

Oszczędzanie energii w gospodarstwie domowym. Proste kroki pozwalające na zmniejszenie rachunków za ogrzewanie

Ubóstwo energetyczne, czyli niemożność pokrycia kosztów ogrzewania lub rachunków za prąd, która dotyka osoby potrzebujące, znajdujące się w trudnej sytuacji finansowej, to zjawisko, które ciągle się pogłębia. Według Instytutu Badań Strukturalnych (IBS) ilość Polaków, której dotyczy ubóstwo energetyczne, przekroczyła już 12 proc.

W związku z wojną trwającą za naszą wschodnią granicą, kryzysem energetycznym i gospodarczym, fizyczną oraz finansową niedostępnością paliw, a także rosnącą inflacją, prognozuje się dalszy, drastyczny wzrost ubóstwa energetycznego. Oznacza to, że coraz więcej Polaków będzie stało przed wyborem: kupienie żywności czy ogrzanie mieszkania? Zakup niezbędnych lekarstw czy zapłacenie rachunku za prąd?



źródło: <https://pixabay.com/>

Ubóstwo energetyczne i konieczność wsparcia racjonalnego gospodarowania energią

W tym wyjątkowo trudnym roku, rząd wprowadził pewne formy wsparcia w walce z tymże rodzajem ubóstwa - od dodatku węglowego, przez energetyczny po elektryczny. Dodatek węglowy został wprowadzony jako pierwszy. Wynosi on 3000 zł i jest przyznawany jednorazowo gospodarstwom, których właściciele zadeklarowali, że palą węglem. Druga forma wsparcia to dodatek energetyczny, który dotyczy osób ogrzewających domy gazem,

pelletem, olejem opałowym lub drewnem. Jest to jednorazowa wypłata wynosząca od 500 zł do 3000 zł. Ostatni z wymienionych dodatków ma zostać wprowadzony dla domów, których głównym źródłem ogrzewania jest urządzenie elektryczne. Wniosek o przyznanie dodatku elektrycznego będzie można złożyć od grudnia. Jednorazowa zapomoga będzie wynosiła 1000 zł lub 1500 zł.

Samorząd Mazowsza również nie pozostaje obojętny na zjawisko ubóstwa energetycznego i w 2023 r. planuje uruchomienie pilotażu nowego programu wsparcia: „Mazowsze dla czystego ciepła” z budżetem 5 mln zł., którego celem będzie zmniejszenie skali ubóstwa energetycznego na Mazowszu. Jego realizacja przyczyni się do zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza, co będzie miało pozytywny wpływ na zdrowie i komfort życia mieszkańców. Szczegóły programu pojawią się już wkrótce, dlatego zachęcamy do śledzenia bieżących komunikatów na niniejszej stronie internetowej.

Ubóstwo energetyczne wpływa bezpośrednio również na zanieczyszczenie powietrza, a co za tym idzie, na nasze zdrowie. W związku z niełatwą sytuacją, wiele osób decyduje się na niedopuszczalne spalanie odpadów oraz innych przedmiotów, które nigdy nie powinny znaleźć się w piecu. Dla naszego wspólnego dobra należy zredukować ubóstwo energetyczne oraz zmaksymalizować oszczędzanie energii.

Wobec aktualnej sytuacji energetycznej tym bardziej konieczne jest stosowanie energooszczędnych praktyk we własnym gospodarstwie domowym. Oszczędzanie na ogrzewaniu jest bowiem racjonalnym podejściem do zużycia energii z ekonomicznym działaniem sprzyjającym naszemu budżetowi domowemu oraz samemu środowisku.

Eksperti z Polskiego Klubu Ekologicznego wskazują na konieczność wzmocnienia wsparcia Polaków w walce z ubóstwem energetycznym poprzez poprawienie istniejących programów dofinansowania - zwiększenie nakładów finansowych na te systemy, łatwiejszy proces uzyskiwania dofinansowania - uproszczone procedury, korzystniejsze warunki (szczególnie dla termomodernizacji). Mówią o potrzebie lepiej rozwiniętego informowania obywateli, szkolenia audytorów i pracowników branży budowlanej.

W nawiązaniu do rekomendacji o zwiększeniu informowania oraz edukowania przygotowaliśmy porady przedstawiające zarówno przykłady oczywiste, jak np. odstawianie kaloryferów, a co za tym idzie nieogrzewanie zasłon i firan, jak i mniej powszechnie stosowanych. Poniżej, wskazujemy konkretne sposoby na zaoszczędzenie na ogrzewaniu w domu i proste do wdrożenia działania pomagające przetrwać aktualny sezon grzewczy:

Obniżenie temperatury w mieszkaniu

Komfort cieplny w pomieszczeniu dziennym zapewnia już temperatura 19 st. C. Tylko w łazience powinna ona wynosić nieco więcej - około 22 st. C. Z kolei obniżenie temperatury w sypialni oznacza oszczędność na ogrzewaniu, ale również zdrowszy sen. Należy także pamiętać, że kuchnia sama się nagrzewa podczas gotowania, więc w niej również można z powodzeniem obniżyć temperaturę. Warto także zmniejszać temperaturę w domu o 3-4 st. C, kiedy wychodzi się z niego na dłużej. Wszystko to generuje oszczędności ogrzewania.

Obniżenie temperatury w domu o każdy 1 st. C pozwoli zaoszczędzić do 10 proc. energii. Obniżenie jej o 2 st. C pozwala więc na oszczędność nawet 20 proc. energii. Oczywiście

reguła ta działa tylko do pewnego momentu – domu nie należy zanadto wychładzać.

Racjonalne wietrzenie pomieszczeń

Dużo mówi się o odpowiednim, efektywnym wietrzeniu. Co to oznacza? Intensywne, ale krótkie wietrzenie pomieszczeń przy jednoczesnym wyłączeniu ogrzewania, najlepiej w najcieplejszym momencie dnia. Po zamknięciu okien należy natychmiast ponownie włączyć ogrzewanie. Te metody zapewniają odświeżenie powietrza w pomieszczeniu, przy jednoczesnym braku utraty ciepła.

Odślanianie okien i odpowiednie zasłony

W ciągu dnia zalecane jest odślanianie zasłon, żeby naturalne ciepło z promieni słonecznych wnikało do mieszkania i tym samym je ogrzewało. W nocy z kolei odpowiednie będzie zasłanianie okien, aby pomieszczenie się niepotrzebnie nie wychładzało. Dodatkowo grubsza zasłona, zewnętrzna roleta albo grubsza wewnętrzna roleta, np. zaciemniająca podgumowana, mogą zapewnić dodatkową warstwę izolacji.

Jeśli jednak kaloryfer jest pod oknem, lepsza będzie roleta lub zasłona wisząca wewnątrz wnęki okiennej - krótka, nie zasłaniająca kaloryfera, ani nie wisząca bezpośrednio nad nim.

Zapobieganie powstawaniu przeciągu

Zamykanie drzwi w poszczególnych pomieszczeniach, żeby nie dopuścić do powstania przeciągu i wychłodzeniu domu, to kolejna bezkosztowa metoda oszczędzania ciepła.

Uzasadnione jest również włączanie grzejnika w tym pomieszczeniu, w którym się aktualnie przebywa i zamknięcie drzwi, by dany pokój się nie wychładzał. W pozostałych pokojach można wówczas jednocześnie zredukować ogrzewanie.

Odizolowanie się od piwnicy

Odizolowanie parteru od piwnicy (styropianem i tynkiem), która to powoduje obniżenie temperatury na wyższej kondygnacji to następne łatwe we wdrożeniu działanie. Banalnym wręcz sposobem na izolację podłóg jest również położenie na nich grubych, dużych dywanów. Dzięki dywanom lub wykładzinom podłoga jest cieplejsza niż ta pokryta płytkami.

Przegląd i konserwacja urządzenia grzewczego przed zimą

To bardzo ważne działanie pozwalające zoptymalizować działanie urządzenia, a co za tym idzie, oszczędzić ciepło.

Dachy i podłogi należy docieplić

Docieplenie dachów i podłóg jest bardzo istotne. Termomodernizacja zmniejsza zapotrzebowanie budynku na energię cieplną. Docieplenie zapobiega utracie ciepła i pozwala na spore oszczędności w skali roku.

Warto zastanowić się także nad inwestycją w ogrzewanie podłogowe. Włączenie go sprawia, że wrażenie ciepła jest stałe, niezależnie od temperatury, która została

ustawiona na grzejniku w danym pomieszczeniu.

Ważna uwaga dotycząca ocieplania domu

Co istotne, a rzadko wspomинane, podczas ocieplania domu styropianem nie warto czekać do przyszłego sezonu na dodanie tynku. Dlaczego? Ponieważ styropian wystawiony na działanie promieni słonecznych traci swoje właściwości.

Pozbycie się tzw. mostków cieplnych pomoże uniknąć ucieczki ciepła

„Mostki cieplne” to miejsca, przez które następuje utrata ciepła. Likwidacja mostków cieplnych budynku, które są np. przy balkonie, garażu lub drzwiach zewnętrznych i ocieplenie tych miejsc generuje spore oszczędności ogrzewania. Badanie termowizyjne pozwala sprawdzić, gdzie takie mostki się znajdują, żeby następnie je wyeliminować.

Nowoczesny spray pozwala łatwo ocieplić mieszkanie

Dzięki znanemu już za granicą sprayowi można szybko i wygodnie ocieplić konkretne partie mieszkania lub domu - również w trudno dostępnych miejscach. Ocieplanie mieszkania przy użyciu sprayu, z którego tworzy się pianka jest bardzo proste. Powstała w ten sposób pianka jest izolacyjna i niepalna - wypełnia każdą szczelinę, działa szybko i izoluje. Jest więc bardzo wskazana na poddaszach, nawet w domach mających zamontowane na dachach instalacje fotowoltaiczne.

Nad kaloryferem warto zamontować półkę

Montaż półki lub parapetu nad kaloryferem pozwala zaoszczędzić na ogrzewaniu, bo pozwala na ogrzanie całego wnętrza pokoju, a nie tylko jego górnych partii. Jak to działa? Półka lub parapet nad grzejnikiem pozwalają zmienić kierunek ruchu ciepłego powietrza, które dzięki półce nie unosi się pod sufit, a ogrzewa mieszkanie na niższych wysokościach. Alternatywnie wskazane jest przedłużenie parapetu tak, żeby znajdował się również nad kaloryferem. Efekt będzie ten sam.

Regulacja oraz uszczelnienie okien i drzwi

Ważne jest wyregulowanie okien (całkowicie darmowe) poprzez przesunięcie odpowiednich elementów okuć tak, żeby skrzydło okna było mocniej dociśnięte do ramy.

Na zaoszczędzenie energii cieplnej pozytywnie wpłynie również uszczelnienie drzwi i okien - wymiana przestarzałej stolarki na nową.

Odpowiednie przygotowanie grzejników

Żelazna zasada to odpowietrzenie kaloryferów przed sezonem grzewczym. Po drugie będzie to przepłukanie instalacji grzewczej ze szlamu i osadu, których obecność zmniejsza wydajność ogrzewania. Takiego płukania dokonuje hydraulik.

Podstawą jest też zamontowanie na kaloryferach zaworów termostatycznych, które umożliwiają regulację temperatury w pomieszczeniu i dostosowywanie jej do aktualnych potrzeb.

Montaż za grzejnikiem prostych „ekranów”

Zamontowanie za grzejnikiem specjalnych ekranów (z folii oraz styropianu), zwanych też matami nagrzejnikowymi to niskokosztowa i szybka metoda pozwalająca zaoszczędzić ciepło. Dzięki takim ekranom ciepło nie będzie trafiało w ścianę, a rozprzestrzeniało się po pomieszczeniu. Czasem montaż maty nie wymaga nawet zdejmowania grzejnika.

Odsunięcie mebli od grzejników

Ważne jest odsunięcie grzejników . Mowa tu nie tylko o zasłonach i firanach, ale także o odsunięciu mebli od kaloryferów, tak, żeby np. łóżko czy komoda nie zaskłaniały dostępu do kaloryfera.

Meble powinny stać w odległości minimum kilkanaście centymetrów od grzejnika. Odsunięcie ich od kaloryferów nic nie kosztuje, a pozwala zapobiegać daremnemu ogrzewaniu np. kanapy. Dzięki temu prostemu przemeblowaniu ogrzewane będzie dane pomieszczenie, a nie przedmioty w nim stojące.

Dostosowanie typu kaloryferów do typu ogrzewania

Co ważne - gdy mamy zamontowaną pompę ciepła, należy wymienić grzejniki na tzw. niskotemperaturowe, żeby odpowiednio się nagrzewały. Sam typ kaloryferów należy więc dostosować do typu ogrzewania w danym budynku, co pozwoli oszczędzić energię.

Ocieplenie rur od instalacji

Ocieplanie domu to nie tylko izolacja dachu, ścian, czy podłóg, ale również odpowiednia izolacja rur centralnego ogrzewania (CO). Pozwala ona zaoszczędzić na rachunkach za energię cieplną dzięki zminimalizowaniu strat ciepła. W ten sposób działa właśnie odpowiednia otulina styropianowa do rur. Jest to zabezpieczenie chroniące rury przed ekstremalnymi temperaturami oraz innymi czynnikami zewnętrznymi. Taką otulinę można kupić w każdym markecie budowlanym, by dzięki temu szybko i tanio zredukować koszty ogrzewania.