

Odłącz sprzęt, którego nie używasz



Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Wyłączaj sprzęt, gdy wychodzisz z pomieszczenia



Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia.

Wyrób w sobie nawyk wyłączania światła.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Rób rzeczy razem z bliskimi



Rób rzeczy razem z bliskimi.

Oglądając wspólnie telewizję, czy odpoczywając w jednym pomieszczeniu z bliskimi, zużywasz mniej energii. A najlepiej spędzajcie czas razem na świeżym powietrzu.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Zrób analizę zużycia energii



Zrób analizę zużycia energii.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Odsłoń grzejnik



Odsłoń grzejnik.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Uszczelnij okna i drzwi



Uszczelnij okna i drzwi.

Uszczelnij i napraw stolarkę okienną i drzwiową, co pozwoli oszczędzić nawet 3-15% energii cieplnej potrzebnej do ogrzania pomieszczeń.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Gotuj pod pokrywką



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Gotuj tylko tyle wody, ile w danej chwili potrzebujesz



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

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



**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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Zrób audyt energetyczny



**Zrób audyt
energetyczny.**

Określ zużycie energii
w firmie i obszary, gdzie
możesz zmniejszyć jej
zużycie.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Wymień oświetlenie na ledowe



Wymień oświetlenie na ledowe.

Wykorzystanie oświetlenia ledowego może obniżyć zużycie energii nawet do 80%.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Używaj żaluzji

Kup energooszczędny sprzęt biurowy



Kup energooszczędny sprzęt biurowy.

Taki sprzęt kosztuje na początku więcej, ale przez lata użytkowania środki te zwrócą się, szczególnie przy rosnących cenach energii.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Ustaw klimatyzację na 25 stopni



Używaj żaluzji.

Dzięki temu unikniesz nagrzewania się pomieszczenia i ograniczysz włączenie klimatyzacji.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl



Ustaw klimatyzację na 25 stopni.

To optymalna temperatura, aby czuć się komfortowo. Każdy stopień poniżej 25 stopni zużywa więcej energii.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Wyłączaj urządzenia biurowe



Wyłączaj urządzenia biurowe.

Podłącz urządzenia do listwy, aby łatwiej je wyłączyć, gdy wiesz, że nie będą używane.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo Klimatu i Środowiska
Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
Urząd Regulacji Energetyki
energieoszczedzamy.pl

Zainstaluj ekran zgrzejnikowy

Obniż temperaturę w pomieszczeniu wychodząc z biura na noc lub na weekend



Obniż temperaturę w pomieszczeniu wychodząc z biura na noc lub na weekend.

Temperaturę powinno się obniżyć do 17°C, a na czas kilkudniowej nieobecności nawet do 15°C.

Jak mogę oszczędzać energię?

Ministerstwo Klimatu i Środowiska
Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
Urząd Regulacji Energetyki
energieoszczedzamy.pl

Wyłącz telewizor grający w tle



Zainstaluj ekran zagrzejnikowy.

Odbija on ciepło
z grzejnika z powrotem
w stronę pomieszczenia,
dzięki czemu ograniczasz
stratę ciepła.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl

Wietrz krótko, ale intensywnie



Wyłącz telewizor „grający w tle”.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl

Prawidłowo korzystaj z termozaworów



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Włączaj pełną pralkę i zmywarę



Prawidłowo korzystaj z termozaworów.

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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Nie chowaj ciepłych posiłków do lodówki



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Urząd Regulacji
Energetyki

energieoszczedzamy.pl

Odgrzewając posiłki podziel je na mniejsze porcje



Odgrzewając posiłki podziel je na mniejsze porcje.

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

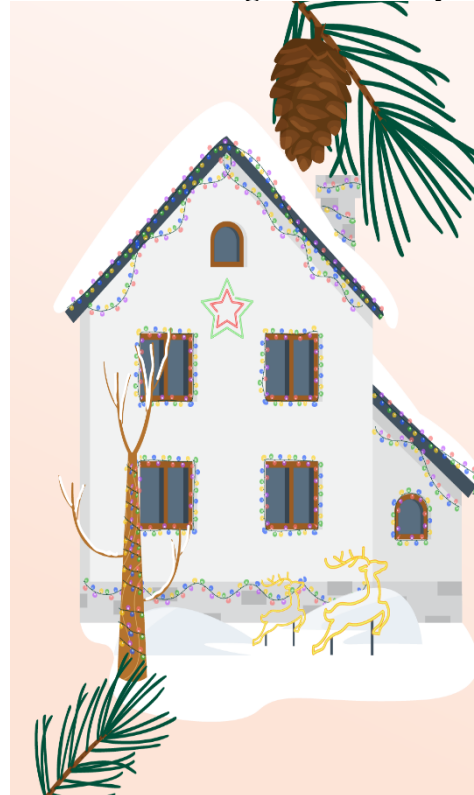
Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

Ogranicz świecące ozdoby świąteczne



Ogranicz świecące ozdoby świąteczne.

Lampki choinkowe zawsze nadają przyjemny, świąteczny klimat. Zrezygnuj z dodatkowych świecących Mikołajów, gwiazdek, czy sznurów lampek rozwieszonych na balkonie.

Jak mogę **oszczędzać energię?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieoszczedzamy.pl

We właściwy sposób korzystaj z kuchenki indukcyjnej



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl

Oszczędnie korzystaj z piekarnika



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?**

Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



energieszczedzamy.pl

Ministerstwo Klimatu i Środowiska zezwala na wykorzystywanie materiałów edukacyjnych zawartych na stronie energieoszczedzamy.pl na następujących polach eksploatacji:

1. utrwalanie i zwielokrotnianie poprzez wytwarzanie egzemplarzy techniką drukarską, kserograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową;
 2. wprowadzanie do obrotu;
 3. wprowadzanie do pamięci komputera;
 4. publiczne wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie;
 5. rozpowszechnianie w całości w inny sposób w tym publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do nich dostęp w miejscu i czasie przez siebie wybranym, w tym publikowanie w mediach elektronicznych, a w szczególności w Internecie.
- Niniejsza zgoda obowiązuje tylko na terenie Rzeczypospolitej Polskiej. Niniejsza zgoda nie upoważnia do wykorzystywania materiałów dostępnych na stronie do celów komercyjnych.

W przypadku wykorzystania prosimy o podanie źródła, tj. *Ministerstwo Klimatu i Środowiska, strona internetowa: energieoszczedzamy.pl*



**Ministerstwo
Klimatu i Środowiska**



Sfinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej