

Jak racjonalnie gospodarować ciepłem – praktyczne rady.

Wietrzenie mieszkania – krótko i intensywnie



Nie należy wietrzyć mieszkania dłużej niż 10 minut.

Celem wietrzenia pomieszczenia jest wymiana "zużytego" powietrza na "świeże" (czynność powinna wykonywana być kilka razy dziennie w tym obowiązkowo przed snem). Aby uzyskać ten efekt przy zminimalizowaniu strat ciepła (niezależnie praktycznie od temperatury zewnętrznej) należy:

- odsunąć zasłony i firanki
- 5-10 min przed wietrzeniem zamknąć zawory termostatyczne w wietrzonym pokoju
- otworzyć szeroko drzwi balkonowe lub okno (najlepiej dwa skrzydła)
- opuścić pomieszczenie na czas wietrzenia (do. 10 min.), w czasie wietrzenia zamknąć drzwi do wietrzonego pokoju
- po około 5 minutach, po zakończeniu wietrzenia pomieszczenia, otworzyć przygrzejnikowe zawory termostatyczne.

Określ swój komfort cieplny



Wg specjalistów osoby w wieku do 45 lat najlepiej czują się w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi 19 – 21°C, niemowlaki i osoby starsze preferują temperaturę o 1 – 2 stopnie wyższą. Nocą, gdy śpimy temperatura w pomieszczeniu nie powinna przekraczać 18°C. W kuchni, w zależności od wykonywanych w niej czynności wystarczy 18°C (gdy, przyrządzamy potrawy mamy dodatkowe źródło ciepła i nie ma potrzeby dogrzewać), natomiast w łazience 22°C, żeby uniknąć wilgoci, a przede wszystkim czuć się komfortowo podczas kąpieli.

Każdy stopień temperatury mniej to ok. 6 % oszczędności kosztów ogrzewania. Nie należy jednak doprowadzić do całkowitego wychłodzenia pomieszczenia, gdyż ponowne nagrzanie trwa długo i też kosztuje.

Reguluj temperaturę za pomocą zaworu termostatycznego



Starajmy się tak wyregulować zawory termostatyczne tak, aby temperatury w poszczególnych pomieszczeniach dostosować do indywidualnych potrzeb każdego z nas oraz pory dnia. Ważna jest tutaj temperatura w pomieszczeniu, a nie temperatura grzejnika. W okresie nocnym kiedy śpimy, spada zapotrzebowanie na ciepło. W pustym salonie i pokojach możemy zmniejszyć temperaturę o kilka stopni ustawiając zawór termostatyczny na niższe wartości. W przypadku naszej dłuższej nieobecności w

mieszkańcu zawór termostatyczny powinien być przykręcony do minimum, nie mniej jednak niż do temperatury 16°C.

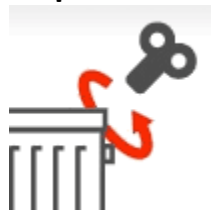
Grzejniki powinny być odślonięte



Nie należy suszyć prania na grzejnikach oraz ich zastawiać czy przykrywać. Grzejnik będzie gorący, a w pomieszczeniu będzie chłodno.

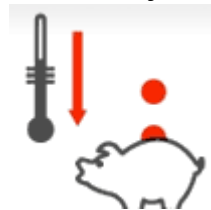
Długie zasłony, zasłonięte meblami grzejniki i zamontowane na grzejnikach suszarki na ręczniki, bieliznę itp. mogą pochłonąć nawet 20 % ciepła! Grzejnik działa w sposób prawidłowy, jeżeli umożliwimy swobodny przepływ powietrza wokół niego. Zastawienie meblami grzejnika spowoduje, że będzie on oddawał 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.

Odpowietrzanie grzejników



Regularne odpowietrzanie zapewnia prawidłową cyrkulację wody w grzejniku, przez co możliwe jest prawidłowe wykorzystanie energii.

Zamontuj ekrany przygrzejnikowe



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 cieplne i izolować nie dopuszczając do ogrzewania ściany. Zamontowane za grzejnikami ekrany, pozwalają zaoszczędzić około 4% kosztów ogrzewania.

Okna powinny być szczelne



Nie można dopuścić, by ciepło za które płacimy uciekało z mieszkania. Opuszczone na noc rolety i zasłonięte okna to możliwość dodatkowej oszczędności.

Drzwi wewnętrzne zamknięte



Należy unikać przemieszczania ciepłego i wilgotnego powietrza z pomieszczeń ogrzewanych do chłodniejszych. Drzwi powinny być zamknięte, gdyż dzięki temu można uniknąć powstawania pleśni.

Prawidłowy poziom wilgotności powietrza



Wilgotne powietrze jest bardziej odczuwalne jako ciepło oraz redukuje ruch uciążliwych cząsteczek kurzu. Roślinność i nawilżacze powietrza podnoszą komfort mieszkania. Należy jednak unikać parowania w kuchni i łazience. Nie gotuj bez przykrycia, nie bierz długich kąpieli.

Ponadto pamiętaj

Nie przegrzewaj pomieszczeń wspólnych

Rozejrzyj się po swoim budynku, a na pewno znajdziesz suszarnie, pralnie, pomieszczenia gospodarcze, piwnice gdzie temperatury są zbyt wysokie. Warto zacząć oszczędzać ciepło również tam. Nie należy jednak likwidować wszystkich grzejników w pomieszczeniach niemieszkalnych. Takie działanie może być przyczyną nie tylko zniszczeń w tych pomieszczeniach (wilgoć, grzyb, przemarzanie ścian, rdza), ale także konieczności dostarczenia większej ilości ciepła do pomieszczeń mieszkalnych sąsiadujących z takimi pomieszczeniami.

Zwracaj uwagę na swoje otoczenie

Jeśli zauważysz usterki w budynku:

- brak szyb na klatkach schodowych, suszarniach, pralniach, piwnicach
- nie domykające się drzwi wejściowe
- intensywne grzanie grzejników na klatkach schodowych
- ubytki w izolacji instalacji centralnego ogrzewania

jak najszybciej zgłoś je do Administracji! Nie zapominając jednocześnie, aby samemu zamykać drzwi i okna na klatkach schodowych.

Racjonalnie znaczy ekonomicznie

Racjonalnym oszczędzaniem można nazwać działania, prowadzące do obniżania kosztów ogrzewania przy zachowaniu odpowiedniego komfortu cieplnego, który dla każdego jest inny. Jednocześnie, racjonalne oszczędzanie nie powinno wpływać negatywnie swoim działaniem na komfort i życie innych mieszkańców oraz na sam budynek. Niestety, zdarza się często, że oszczędzanie ciepła przez mieszkańców nie idzie w parze z dbałością o stan techniczny obiektu. Dzieje się tak dlatego, że część mieszkańców zaczyna przesadnie oszczędzać, wpływając tym samym na odczuwalny dyskomfort całego budynku (np. zawilgocenia, zagrzybienia), co w konsekwencji wymaga poniesienia dodatkowych

nakładów inwestycyjnych na remonty. Dlatego coraz częściej mówimy nie o samym oszczędzaniu, a o racjonalnym korzystaniu z ciepła lub wręcz o zarządzaniu energią.

**ZARZĄD SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „HUTNIK”
W ŁAZISKACH GÓRNYCH**