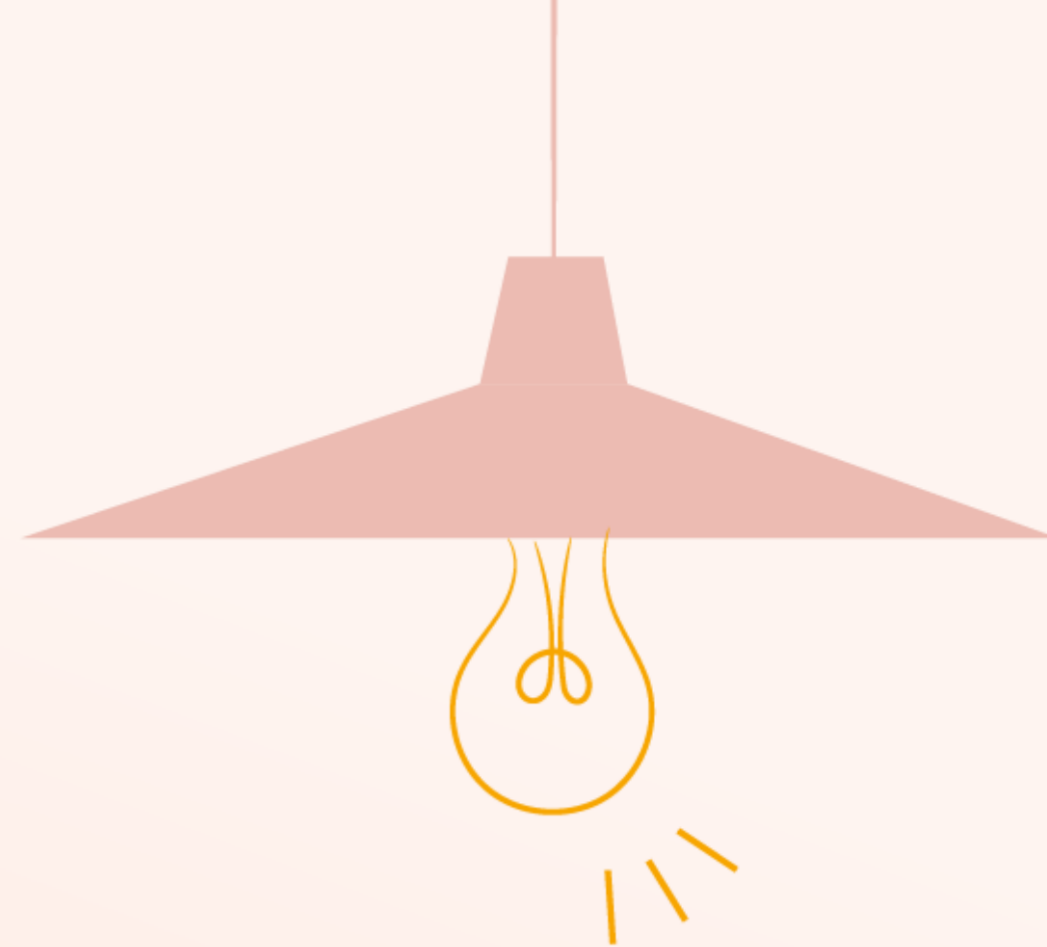




Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**



**Wyłączaj
światło, gdy
wychodzisz
z pomieszczenia.**

Wyrób w sobie nawyk
wyłączania światła.

Jak mogę oszczędzać energię?



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?**



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

Pozwoli to zaoszczędzić nawet do 10% energii i żyć zdrowiej. Zbyt wysoka temperatura powoduje wysuszenie powietrza i może powodować kłopoty z zaśnięciem lub częste wybudzanie się.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



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?**



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?**



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?**



Zrób analizę zużycia energii.

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

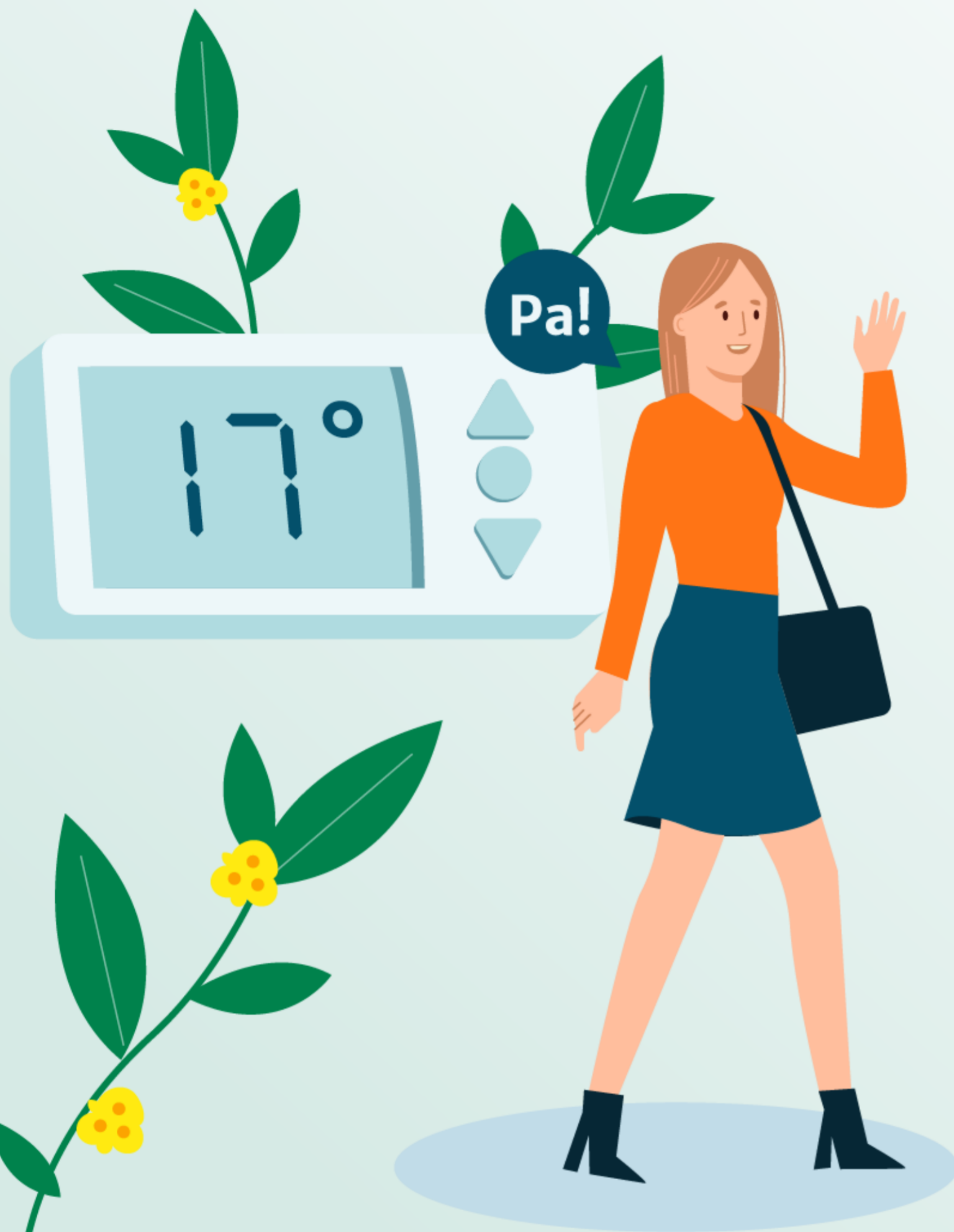
Jak mogę **oszczędzać** energię?



Odsłonięcie grzejnika.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**



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

Temperaturę powinno się obniżyć 17°C, a na czas kilkudniowej nieobecności nawet do 15°C. Utrzymywanie niższej temperatury nie jest zalecane, ze względu na konieczność dostarczenia dużej ilości energii do ponownego ogrzania ścian.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Wyłączaj urządzenia biurowe.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Ustaw klimatyzację na 25 stopni.

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

Jak mogę **oszczędzać** energię?



Używaj żaluzji.

Dzięki temu unikniesz nagrzewania się pomieszczenia i ograniczysz włączanie klimatyzacji.

Jak mogę **oszczędzać energię?**



Zrób audyt energetyczny.

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

Jak mogę **oszczędzać energię?**



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?



Wymień oświetlenie na ledowe.

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

Jak mogę **oszczędzać** energię?