

Niniejszych dziesięć rad da Ci większą kontrolę nad zużyciem energii, zmniejszy oddziaływanie na klimat i pozwoli zachować więcej pieniędzy w portfelu. Sprawdźcie sami!

1. Ogrzewanie

- Zmniejszając temperaturę w domu o jeden stopień, obniżasz o pięć procent koszty ogrzewania.
- Ciepło łatwiej rozchodzi się po pomieszczeniach, jeśli przy kaloryferach nie stoją meble.

2. Ciepła woda

- Codzienny dziesięciminutowy prysznic kosztuje nawet 2 000 koron rocznie.
- Możesz obniżyć o połowę zużycie wody, korzystając z oszczędnych końcówek prysznicowych i kranowych.
- Ustaw temperaturę podgrzewacza wody na 60 stopni.

3. Urządzenia w trybie gotowości

- Urządzenia w trybie gotowości niepotrzebnie zużywają prąd. Dotyczy to telewizora, wszystkich urządzeń obsługiwanych pilotem, komputerów i ładowarek. Taki pusty przebieg to zbędny koszt. Wyłączaj te urządzenia!
- Korzystaj z listwy z wyłącznikiem, którą wyłącza się, kiedy urządzenia nie są używane.

4. Przygotowywanie jedzenia

- Czajnik jest tym sposobem gotowania wody, który oszczędza najwięcej energii.
- Gotowanie wody w garnku z przykrywką oszczędza ok. 30 procent energii w porównaniu do gotowania bez przykrywki.
- Rozmrażaj jedzenie w lodówce zamiast w kuchence mikrofalowej.

5. Przechowywanie jedzenia

- Lodówka i zamrażarka pochłaniają olbrzymie ilości energii, ponieważ są cały czas włączone. Jeśli wymieniasz te urządzenia, kup model energooszczędny, oznaczony symbolem A+ lub A++.
- Właściwa temperatura w zamrażarce (-18 stopni) i lodówce (ok. +5 stopni) oraz odkurzanie tylnej ścianki tych sprzętów pozwala utrzymać niski poziom zużycia energii elektrycznej.

6. Oświetlenie

- Wymiana oświetlenia na wykorzystujące żarówki energooszczędne i oświetlenie LED-owe to prosty sposób obniżenia kosztów energii. Wymieniając jedną żarówkę na lepszy model, możesz zaoszczędzić setki koron na rachunku za prąd.
- Wybieraj oprawy i lampy dające dobre światło. Unikaj żarówek zwykłych i halogenowych, w szczególności w przypadku oświetlenia, które włączone jest przez długi czas.

7. Zmywanie i pranie

- Kiedy używasz zmywarki i pralki, oszczędzaj energię, ładując pełen wsad i ustawiając niską temperaturę zmywania i prania.
- Odwirowuj pranie na wysokich obrotach, pranie wyschnie wówczas szybciej i zużyjesz mniej prądu.

8. Rachunek za prąd


- Produkcja energii elektrycznej przyczynia się do powstawania wielu problemów związanych z ochroną środowiska. Wybierając energię elektryczną z odnawialnych źródeł energii, takich jak np. energia wiatrowa czy wodna (np. prąd Bra Miljöval), chronisz środowisko. Sprawdź swoją umowę o dostarczenie energii elektrycznej i świadomie wybierz dostawcę prądu, w ten sposób obniżysz zarówno koszty, jak i obciążenie środowiska.

9. Nowy rodzaj energii?

- Jeśli mieszkasz w domu i ogrzewasz go urządzeniami działającymi na prąd lub olej – zastanów się nad zmianą. Przyłączenie do sieci grzewczej, zainstalowanie systemu ogrzewania opalanego pelletem lub pompy ciepła jest często opłacalne i bardzo korzystne dla środowiska. Dobrym pomysłem jest dogrzewanie ciepłem słonecznym.

10. Transport

- Jeśli jeździsz samochodem, wybierz auto ekologiczne i prowadź je miękko, utrzymując odpowiednie ciśnienie powietrza w kołach – w ten sposób możesz obniżyć zużycie paliwa nawet o 20 procent.
- Wybieraj raczej pociąg niż samolot, ponieważ ten środek transportu jest ponad 50 razy bardziej efektywny pod względem energetycznym. Częściej używaj roweru!



Skontaktuj się z doradcami pod numerem telefonu 08–29 11 29, aby uzyskać porady w języku szwedzkim i angielskim. Poradę można uzyskać w dni powszednie w godz. 9:00 – 17:00. Na stronie www.energiradgivningen.se dostępne są informacje w języku szwedzkim. Doradztwo energetyczne to usługa świadczona przez Twoją gminę, uzyskasz tam obiektywne, bezpłatne rady, które pozwolą obniżyć koszty energii i oddziaływanie na klimat.