

Jak oszczędzać na ogrzewaniu?

Komfort cieplny: gdy na zewnątrz jest około zera stopni, a w mieszkaniu są 23 °C, to przez przegrody zewnętrzne (ściany, stropodach) ucieka o 15% więcej ciepła niż wtedy, gdy w pokojach utrzymujemy ok. 20 °C.

Nocą, gdy śpimy i jesteśmy zdrowi, temperatura w pomieszczeniu nie powinna przekraczać 18°C. W kuchni, w zależności od wykonywanych w niej czynności wystarczy 18 °C lub 20 °C (gdy, przyrządzamy potrawy mamy dodatkowe źródło ciepła i nie ma potrzeby dogrzewać), **natomiast w łazience 22-24 °C, żeby uniknąć wilgoci**, a przede wszystkim czuć się komfortowo podczas kąpieli.

Określając najodpowiedniejszą dla siebie temperaturę unikniemy niepotrzebnego przegrzewania swojego mieszkania. Pamiętajmy, że każdy wzrost temperatury w mieszkaniu o 1 stopień daje około 10% wzrostu kosztów ogrzewania!

Regulacja temperatury: starajmy się wyregulować zawory termostatyczne tak, aby temperatury w poszczególnych pomieszczeniach dostosować do indywidualnych potrzeb każdego z nas oraz pory dnia. W pustym salonie i pokojach możemy zmniejszyć temperaturę o kilka stopni ustawiając zawór termostatyczny na niższe wartości. **W przypadku naszej dłuższej nieobecności w mieszkaniu zawór termostatyczny powinien być przykręcony do minimum, nie mniej jednak niż do temperatury 16°C.** **Wychłodzenie mieszkania poniżej tej temperatury może mieć negatywny wpływ na budynek, jego zawilgocenie i zagrzybienie.** Ponadto, ponowne ogrzanie bardzo wychłodzonego mieszkania pochłonie więcej energii niż stałe utrzymanie w nim optymalnej temperatury.

Kaloryfery: długie zasłony, zasłonięte meblami grzejniki i zamontowane na grzejnikach suszarki na ręczniki, bieliznę itp. mogą pochłonać nawet 20 % ciepła! Grzejnik działa w sposób prawidłowy, jeżeli umożliwimy swobodny przepływ powietrza wokół niego. Zastawienie meblami grzejnika spowoduje, że będzie on oddawał ciepło do ogrzewanego pomieszczenia w bardzo ograniczonym zakresie i praktycznie będzie ogrzewał zastawiające go meble. Zasłonięcie grzejnika zasłoną spowoduje, że ogrzane powietrze będzie praktycznie od razu wywiewane przez nasze okna (zwłaszcza jeżeli są nieszczelne) i ciepło to zostanie bezpowrotnie stracone, a pokój będzie niedogrzany. **Wszystkie grzejniki i zawory termostatyczne powinny być odsłonięte.** Jeżeli istnieje taka możliwość, to nad grzejnikami warto zamontować półki. Dzięki temu ciepłe powietrze napływać będzie do środka pokoju, a nie pod sufit.

Ekrany za grzejnikami: ekrany chronią przed bezpośrednim nagrzewaniem ściany przy grzejniku i ucieczką ciepła na zewnątrz.

Zwłaszcza, jeśli grzejnik schowany jest we wnęce, czyli ściana w tym miejscu jest cieńsza. Ekran ma za zadanie odbijać promieniowanie ciepłe i izolować nie dopuszczając do ogrzewania ściany. **Zamontowane za grzejnikami ekrany, pozwalają zaoszczędzić około 4% kosztów ogrzewania.**

Odpowiednie wietrzenie: celem wietrzenia pomieszczenia jest wymiana "zużytego" powietrza na "świeże" (czynność powinna być wykonywana kilka razy dziennie w tym obowiązkowo przed snem).

- odsuńmy zasłony i firanki,
- 5-10 min przed wietrzeniem zamknijmy zawory termostatyczne w wietrzonym pokoju,
- otwórzmy szeroko drzwi balkonowe lub okno (najlepiej dwa skrzydła),
- opuśćmy pomieszczenie na czas wietrzenia (ok. 5 min.), w czasie wietrzenia powinniśmy zamknąć drzwi do wietrzonego pokoju
- po przewietrzeniu, zamknijmy balkon lub okno
- po około 5 minutach, po zakończeniu wietrzenia pomieszczenia otwórzmy zawory termostatyczne.

Nigdy nie uchylajmy lekko lufcików lub okien przez dłuższy czas! Efekt takiego "wietrzenia" będzie odwrotny: nie tylko nie przewietrzymy w sposób prawidłowy pomieszczenia, ale jeszcze dodatkowo spowodujemy wyiębienie ścian i wyposażenia, które są znakomitą akumulatorem ciepła.

Okna i drzwi: okna i drzwi są tymi elementami budynku, które mogą powodować duże straty ciepła. Jeśli mamy stare lub nieszczelne okna wymienimy je na nowe. Jeżeli ich stan techniczny umożliwia dalszą eksploatację możemy je uszczelnić. Zakładając uszczelki pozostawmy jednak szczelinę umożliwiającą napływ świeżego powietrza. Pamiętajmy o tym, że prawidłowa wentylacja pomieszczeń ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.