

# 20°C

## 20 stopni do oszczędności

Nie trzeba wielkich inwestycji, by zapanować nad temperaturą w mieszkaniu.

Wystarczy zastosować kilka prostych wskazówek, które pomogą obniżyć zużycie ciepła i wysokość rachunków.



Zakład Energetyki Ciepłej Sp. z o.o.

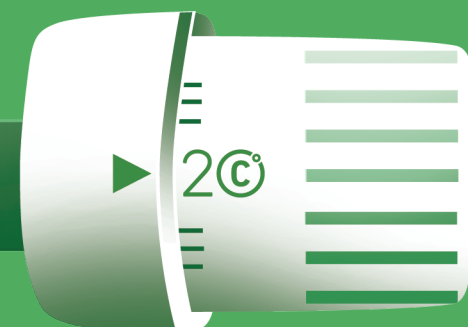
ul. św. Rocha 8

95-200 Pabianice

tel. 42 225 90 00

[zec@zec.pabianice.pl](mailto:zec@zec.pabianice.pl)

[www.zec.pabianice.pl](http://www.zec.pabianice.pl)



## oszczędność w każdym stopniu





### Nie przegrzewaj - wystarczy 20 stopni

Zdaniem lekarzy z Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, 20°C to optymalna temperatura pomieszczeń na co dzień. To właśnie w tej temperaturze z reguły czujemy się najlepiej, jesteśmy najbardziej skupieni, pełni wigoru. To także temperatura właściwa dla ścian budynku, co podkreślają architekci.



### Obniż temperaturę o 1 stopień

Zdaniem ekspertów Politechniki Warszawskiej, gdybyśmy we wszystkich mieszkaniach w Polsce obniżyli temperaturę do 21 stopni, zmniejszylibyśmy emisję CO2 z produkcji ciepła o 1 mln ton rocznie, a zużycie węgla o 450 tys. ton! Te dwie wielkości mają wpływ na końcową cenę ciepła.



### Odśwież kaloryfery na sezon grzewczy

Zbyt wiele warstw starej farby na grzejniku powoduje dodatkową warstwę izolującą pomieszczenie od ciepła. Wyczyśćmy kaloryfery ze starej powłoki malarskiej i pomalujmy nową, specjalnie przeznaczoną do tego celu farbą, która przepuszcza ciepło.



### Zadbaj o szczelne okna

Sprawdźmy stan uszczelek w oknach i drzwiach, a w przypadku stwierdzenia nieszczelności - wymienimy uszczelki na nowe.



### Pamiętaj o odpowietrzeniu kaloryferów

Gdy kaloryfer nie grzeje w ogóle lub w połowie, słychać bulgotanie i gwizdy, to znak, że musimy go odpowietrzyć.



### Nie zastaniaj kaloryfera zastonami, meblami

Dla niższych rachunków, zadbajmy o prawidłowy przepływ ciepła w mieszkaniu. Każdy mebel czy ostonka utrudnia rozchodzenie się powietrza ogrzanego przez kaloryfer po pomieszczeniu.



### Stosuj ekrany zagrzejnikowe

Ekran zagrzejnikowy występuje w postaci maty, którą przytwierdza się bezpośrednio za grzejnikiem. Dzięki temu, ciepło dotychczas pochłaniane przez chłodniejszą powierzchnię, odbija się i wraca do wnętrza pomieszczenia.



### Kontroluj temperaturę w pomieszczeniach

Tam, gdzie nie potrzebujesz dużo ciepła, zmniejsz temperaturę. W sypialni możesz utrzymywać niższą temperaturę, np. 18 stopni. Z kolei w salonie w zupełności wystarczy 20 stopni. Łazienka to jedyne pomieszczenie, w którym może być cieplej, nawet do 24 stopni.



### Wychodzisz z domu - zmniejsz temperaturę

Jednym z najprostszych sposobów na oszczędzanie ciepła jest skręcenie temperatury do 17-18°C, gdy wychodzimy do pracy czy szkoły. Pamiętajmy jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie.



### Unikaj suszenia ubrań na kaloryferach

Suszenie ubrań na kaloryferze przyczynia się do marnowania ciepła. Postępując w ten sposób, zastaniamy część grzejnika i tym samym odbieramy mu powierzchnię grzewczą, zaktócając obieg ciepła w pomieszczeniu.



### Wpuszczaj naturalne ciepło do mieszkania

W słoneczne dni wpuszczajmy naturalne ciepło do mieszkania - odstawiamy całkowicie okna w domu czy w pracy. Naturalne światło pozytywnie wpłynie na nasz nastrój, a przy okazji ogrzeje pomieszczenie.



### Oszczędzaj ciepłą wodę

Jest na to wiele sposobów. Można np. używać jedno-uchwytowych kranów z mieszaczem. W ten sposób nie marnuje się wody na ustawianie temperatury i ciśnienia. Można również zamontować perlatory i wybierać prysznic zamiast kąpeli.