać zmiany.

Jak mogę **oszczędzać** energię?

Nie chowaj ciepłych posiłków do lodówki.

Ochłodzenie ich wymaga
dodatkowej energii. Poczekaj
aż potrawa ostygnie.
Zimą możesz też przechowywać
jedzenie na balkonie.



Jak mogę **oszczędzać** energię?



Gotuj tylko tyle wody, ile w danej chwili potrzebujesz.

Dzięki temu woda będzie się gotować krócej, a czajnik zużywać mniej energii elektrycznej. W ten sposób możesz zaoszczędzić nawet 175 złotych rocznie!

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Gotuj pod pokrywką.

Pokrywki hamują utratę ciepła, dlatego warto je stosować przy każdej okazji. Będziesz gotować krócej i nawet o 30% taniej.

Jak mogę **oszczędzać** energię?



Prawidłowo korzystaj z termoizolacji.

Ustaw je na dwie lub trzy kreski i pamiętaj, że jeśli w pomieszczeniu jest kilka grzejników, wszystkie powinny być ustawione na tę samą temperaturę.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



We właściwy sposób korzystaj z kuchenki indukcyjnej

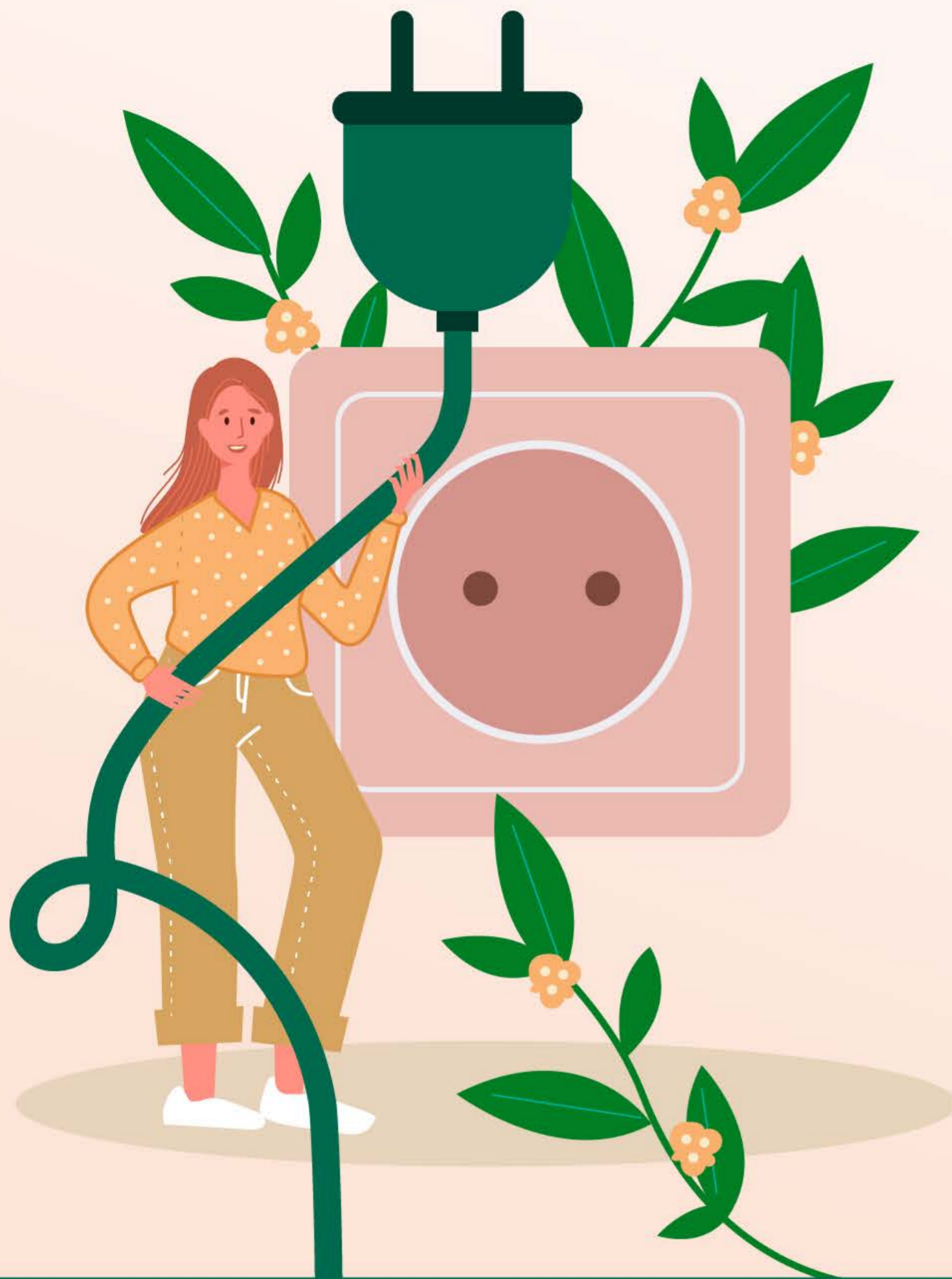
Do gotowania na takich płytach używaj naczyń o płaskich dnach. Naczynia, które nie przylegają całą powierzchnią dna do płyty zużywają do 50% energii elektrycznej więcej.

Jak mogę **oszczędzać** energię?

Odgrzewając posiłki podziel je na mniejsze porcje.

Nie podgrzewaj całego garnka, jeśli planujesz zjeść tylko jedną porcję. Przetóż lepiej część jedzenia do mniejszego naczynia. Staraj się także rozmrozić zamrożone produkty w lodówce, zamiast podgrzewać je na kuchence.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania – odłącz je i oszczędzaj rachunki za prąd.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Odstoń grzejnik.

Zastanianie źródła ciepła powoduje ogrzewanie przede wszystkim ścian i mebli, powietrze w pomieszczeniu pozostaje niedogrzone.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Oszczędnie korzystaj z piekarnika.

Otwieranie drzwiczek piekarnika w trakcie pieczenia powoduje dużą utratę ciepła.

Warto też wyłączyć piekarnik 5-10 minut przed planowanym zakończeniem pieczenia.

Przez ten czas temperatura w piekarniku się utrzyma.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Włączaj pełną pralkę i zmywarkę.

Pozwoli to zaoszczędzić zarówno energię, wodę jak i zmniejszyć zużycie detergentów wykorzystywanych do prania czy zmywania.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Wyłącz telewizor „grający w tle”.

Jeśli nikt nie ogląda
telewizji, a urządzenie
pozostaje włączone,
niepotrzebnie
marnujesz energię.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



**Utrzymuj
w pomieszczeniu
temperaturę 20°C
w ciągu dnia i 18°C
w nocy.**

**Pozwoli to zaoszczędzić
nawet do 10% energii
i żyć zdrowiej.**

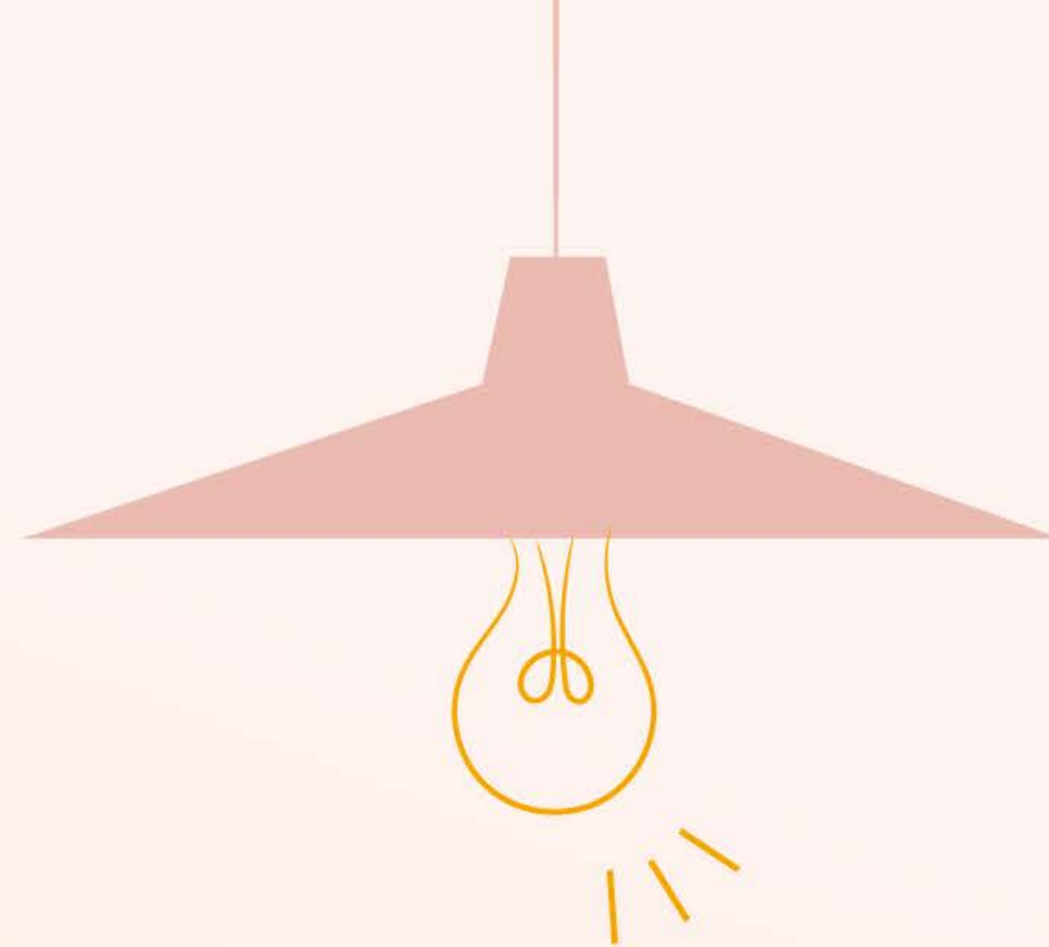
Jak mogę **oszczędzać energię?**



Wietrz krótko, ale intensywnie.

Otwórz szeroko okna i szybko przewietrz całe mieszkanie. Wietrząc długo przy lekko uchylonych oknach pozwalasz ciepłu "uciekać" z mieszkania.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



**Wyłączaj
światło, gdy
wychodzisz
z pomieszczenia.**

Wyrób w sobie nawyk
wyłączania światła.

Jak mogę oszczędzać energię?