



# **PORADNIK**

## **Świeć przykładem.**

### **Przełącz się** **na oszczędzanie!**

**Czyli o oszczędzaniu słów kilka...**

Poradnik przygotowany w ramach kampanii informacyjnej  
„Świeć przykładem. Przełącz się na oszczędzanie!”,  
realizowanej przez miasto Wodzisław Śląski



# O kampanii

Kampania informacyjna „Świeć przykładem. Przełącz się na oszczędzanie” jest odpowiedzią na kryzys energetyczny wywołany m.in. kosztami zakupu uprawnień do emisji dwutlenku węgla, wysoką ceną surowców, co prowadzi do coraz wyższych kosztów prądu oraz trudną sytuacją geopolityczną. Wspomniane okoliczności mocno wpływają na rachunki za energię elektryczną, które poważnie obciążają domowe budżety. Obecne realia zwiększają świadomość mieszkańców na temat praktycznego wykorzystywania energii elektrycznej.

Celem kampanii jest kształtowanie prawidłowych postaw i utrwalanie nawyków wśród wodzisławian, dotyczących racjonalnego gospodarowania energią cieplną i elektryczną w ich gospodarstwach domowych, miejscach pracy i nauki.

Akcja jest również następstwem przeprowadzonej we wrześniu przez wodzisławski magistrat ankiety, która dotyczyła oszczędzania energii w mieście. Dzięki opinii mieszkańców udało się znaleźć rozwiązania, które pozwolą na obniżenie kosztów zużycia energii elektrycznej w Wodzisławiu Śląskim. Wypełniając ankietę, wodzisławianie pomogli wypracować odpowiednie działania związane z dbaniem o racjonalną gospodarkę zużycia energii.

Rachunki za energię elektryczną są podstawowym wydatkiem każdego gospodarstwa domowego. W związku z wysokimi cenami prądu coraz więcej osób szuka oszczędności. W obecnej sytuacji trudno uniknąć drastycznych podwyżek, które zapewne odczuje każdy z nas i będą one obciążeniem dla naszych portfeli. Dlatego warto szukać oszczędności również samodzielnie. W ramach kampanii miasto podejmie szereg działań, które skutecznie pomogą mieszkańcom poprzez niewielkie zmiany codziennych zwyczajów zaoszczędzić pieniądze, a także przyczynić się do zmniejszenia zanieczyszczenia środowiska.





# Dlaczego warto oszczędzać energię elektryczną?

*Niemal każdy przedmiot, z którego korzystasz na co dzień został wykonany z udziałem energii elektrycznej. Oznacza to, że postęp technologiczny jest od niej uzależniony.*

W Polsce energia elektryczna wytwarzana jest w elektrowniach i elektrociepłowniach opalanych węglem kamiennym i brunatnym. W wyniku spalania wspomnianych paliw powstaje energia, która dostarczana jest bezpośrednio do naszych domów. Obecnie wielu z nas nie wyobraża sobie codziennego życia bez elektryczności. Każdego dnia używamy jej do najbardziej podstawowych czynności domowych, pracy czy nauki. Trudno doszukać się działań, które nie wymagają od nas użycia prądu, co świadczy o istotności tego elementu w funkcjonowaniu społeczeństw. Energia elektryczna ma ogromne znaczenie dla światowej gospodarki oraz życia codziennego każdego człowieka. Pomimo niewątpliwie ważnej roli, jaką pełni jej wytwarzanie ma też negatywne skutki dla naszej planety. Spalanie węgla emituje do atmosfery olbrzymią ilość dwutlenku węgla oraz szkodliwych substancji chemicznych. Dlatego oszczędzanie energii elektrycznej ma bezpośredni wpływ na ochronę środowiska naturalnego. Pamiętajmy, że niższe zużycie prądu, to mniejsza eksploatacja źródeł naturalnych,

takich jak węgla, ropy czy gazu. W czytanim przez Was poradniku dowiecie się, jak poprzez niewielkie zmiany codziennych nawyków zaoszczędzić pieniądze, a także przyczynić się do zmniejszenia zanieczyszczenia środowiska i zahamowania globalnego ocieplenia. Przedstawiamy Wam dziesięć prostych zasad, dzięki którym **PRZEŁĄCZYCIE SIĘ NA OSZCZĘDZANIE.**





# 1 Wykorzystuj światło dzienne.

Korzystanie ze światła dziennego wpływa nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale przynosi także znaczące oszczędności, dzięki zmniejszeniu zużycia energii elektrycznej.


O tym, jakie znaczenie ma światło naturalne w codziennym życiu, w szczególności przypominamy sobie podczas zmiany czasu z letniego na zimowy. Coraz dłuższe noce i krótsze dni doprowadzają do rozregulowania naszego zegara biologicznego. Badania wskazują, że światło dzienne pozytywnie oddziałuje na nasz organizm m.in. poprawia zdolności umysłowe, zwiększa poziom energii życiowej oraz wpływa na wytwarzanie witaminy D. Naturalne źródło światła jest także zdecydowanie zdrowsze dla naszych oczu niż sztuczne oświetlenie.

Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele może nam dać więcej światła dziennego w naszych domach i mieszkaniach. Takie proste rozwiązanie, które nic nie kosztuje zdecydowanie opóźni moment, w którym będziemy potrzebowali włączyć sztuczne oświetlenie, aby móc funkcjonować w domu. Dlatego jeśli kupno własnego kąta

jest jeszcze przed Tobą, warto zwrócić uwagę na położenie lokum względem stron świata. Zachodnie okna dostarczają do naszych wnętrz więcej światła słonecznego. Być może jednak jesteś już właścicielem nieruchomości, w której dostęp do naturalnego światła jest utrudniony. Co zatem zrobić w takim wypadku? Warto pomyśleć o jasnych zasłonach z delikatnych tkanin oraz zmianie koloru ścian na jaśniejszy.





A close-up photograph of a hand with the index finger pointing at a white light switch on a wall. The background is slightly blurred, showing a window with curtains.

## 2 Pamiętaj o wyłączeniu światła.

Popularne stwierdzenie krążące w przestrzeni publicznej mówi o tym, że nie warto gasić światła, gdy wychodzi się z pomieszczenia na krócej niż pięć minut. Jest to mit, który jednak zawiera

**(...) jeśli opuścimy pomieszczenie jedynie po to, aby po kilku sekundach do niego wrócić, nie powinniśmy gasić światła.**

Zgodnie z tą regułą zużywamy więcej energii elektrycznej ponownie włączając żarówkę, niż ją wyłączając. Nic podobnego! W tym miejscu należy zastanowić się, przez jaki czas po włączeniu żarówki pobór prądu jest większy. Jak przekonują eksperci z firmy Tauron, czyli polskiego przedsiębiorstwa branży energetycznej, wszystko zależy od rodzaju żarówki. Zazwyczaj jest to jednak zaledwie parę sekund. Dlatego jeśli opuszczamy pomieszczenie jedynie po to, aby po kilku sekundach do niego wrócić, nie powinniśmy gasić

światła. Wychodząc już jednak na kilkadziesiąt sekund, zawsze warto wyłączyć prąd. Dzięki temu nie tylko oszczędzimy nasze pieniądze, ale także przyczynimy się do ochrony środowiska naturalnego. Jeśli więc chcemy, aby nasze rachunki za energię elektryczną były mniejsze, wyrobienie sobie tego nawyku jest podstawą.





### 3 Wymień żarówki na energooszczędne.

Czym są żarówki energooszczędne? To nic innego, jak lampy halogenowe, świetlówki i LED-y. Prawdą jest, że zwykłe żarówki są znacznie tańsze niż energooszczędne źródła zasilania, jednak taka inwestycja zwróci się w postaci rachunku za prąd, który otrzymamy. Lampy energooszczędne pobierają nie tylko mniej mocy, ale także nie nagrzewają się tak, jak tradycyjne żarówki. Oznacza to, że częstsze gaszenie światła jest dla nas zdecydowanie bardziej opłacalne.

#### No dobrze, a więc ile mogą wynieść nasze oszczędności?

- W przypadku wymiany tradycyjnych żarówek na halogenowe tą samą ilość światła można uzyskać, pobierając o 15-20 proc. mniej energii oraz mieć jaśniej bez zwiększania jej zużycia. Przeciętna żywotność żarówki halogenowej to **1000 godzin**.
- Jeszcze większe oszczędności da nam zastąpienie zwykłych żarówek, lampami fluorescencyjnymi, inaczej świetlówkami. Ich skuteczność to mniej więcej 50 lm/W. Co to oznacza? Stosując żarówkę o mocy 11 W, uzyskasz mniej więcej tyle światła, co z żarówki o mocy 60 W. Tym sposobem zaoszczędzimy **80 proc. energii elektrycznej**.

- Najbardziej popularne są lampy LED-owe. W przybliżeniu generują 80 lm/W. Im większe wymiary, tym większa moc, co oznacza, że podobną ilość światła uzyskujemy z mniejszej liczby LED-ów. Nasze oszczędności wyniosą **85 proc.**

#### Czy wiesz, że...?

**Lampy LED (50 tys. godzin) świecą dłużej niż tradycyjne żarówki (1 tys. godzin). W zależności od tego, ile energii zużywamy, lampa LED może świecić od 6 do aż 16 lat.**







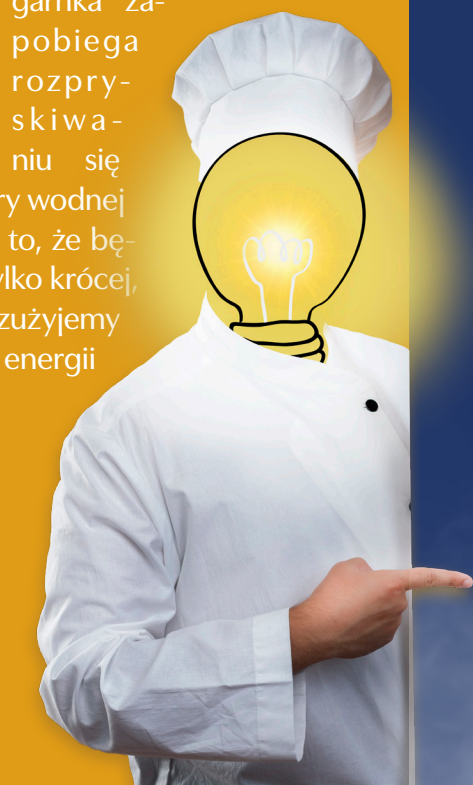
## 4 Gotuj potrawy pod przykryciem.

Ile razy przygotowując potrawy, zdarzyło się Wam nie przykryć ich pokrywką? Ta na pozór mało istotna rzecz jest jednym ze sposobów, dzięki któremu zaoszczędzimy pieniądze. Jak pokazują badania, gotując pod przykryciem osiągamy pożądaną temperaturę od 2 do 3 minut szybciej. Pokrywka garnka zapobiega rozpryskiwaniu się

Warto pomyśleć o ekonomicznym gotowaniu, ponieważ pomoże nam to nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale także zadbać o środowisko naturalne. Wyrobienie sobie takiego nawyku zdecydowanie się opłaca.

**(...) gotując pod przykryciem osiągamy pożądaną temperaturę od 2 do 3 minut szybciej.**

płynów i uciekaniu pary wodnej na zewnątrz. Oznacza to, że będziemy gotowali nie tylko krócej, ale i taniej, ponieważ zużyjemy około 15 proc. mniej energii elektrycznej.

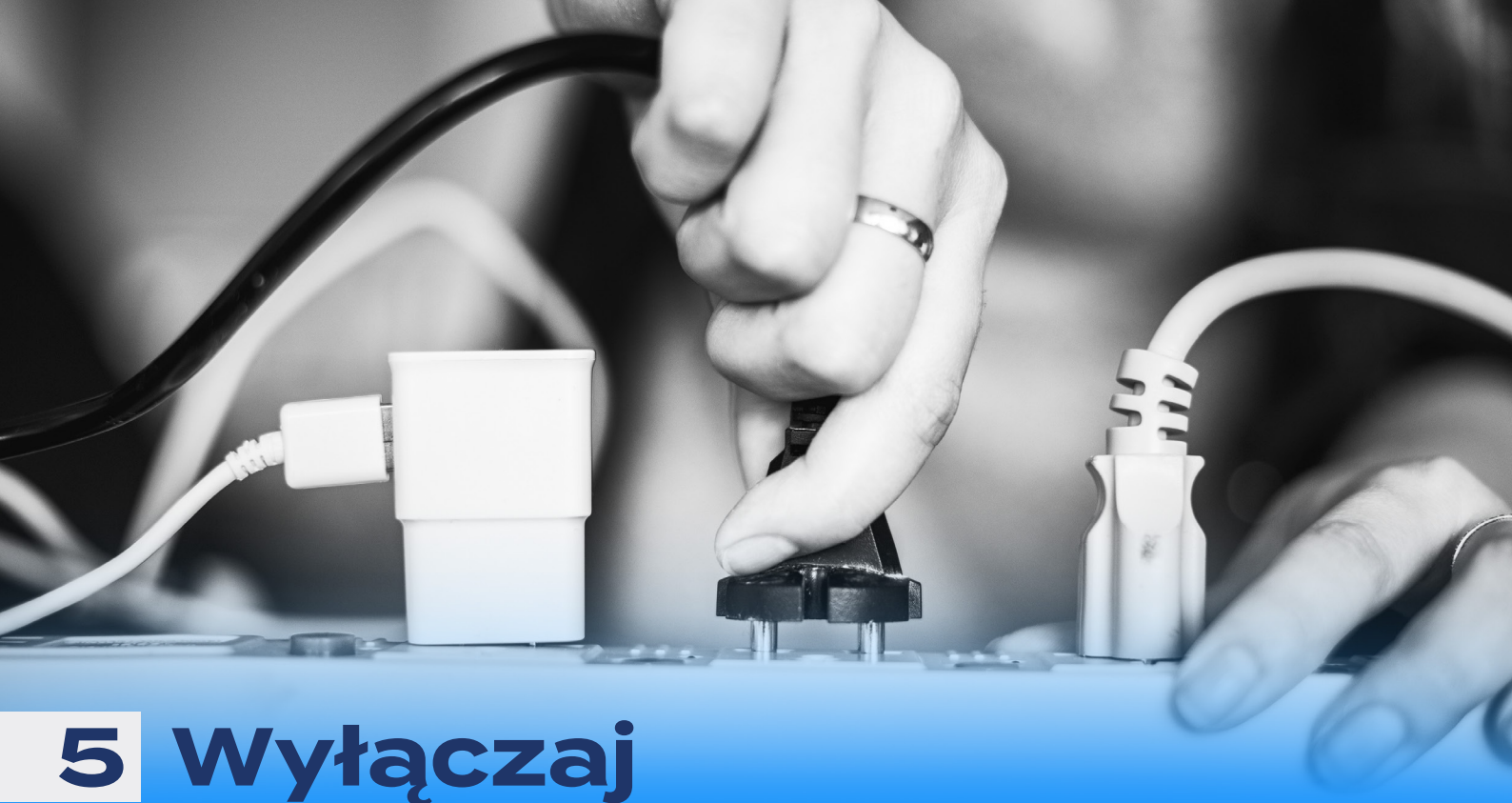


### Czy wiesz, że...?

**Gotując pod przykryciem, oszczędzasz także na ogrzewaniu. Zaskakujące, prawda? Z nieprzykrytej pokrywką potrawy unosi się para, która zwiększa wilgoć w pomieszczeniu. Co to oznacza? Skutkiem wysokiej wilgoci powietrza jest uczucie chłodu. Co za tym idzie, kiedy czujemy zimno podkręcamy temperaturę ogrzewania.**







## 5 Wyłączaj nieużywany sprzęt z kontaktu.

Jednym z najczęściej popełnianych przez nas błędów jest niewyłączanie nieużywanego sprzętu z kontaktu. Ile razy zdarzyło Wam się naładować telefon, a po odłączeniu go z ładowarki, małe urządzenie pozostawić w gniazdku? Wydaje nam się, że kiedy odłączamy sprzęt od ładowarki i jednocześnie pozostawiamy ją nadal w kontakcie nie pobiera ona już prądu. Nic bardziej mylnego.

Należy pamiętać, że nie wyłączając urządzeń z kontaktu, odczujemy skutki takich działań nie tylko w portfelach. Wspomniana sprawa jest nie-

zwykle istotna także dla naszego bezpieczeństwa. Ładowarka do telefonu dziennie jest w stanie pobrać od 0,3 W do aż 1,2 W. Podłączona ładowarka do prądu, kiedy nie ładuje telefonu, nadal pobiera energię. Nie są to jednak duże ilości. Mimo to, gdy w domu czy mieszkaniu mamy kilka ładowarek pozostawionych w gniazdkach oraz dodając do tego inne urządzenia działające w trybie czuwania, zdecydowanie wpływa to na nasze rachunki za prąd.







## 6 Uruchamiaj tylko pełną pralkę i zmywarkę.

Co z pralkami i zmywarkami? Używając ich odpowiednio, również możemy zaoszczędzić. W tym wypadku niezwykle istotne jest, aby uruchamiać wspomniane sprzęty, gdy są w pełni załadowane. Jeśli chcemy prac i zmywać ekonomicznie, należy dbać o to, aby przed włączeniem urządzeń zbierać tyle ubrań i naczyń, aby móc je uruchomić.

O czym jeszcze warto pamiętać? Dobrze jest wybierać program z niższą temperaturą oraz dłuższym czasem płukania i krótszym wirowania. Do prania z użyciem detergentów przeważ-

nie wystarczy 40° C. Zwróćmy także uwagę czy używany przez nas sprzęt AGD jest dostosowany do liczby domowników. Duża zmywarka będzie zbędna i kosztowna w utrzymaniu w przypadku dwóch lokatorów. Jeśli jesteś posiadaczem instalacji fotowoltaicznych, postaraj się, aby pralka i zmywarka włączane były w ciągu dnia.





# 7 Systematycznie rozmrażaj zamrażarkę i lodówkę.

Zarówno lodówka, jak i zamrażarka to jedne z najważniejszych urządzeń znajdujących się w naszych domach i mieszkaniach. Pracują 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu, dlatego jednocześnie są najbardziej energochłonnymi urządzeniami, które pobierają najwięcej prądu. Nasuwa się więc pytanie, czy i co możemy zrobić, aby zmniejszyć zużycie energii elektrycznej tych sprzętów? Jest na to kilka sposobów. Jednym z nich jest zwrócenie uwagi na temperaturę chłodziarek. Najbardziej optymalne energetycz-

nie temperatury dla tych urządzeń to od 6 do 8 stopni C w lodówce oraz -18°C w zamrażarce. Nie powinno się również wkładać ciepłych potraw do lodówki, ponieważ pobiera ona wtedy znacznie więcej prądu, co przekłada się na nasze rachunki.

## Czy wiesz, że...?

**5 mm lodu w naszej zamrażarce oznacza wzrost zużycia energii elektrycznej aż o 20 proc.**

## Czy wiesz, że...?

**Lodówka generuje od 25 do 30 proc. kosztów energii elektrycznej w ciągu roku. Tym samym niezwykle istotne jest, aby nasza chłodziarka była jak najbardziej energooszczędna.**







## 8 **Piekąc potrawy w piekarniku, nie otwieraj go zbyt często lub w ogóle.**

Jesteś fanem/fanką domowych wypieków? Piekąc, też możesz zaoszczędzić energię elektryczną. Odpowiednio korzystając z piekarnika, możemy zyskać podwójnie. Po pierwsze, wybierając odpowiedni, czyli energooszczędny sprzęt, po drugie poprzez właściwe użytkowanie. Wykorzystując piekarnik, dobierajmy odpowiednią temperaturę do potrawy. Nie ma potrzeby zwiększania temperatury na wyższą niż jest to zalecane. Takie działania powodują większy pobór mocy poprzez wydłużenie czasu potrzebnego do rozgrzania urządzenia.

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak kosztowne może być pieczenie słodkości czy przygotowywanie ulubionych potraw w piekarniku. Nie chodzi oczywiście o to, aby z niego zrezygnować, a o to, aby wyrobić w sobie nawyk umiejętnego korzystania z niego. Co więc możemy zrobić? Jeśli chcemy zaoszczędzić energię elektryczną, podczas pieczenia nie powinniśmy otwierać drzwi piekarnika. Dlaczego? Za każdym razem, gdy je otwieramy, wypuszczamy z urządzenia gorące powietrze, przez co nasz

sprzęt pobiera prąd dodatkowo. Piekarnik może ochłodzić się nawet o 50°C. Pamiętajmy więc, że im częściej uchylamy drzwi piekarnika, tym pieczenie jest mniej efektywne i dłuższe.

### **Czy wiesz, że...?**

**Wyłączając piekarnik 5-10 minut przed końcem pieczenia zaoszczędzisz energię elektryczną. Twoje ciasto lub potrawa nadal będzie się piec, ponieważ urządzenie jeszcze przez jakiś czas utrzymuje ciepło.**







## 9 Nie odkręcaj grzejników przy otwartym oknie.

Wietrzenie naszych domów i mieszkań, nawet, a może przede wszystkim zimą, jest jak najbardziej wskazane. Świeże powietrze wpływa zarówno na nasze samopoczucie, jak i lepszy sen. Odpowiednia wentylacja pomieszczeń zapewnia właściwy poziom wilgoci, która jak już wspominaliśmy, pojawia się m.in. podczas gotowania, jeśli nie używamy pokrywek do garnków.

Jak skutecznie wietrzyć mieszkanie? Najlepszym sposobem jest krótkie, jednak intensywne wietrzenie dwukrotnie w ciągu dnia. Należy pamiętać, że przed otwarciem okien powinno się zakręcać kaloryfery. Dlaczego jest to takie ważne? Chłodne powietrze, które wpuścimy do naszego domu spowoduje, że grzejnik wyczuwając nagłe ochłodzenie, będzie dostarczał więcej ciepła, aby dogrzać pomieszczenie. Dlatego wietrzenie powinno trwać od 5 do 10 minut. W tym czasie warto otworzyć kilka okien, aby powstał lekki przeciąg, dzięki czemu przyspieszymy proces dostarczania świeżego powietrza do naszych wnętrz.

### Czy wiesz, że...?

**Dzięki krótszemu, ale intensywniejszemu wietrzeniu nie obniżysz tak temperatury przedmiotów znajdujących się w domu, co w trakcie długiego wietrzenia. Elementy wystroju również przyczyniają się do utrzymywania temperatury pomieszczenia.**







## 10 Używaj trybu „eko” lub „oszczędzanie energii”

Ważną kwestią jest dbanie o środowisko naturalne. Rozwój nowych technologii może przysłużyć się ochronie środowiska, a jednocześnie pomóc nam w oszczędzaniu. Większość nowych sprzętów AGD wyposażonych jest w programy „eko”. To właśnie dzięki nim jesteśmy w stanie zaoszczędzić nie tylko prąd, ale i wodę. Jeśli więc chcemy obniżyć ceny rachunków za energię elektryczną warto używać wspomnianego trybu.

No dobrze, ale co właściwie oznacza tryb „eko”? Włączając wspomniany program nasze urządzenia pobierają mniej wody oraz podgrzewają ją jedynie do 50 stopni Celsjusza, jednocześnie zapewniając efektywne mycie naczyń, jeśli mówimy o zmywarce. Prawdą jest, że program eko jest zdecydowanie dłuższy niż pozostałe. Może trwać od 185 do 200 minut. Jest to znacząca różnica, ponieważ inne tryby są w stanie umyć nasze naczynia nawet w 40 minut, jednak pobierają zarówno więcej prądu, jak i wody.

### Czy wiesz, że...?

**Używając programów „eko” lub „oszczędzanie energii” jesteśmy w stanie zaoszczędzić nawet do około 50 proc. wody (kilkaset litrów) i o 500 kWh prądu.**







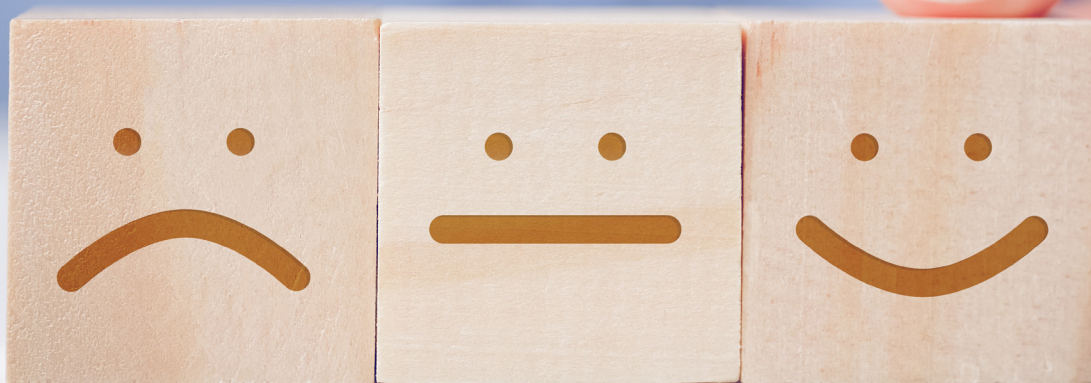
# Jak miasto oszczędza energię?

Od kilku lat miasto inwestuje w budowę instalacji fotowoltaicznych w budynkach użyteczności publicznej. Wspomniane instalacje mają już budynki Urzędu Miasta, Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji „CENTRUM”, Wodzisławskiego Centrum Kultury oraz część placówek oświatowych. Systematycznie modernizowane jest także oświetlenie uliczne, znajdujące się przy miejskich drogach.

Trudna sytuacja energetyczna doprowadziła do podjęcia innych działań, które pozwolą zaoszczędzić energię elektryczną, a które zostały wypracowane wraz z wodzisławianami poprzez przeprowadzoną ankietę. Podjęto decyzję o nieruchamianiu w tym roku lodowiska miejskiego oraz wstrzymaniu zakupu nowego oświetlenia świątecznego. Ponadto ograniczone zostanie oświetlenie nocne, w szczególności oświetlenia budynków miejskich, a także czasowo oświetlenia świątecznego.







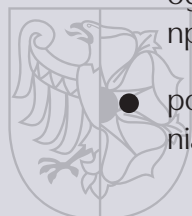
# Ankieta przeprowadzona przez miasto dot. oszczędzania energii elektrycznej

Na wniosek premiera Mateusza Morawieckiego administracja rządowa i samorządowa jest zobowiązana do zmniejszenia zużycia prądu o 10 proc. od 1 października 2022 roku. Wodzisławski magistrat wraz z wodzisławianami chciał znaleźć rozwiązania, które pozwolą na obniżenie kosztów zużycia energii elektrycznej w mieście. Ewentualne wyłączenie oświetlenia w wybranych miejscach lub rezygnacja z oświetlenia niektórych obiektów jest sprawą każdego z nas i dotyczy codzienności wodzisławskiej społeczności. Wypełniając ankietę, mieszkańcy pomogli wypracować odpowiednie działania związane z dbaniem o racjonalną gospodarkę zużycia energii.

## Wyniki ankiety

- Ponad połowa ankietowanych (61 proc.) była za wyłączeniem oświetlenia w parkach w godz. 00:00-5:00,
- zdecydowana większość (84 proc.) była za ograniczeniem oświetlenia niektórych ulic, np. co drugą lampę w godz. 1:00-5:00,
- ponad połowa (63 proc.) nie chciała skrócić czasu pracy obiektów sportowych,

- ponad połowa ankietowanych (56 proc.) nie zgodziła się na wyłączenie strefy spa na Krytej Pływalni „MANTA”,
- również ponad połowa (62 proc.) nie chciała zrezygnować z ciepłej wody do mycia rąk w obiektach użyteczności publicznej,
- 55 proc. respondentów nie chciało zrezygnować ze świątecznego oświetlenia ulic,
- większość (78 proc.) chciała zrezygnować z zewnętrznego oświetlenia w obiektach użyteczności publicznej,
- ponad połowa pytaných (67 proc.) nie chciała ograniczenia temperatury w budynkach, np. do 19°C,
- zdecydowana większość ankietowanych (84 proc.) chciała, aby wyłączone zostało oświetlenie zabytków miejskich i innych miejskich iluminacji po godz. 20:00,
- oraz ogrzewania (73 proc.) w rzadziej użytkowanych pomieszczeniach (gospodarczych, archiwach, piwnicach, szatniach).







# Korzyści z oszczędzania energii

Wszystkie zasady, które pojawiły się w niniejszym poradniku pomogą nam obniżyć rachunki za energię elektryczną nawet o 15 proc. Nasuwa się jednak pytanie, jakie jeszcze korzyści płyną z oszczędzania prądu? Jak już wspomniano, w Polsce energia elektryczna wytwarzana jest w elektrowniach i elektrociepłowniach opalanych węglem kamiennym i brunatnym. Odpowiednie korzystanie z nowych technologii pozwoli nam ograniczyć emisję dwutlenku węgla oraz pyłów, dzięki czemu przyczynimy się do zmniejszenia zanieczyszczenia środowiska. Należy także pamiętać, że ilość zasobów naturalnych, takich jak węgiel, gaz ziemny czy ropa naftowa, pozwalających nam uzyskiwać energię jest ograniczona. Oznacza to, że warto korzystać z nich mądrze.







## Miasto Wodzisław Śląski

Poradnik opracowano w ramach kampanii informacyjnej  
„Świeć przykładem. Przełącz się na oszczędzanie!”

**skład i opracowanie:** Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego

**rok wydania:** 2022

### **Netografia**

[www.edukacja.bezpieczniki.tauron.pl](http://www.edukacja.bezpieczniki.tauron.pl)

[www.wlaczoszczedzanie.pl](http://www.wlaczoszczedzanie.pl)

[www.pgnig.pl](http://www.pgnig.pl)

[www.money.pl](http://www.money.pl)