



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

# 25 PORAD DOTYCZĄCYCH OSZCZĘDZANIA ENERGII

Wspólnie z BMWK można w prosty sposób oszczędzać energię elektryczną i gaz w domu oraz obniżyć koszty. Każdy wkład ma znaczenie!



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

# 10 PORAD PRZYNOŚĄCYCH NATYCHMIASTOWE OSZCZĘDNOŚCI NA OGRZEWANIU I CIEPŁEJ WODZIE



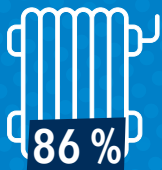
DO  
**68 %**

DZIĘKI PROSTYM DZIAŁANIOM MOŻNA  
ZAO SZCZĘDZIĆ DO 68 % ENERGII  
POTRZEBNEJ DO OGRZEWANIA I POD-  
GRZEWANIA WODY.



**29 %**

PRYWATNE GOSPODARSTWA  
DOMOWE ODPOWIADAJĄ ZA 29 %  
CAŁKOWITEGO ZUŻYCIA ENERGII.  
DLA PORÓWNIANIA, PRZEMYSŁ I  
TRANSPORT STANOWIĄ  
ODPOWIEDNIO 28 % I 31 %.



**86 %**

ENERGII GOSPODARSTWA DOMOWE  
ZUŻYWAJĄ NA OGRZEWANIE I  
PRZYGOTOWANIE CIEPŁEJ WODY.

Większość energii w prywatnych gospodarstwach domowych jest zużywana na ogrzewanie (71 %) i ciepłą wodę (15 %). W związku z tym to właśnie tam drzemie największy potencjał oszczędności.

## 1 O JEDEN STOPIEŃ MNIEJ

Nie musisz marznąć, żeby oszczędzać energię podczas ogrzewania. Już jeden stopień mniej pozwala zaoszczędzić do sześciu procent energii. Niższe temperatury są nawet zdrowsze, zwłaszcza do snu.

## 2 INTELIGENTNE TERMOSTATY

Inteligentne i programowalne termostaty pomagają ustawić optymalną temperaturę w pomieszczeniu oraz pożądany czas ogrzewania. Stanowią one idealne połączenie komfortu i oszczędności energii. Szybko zainstalowano nowoczesny termostat. Po prostu odkręć starą głowicę od grzejnika i przykręć nowy model.

## 3 ODPOWIETRZ GRZEJNIK

Czy w kaloryferze słychać bulgotanie? W takim razie odpowietrz ogrzewanie za pomocą klucza do grzejników. Odpowietrzanie zajmuje średnio pięć minut na każdy kaloryfer. Jest to dobrze wykorzystany czas, ponieważ regularne odpowietrzanie pozwala zmniejszyć koszty ogrzewania.

## 4 NIE ZASTAWIAJ GRZEJNIKÓW

Grzejniki nie potrzebują powietrza wewnątrz, ale potrzebują go wokół siebie: aby zapewnić energooszczędne działanie, nie należy ich przykrywać. Żadnej sofy, żadnej półki, żadnej ciężkiej zasłony przed nimi. Pozwala to zaoszczędzić do dwunastu procent energii.

## 5 LEPSZE JEST KRÓTKIE INTENSYWNE WIENTRZENIE

Gdy okna są uchylone, koszty ogrzewania są dosłownie wyrzucane przez okno. Powoduje to również ochłodzenie mebli – w efekcie potrzeba więcej energii grzewczej. Lepiej wietrzyć z przerwami: Wyłącz na krótko ogrzewanie, otwórz szeroko okna, a nawet drzwi – i dokładnie przewietrz pomieszczenia. Od pięciu do dziesięciu minut.

## 6 USZCZELNIENIE DRZWI NA STRYCH I DO PIWNICY

Elastyczne taśmy uszczelniające do dolnych krawędzi drzwi, ruchome profile uszczelniające i uszczelki szczotkowe kosztują niewiele, ale wiele dają. Szczególnie w przypadku drzwi do nieogrzewanych pomieszczeń w domu, takich jak piwnica czy strych. Ale także na zimną klatkę schodową. Uważaj na okna: zwłaszcza w starych budynkach jest tu sporo pułapek. Lepiej jest zatrudnić specjalistę.

## 7 ZAMKNIJ DRZWI

Zamykając drzwi między pomieszczeniami, można uniknąć do pięciu procent kosztów ogrzewania. Drzwi do korytarza, piwnicy i na strych powinny być zawsze zamknięte, aby ciepło nie uciekało niepotrzebnie.

## 8 WYMIĘŃ GŁÓWKĘ PRYSZNICA I KRAŃ

Wodooszczędne głowice prysznicowe mają wbudowany ogranicznik przepływu. Dzięki temu zużywają mniej wody. Funkcja ta pozwala zaoszczędzić do 30 procent kosztów ciepłej wody. A w kuchni ekonomiczny perlator pomoże Ci efektywniej korzystać z ciepłej wody.

## 9 KORZYSTAJ KRÓCEJ Z PRYSZNICA

Gorąca woda z prysznicem wymaga dużej ilości energii. Krótsze kąpiele pod prysznicem z nieco niższą temperaturą wody pozwalają zaoszczędzić wodę, energię i koszty. Prosta rada: zakręć wodę, kiedy się namydlasz.

## 10 MYJ RĘCE ZIMNĄ WODĄ

Mydło usuwa brud nawet bez użycia ciepłej wody. Dlatego do mycia rąk można używać również zimnej wody.

# 8 WSKAZÓWEK, JAK WYKRYWAĆ POŻERACZY PRĄDU



Najwięcej energii elektrycznej w domu zużywają duże urządzenia AGD i RTV. Niektóre z nich stały się bardziej oszczędne – inne, niestety, bardziej energochłonne.

## 1 NIE UŻYWAJ TERMOWENTYLATORÓW

Elektryczne termowentylatory nie są alternatywą dla ogrzewania gazowego, lecz pułapką kosztową. Urządzenia nie są przeznaczone do stałego ogrzewania. Aby zmniejszyć koszty ogrzewania gazowego, lepiej ogrzewać tylko te pomieszczenia, w których przebywasz – i zredukować ogrzewanie.

## 2 ZWRÓĆ UWAGĘ NA ETYKIETĘ ENERGETYCZNĄ UE

Kupując nowe urządzenia elektryczne, takie jak telewizory, lodówki czy pralki, sprawdź klasę efektywności energetycznej na etykiecie energetycznej UE i wybierz odpowiednią wielkość. Dodatkowa wskazówka: urządzenia elektryczne pobierają prąd także w trybie czuwania. Użyj listwy z wieloma gniazdamy, aby całkowicie odłączyć urządzenia na noc.

## 3 LEPIEJ UŻYWAJ LAPTOPA

Czy również laptop może służyć do pracy w domu? Zużywa on mniej energii niż komputer stacjonarny.

Więcej porad dotyczących oszczędzania energii na stronie [www.energiewechsel.de/energiesparen](http://www.energiewechsel.de/energiesparen)

## 4 PIERZ I SUSZ EKONOMICZNIE

Pierz w temperaturze 40 zamiast 60 stopni (bawełna) lub 30 stopni (włókna syntetyczne). Ponadto używaj programów ekonomicznych i ładuj pralkę do pełna. Następnie wysusz pranie na stojaku.

## 5 OŚWIETLENIE DOSTOSOWANE DO POTRZEB

Wymiana starych żarówek i halogenów na nowe LED-y pozwala zaoszczędzić do 80 procent kosztów. Włączaj światło tylko tam, gdzie jest ono potrzebne. Zrezygnuj z oświetlenia dekoracyjnego w domu i ogrodzie.

## 6 LODÓWKA: SIEDEM STOPNI WYSTARCZY

Nowe urządzenia stały się znacznie bardziej wydajne, a ich pobór energii zmniejszył się o połowę. Jednak lodówki często są ustawione na zbyt niską temperaturę. Siedem stopni wystarczy, aby skutecznie schłodzić jedzenie. W komorze zamrażarki wystarczy -18 stopni.

## 7 GOTOWANIE I PIECZENIE PRZYJAZNE DLA KLIMATU

Podczas podgrzewania załóż pokrywkę na garnek, a podczas pieczenia wyłącz wcześniej piekarnik i wykorzystaj ciepło resztkowe. Brak wstępnego podgrzewania to także oszczędność energii elektrycznej.

## 8 ZMYWARKA WYGRYWA Z MYCIEM RĘCZNYM

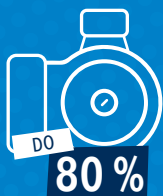
Zmywarka myje lepiej niż ręce i zużywa mniej wody niż mycie ręczne. Program ekologiczny jest jeszcze bardziej efektywny.

\* Na przykład dodatkowe urządzenia grzewcze, wentylacja, pompy obiegowe, akwaria, baseny, pompy do oczek wodnych i sprzęt ogrodniczy

## PROGRAMY WSPARCIA OFEROWANE PRZEZ BMWK



NOWE OKNA I DRZWI DAJĄ MOŻLI-  
WOŚĆ ZAOSZCZĘDZENIA NAWET DO  
20 % ENERGII.



NOWA POMPA CIEPŁA ZUŻYWA DO  
80 % MNIEJ ENERGII.



BMWK ZAPEWNIĄ DOFINANSOWA-  
NIE W WYSOKOŚCI DO 60 000 EURO  
NA JEDEN LOKAL MIESZKALNY NA  
MODERNIZACJĘ ENERGETYCZNĄ.

W taki sposób wspieramy projekty modernizacji energetycznej:

- Każdy, kto chce rozpocząć swoją przygodę z efektywnością energetyczną, znajdzie w **serwisie poradnictwa energetycznego Centrów Konsumentycznych** kompetentną poradę. Niezależnie od tego, czy chodzi o koszty energii elektrycznej czy ogrzewania, izolację termiczną czy energię odnawialną: wszelkie konsultacje są dofinansowywane przez BMWK, a więc w większości przypadków są darmowe. Dla rodzin o niskich dochodach – bezpłatne.

- Dzięki **federalnym dotacjom na doradztwo energetyczne dla budynków mieszkalnych** otrzymasz poradę energetyczną w swoim domu. W tym mapę drogową dla twojej indywidualnej modernizacji.

- Dzięki **funduszom federalnym na efektywne działania indywidualne w obszarze budynków mieszkalnych** otrzymasz dofinansowanie na przeprowadzenie modernizacji. Do 60 000 euro na jedno mieszkanie.

## 7 WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH MODERNIZACJI NIERUCHOMOŚCI WŁASNOŚCIOWYCH

Wskazówki dotyczące oszczędzania energii, które możesz wdrożyć samodzielnie lub z pomocą profesjonalistów:

### 1 OCIEPLENIE I IZOLACJA RUR

Mały nakład, duże korzyści: Rury grzewcze i ciepłej wody, a także armatura i zawory można łatwo ocieplić i zaizolować. Zmniejsza straty energii na każdym ich metrze.

### 2 OCIEPLENIE STRYCHU I STROPU PIWNICY

To samo dotyczy strychu i stropu w piwnicy. Często możliwe jest samodzielne zainstalowanie materiałów izolacyjnych.

### 3 RÓWNOWAŻENIE HYDRAULICZNE INSTALACJI GRZEWCZEJ

Jeśli odpowietrzanie nie wystarcza, zrównoważenie hydrauliczne wykonane przez specjalistów pozwoli ponownie równomiernie rozprowadzić ciepło w grzejnikach w domu.

### 4 WYMIANA POMPY CIEPŁA

Nie tylko wytwarza ciepło, ale także zużywa energię elektryczną. Nowoczesna pompa ciepła zużywa do 80 procent mniej energii. Inwestycja zwraca się w krótkim czasie.

### 5 ENERGOOSZCZĘDNE OKNA I DRZWI

Energooszczędne okna i drzwi mogą zmniejszyć koszty energii nawet o 20 %. Ważne: Weź pod uwagę budynek jako całość i skoordynuj wszystkie etapy renowacji. Pomocne może być tutaj doradztwo energetyczne.

### 6 OGRZEWANIE Z WYKORZYSTANIEM ENERGII ODNAWIALNYCH

Dzięki pompie ciepła i kotłowi na biomasę można zrezygnować z gazu ziemnego i oleju opałowego. Ogrzewanie jest wtedy nawet przyjazne dla środowiska.

### 7 ENERGIA SŁONECZNA DO PODGRZEWANIA WODY

System solarny obejmuje również produkcję ciepłej wody użytkowej. Kiedy nie świeci słońce, można wykorzystać ciepłą wodę z własnego bufora.



**Więcej informacji na stronie:**  
[www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de)

**We współpracy z:**

**verbraucherzentrale**



**Energieberatung**

## Impressum

### Wydawca

Bundesministerium für Wirtschaft  
und Klimaschutz (BMWK)  
Öffentlichkeitsarbeit  
11019 Berlin  
[www.bmwk.de](http://www.bmwk.de)

### Stan na

sierpień 2022

Niniejsza publikacja jest dostępna wyłącznie  
jako plik do pobrania.

### Opracowanie

PRpetuum GmbH, 80801 München

### Ilustracje

getty images/Hinterhaus Productions  
getty images/ULTRA.F  
getty images/3alex  
getty images/Ng Sok Lian (EyeEm)  
getty images/Roman Milert (EyeEm)  
getty images/cafotodigital

### Centralny serwis zamawiania publikacji

#### Rządu Federalnego:

e-mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
telefon: +49 30 182722721  
fax do zamówień: +49 30 18102722721

Publikacja ta została wydana przez  
Federalne Ministerstwo Gospodarki i  
Ochrony Klimatu (BMWK) w ramach działań  
public relations. Publikacja jest dystrybuo-  
wana bezpłatnie i nie jest przeznaczona do  
sprzedaży. Nie może być wykorzystywana  
do prowadzenia kampanii wyborczej przez  
partie lub grupy polityczne.

