



Porady dotyczące energii

Twój dom i globalne ocieplenie

Prawie połowa szkodliwych gazów cieplarnianych w Wielkiej Brytanii pochodzi z rzeczy, które robimy na co dzień. Co zaskakujące, więcej ich wytwarzamy w naszych domach niż gdy prowadzimy samochód!

Szacuje się, że poza redukcją emisji dwutlenku węgla i pomocą dla planety przeciętne gospodarstwo domowe może zaoszczędzić do 300 funtów rocznie na rachunkach za energię dzięki większej efektywności energetycznej.

Wszystkie wskazówki zawarte w tym przewodniku kosztują niewiele lub nie kosztują nic, a ponieważ ceny energii cały czas rosną ilość zaoszczędzonych pieniędzy może być jeszcze większa!

Prowadź swój dom za mniej

Oto kilka prostych rzeczy, które mogą pomóc w tańszemu prowadzeniu domu przy ograniczeniu szkodliwej emisji CO₂. Ponad połowa energii, którą zużywamy w domu, zużywana jest na ogrzewanie i ciepłą wodę.

Co mogę zrobić?

- **Zmniejsz temperaturę pokojową tylko o 1°C.** To może obniżyć roczny rachunek za ogrzewanie o 10%.
- **Zasłoń na noc zasłony i upewnij się, że są schowane za grzejnikami,** aby zmniejszyć ilość ciepła uciekającego przez okna.
- **Zabezpiecz przed przeciągami ramy okienne, drzwi, dziurki od kluczy i skrzynki na listy.** 15% strat ciepła wynika z przeciągów.
- Ustaw sterowanie ogrzewaniem tak, aby Twoja nieruchomość była ogrzewana tylko wtedy, gdy jesteś w domu.
- **Regularnie odpowietrzaj grzejniki,** aby upewnić się, że pracują z maksymalną wydajnością.
- Suszenie ubrań na kaloryferach blokuje ciepło, które służy do ogrzewania pomieszczenia, tak samo powoduje to kondensację. **Zamiast tego susz na suszarce.**
- **Zmniejsz ciśnienie w prysznicu wysokociśnieniowym.** Prysznic wysokociśnieniowy to wielki luksus, ale zadziwiające jest ile one zużywają wody – czasem nawet więcej niż wanna.
- **Regularnie przesyłaj odczyty liczników swojemu dostawcy energii,** aby rachunki były dokładne. Szacunkowe odczyty mogą czasami prowadzić do płacenia dużych rachunków.

Elektryczność i oświetlenie

W naszych domach znajduje się wiele urządzeń i gadżetów, które zużywają energię elektryczną – co zwiększa rachunki i emisje. Znaczna część tej konsumpcji energii jest niepotrzebna i są rzeczy, które możemy zrobić, aby obniżyć nasze rachunki przy minimalnym wysiłku.

Co mogę zrobić?

- **Zmiana żarówki o mocy 60 W na energooszczędną żarówkę o mocy 20 W** pozwoli Ci zaoszczędzić

pieniądze w rachunkach za prąd. Energooszczędne żarówki działają 10 razy dłużej niż zwykłe żarówki, co pozwoli Ci zaoszczędzić jeszcze więcej pieniędzy – tak samo można je poddać recyklingowi, dzięki czemu są jeszcze bardziej przyjazne dla środowiska!

- W Wielkiej Brytanii marnujemy 140 milionów funtów rocznie, zostawiając niepotrzebnie zapalone światła. **Pamiętaj, aby wyłączyć światło, gdy wychodzisz z pokoju.**
- Przeciętne gospodarstwo domowe każdego roku marnuje pieniądze, zostawiając urządzenia w trybie gotowości. W Wielkiej Brytanii to prawie 1 miliard funtów. **Wyłączaj rzeczy z sieci, gdy nie są używane lub gdy są w pełni naładowane**, zwłaszcza w nocy.
- **Upewnij się, że garnki są ustawione na odpowiedniej wielkości grzejnika**, w przeciwnym razie możesz zmarnować do 40% ciepła, i przykrywaj garnki, aby skrócić czas gotowania i aby ograniczyć skraplanie.
- Większość ludzi przepelnia czajnik. **Zagotowanie odpowiedniej ilości wody** to jeden z najłatwiejszych sposobów zmniejszenia zużycia energii.
- Spaceruj po domu i **badaj okna i drzwi. Jeśli czujesz przeciąg, może to oznaczać utratę ciepła.** Odpowiednia ochrona przed przeciągami może obniżyć rachunki za energię o 2%.
- Rzadziej korzystaj z piekarnika w miarę możliwości. Inne urządzenia, takie jak **kuchenki mikrofalowe, frytkownice i wolnowary, zużywają mniej energii i stąd mniej kosztują.**
- Laptopy zużywają od 5 do 10 razy mniej energii niż komputery stacjonarne.
- Korzystaj z urządzeń z najwyższą **klasą efektywności energetycznej A++ z logo z zaleceniem do oszczędzania energii.** Etykieta energetyczna UE klasyfikuje produkty od A++ (najbardziej wydajne) do G (najmniej wydajne), a zgodnie z prawem etykieta musi być umieszczana na wszystkich urządzeniach chłodniczych i pralniczych oraz na zmywarkach.
- **Ogranicz cykle pralki do pełnych załadunków.** Jest to o wiele bardziej wydajne niż robienie dwóch załadunków do połowy, nawet przy użyciu ustawienia do połowy załadunku.
- **Suszarka jest jednym z najbardziej energochłonnych urządzeń w domu.** Jeśli musisz użyć tego urządzenia, odwiruj ubrania tak często, jak to możliwe, aby ograniczyć użycie.
- **Regularnie rozmrażaj zamrażarki i miej je zapełnione.** Jeśli Twoja zamrażarka nie jest pełna, włożenie gazet lub toreb na zakupy w szczeliny pozwoli zaoszczędzić pieniądze, zmniejszając przestrzeń z powietrzem.
- **Utrzymuj lodówkę/zamrażarkę w odpowiedniej temperaturze.** Odpowiednia temperatura dla lodówki to od 2°C do 3°C, a -15°C dla zamrażarki.

Ekspert od oszczędzania pieniędzy posiada przydatny przewodnik odnośnie oszczędzania energii, który możesz obejrzeć >> [Przewodnik oszczędzania energii](#)

Woda

Przeciętny człowiek zużywa dziennie 150 litrów wody na higienę, picie, mycie i splukiwanie. Transportu i uzdatnianie wody jest energochłonne i generuje znaczną emisję dwutlenku węgla. Zmiany klimatyczne sprawiają, że Wielka Brytania jest bardziej narażona na susze i niedobory wody, dlatego bardzo ważne jest to, abyśmy nie marnowali tak ważnego zasobu.

Co mogę zrobić?

Jeśli posiadasz butlę z wodą to powinieneś ustawić ją na 60°C. Jest to wystarczająca ilość ciepła, aby zabić szkodliwe bakterie i wystarczająco podgrzać wodę. Wyższa temperatura oznacza stratę energii i zwiększa ryzyko poparzenia.

- **Unikaj odkręcania kranów podczas mycia zębów lub golenia.** 10 minut bieżącej wody dziennie może zmarnować 22 000 litrów rocznie.
 - **Ciekący kran może zmarnować 140 litrów tygodniowo** – prawie tyle, ile wystarczyłoby do napełnienia dwóch wanien. Napraw wycieki; zgłoś je nam pod numer 0300 011 lub 1144 lub 0300 111 1133.
 - **Mycie samochodu za pomocą węża zużywa 15 razy więcej wody niż przy użyciu wiadra.**
 - Krótkie prysznice zużywają znacznie mniej wody niż kąpiele.
 - Woda butelkowana ma 1000 razy większy ślad węglowy niż woda z kranu.
 - Pozwól zmywarce wykonać brudną robotę. **Unikaj wstępnego płukania naczyń w gorącej wodzie.** **Oszczędzaj wodę i energię poprzez skrobanie naczyń przed załadunkiem.**
-

Kupowanie jedzenia

Możemy zaoszczędzić pieniądze w naszym budżecie żywnościowym poprzez zmniejszenie ilości odpadów. Możesz być zaskoczony poziomem emisji generowanych przez żywność, którą spożywasz. Miejsce pochodzenia żywności, ilość opakowań, sposób jej zakupu i sposób utylizacji odpadów mają wpływ na ślad dwutlenku węgla.

Co mogę zrobić?

- Jeśli gotujesz za dużo, wykorzystaj resztki i przechowuj je w szczelnych pojemnikach. Zobacz pomysły na przepisy na www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes.
- Jeśli masz miejsce w ogrodzie, możesz spróbować wyhodować własne jedzenie. Użyj swój ogród i oszczędzaj pieniądze. Nawet jeśli nie masz ogrodu to nadal możesz uprawiać produkty na parapecie takie jak buraki, rzodkiewka i sałata.

Zakupy

W Wielkiej Brytanii używamy około 10 miliardów plastikowych toreb rocznie. Większość z nich nie jest poddawana recyklingowi, a degradacja każdej torby trwa około 1000 lat. Każdego roku ponad milion ptaków i setki tysięcy ssaków i żółwi ginie z powodu jedzenia lub zaplątania się w plastik.

Co mogę zrobić?

- **Ponowne używanie toreb** zmniejsza liczbę toreb plastikowych, które trafiają na wysypiska śmieci, do oceanów i jako śmieci.
- Większość naszej żywności opakowana jest wielką ilością plastikowych opakowań, które szkodzą środowisku; kupuj nieopakowane alternatywy, jeśli to możliwe. **Czasami nieopakowane owoce i warzywa mogą być tańsze.** Patrz na ceny gotowych produktów i porównaj koszty.
- **Kompostuj odpady żywnościowe.** Zapewni to bezpłatny nawóz do Twojego ogrodu i zmniejszy ilość odpadów na wysypiskach.
- Kupowanie **żywności sezonowej i produkowanej lokalnie jest zwykle tańsze**, smakuje lepiej i dostarczona ona była z bliskiej odległości.

Transport

Transport jest największym źródłem osobistych emisji u wielu ludzi, zwłaszcza jeśli regularnie prowadzisz samochód lub lataasz samolotem. Twój styl jazdy może mieć duży wpływ na zużycie paliwa, a tym samym na to, ile wydajesz na paliwo.

Co mogę zrobić?

- **Jazda z prędkością 50 mil na godzinę zużywa o 30% mniej paliwa niż przy prędkości 70 mil na godzinę.** Uważa się, że przeciętny kierowca mógłby zaoszczędzić około 10% na paliwie, jeżdżąc wydajniej. Możesz to zrobić, **delikatnie przyspieszając, płynniej jeżdżąc i jak najszybciej włączając najwyższy odpowiedni bieg.**
- Aby uzyskać maksymalną wydajność, silnik pracuje z prędkością około 2000 obr./min w samochodzie z silnikiem Diesla lub około 2500 obr./min w samochodzie z silnikiem benzynowym.
- **Usunięcie nadmiaru niepotrzebnej wagi np. bagażnik dachowy, co zmniejszy zużycie paliwa.**
- **Upewnij się, że opony są odpowiednio napompowane i wyważone;** pozwoli to zaoszczędzić paliwo i zmniejszyć zużycie opon.
- **Jeżdżenie wspólne to łatwy sposób na ograniczenie emisji i kosztów paliwa.** Można znaleźć znajomych samochodowych na stronie www.liftshare.com/uk
- **Jeździj na rowerze!** Jazda na rowerze przez 30 minut dziennie może wydłużyć życie o cztery lata.

Wykorzystaj ponownie i poddaj recyklingowi

Recykling zmniejsza ślad węglowy twoich odpadów i promuje szersze korzyści dla środowiska. Każdego roku w Wielkiej Brytanii wyrzucamy na wysypiska około 23 milionów ton odpadów z domów, z których 60% można poddać recyklingowi. Wysypiska są szczególnie złymi źródłami emisji gazów cieplarnianych, ponieważ odpady są zakopywane, co powoduje ich rozkład, a wraz z nim uwalnianie metanu, który jest 33 razy silniejszy niż dwutlenek węgla. Oprócz tego, co zwykle podlega recyklingowi, np. papier, szkło i aluminium, wiele innych niechcianych przedmiotów można również poddać recyklingowi od lodówek po meble.

Co mogę zrobić?

- **Przeciętny człowiek otrzymuje rocznie 19 kg niechcianej poczty.** Aby zrezygnować z niechcianych bezpośrednich list mailingowych, zarejestruj się w Mailing Preference Service pod adresem www.mpsonline.org.uk, telefonicznie pod numerem 0845 703 4599 lub napisz do nich na adres MPS, Freepost, London, W1E 0ZT.
- Recykling nigdy nie był tak łatwy. **Recyklinguj w domu, korzystając z pojemników do recyklingu lub urzędzeń komunalnych.**
- **Oddaj niechciane ubrania** przyjaciom, rodzinie lub organizacji charytatywnej, jeśli są w rozsądnym stanie.

Pomocne kontakty i wsparcie

Jesteśmy tu, aby pomóc jeśli potrzebujesz porady lub dodatkowych wskazówek, aby poradzić sobie z rosnącymi kosztami życia. **Nasza dedykowana strona internetowa** zawiera ważne informacje i przydatne linki do usług dostępnych w celu wsparcia, jeśli potrzebujesz pomocnej dłoni. Poniżej znajduje się lista organizacji, które mogą zaoferować dodatkowe wsparcie:

Konsument

Możesz zadzwonić na linię konsumencką Citizens Advice pod numer 0808 223 1133, aby uzyskać pomoc i wsparcie w zakresie zadłużenia, maksymalizacji dochodów lub rachunków za energię lub odwiedzić ich stronę internetową tutaj >> [Porady obywatelskie](#)

Jeśli nie jesteś w stanie słyszeć lub rozmawiać przez telefon, możesz napisać to, co chcesz powiedzieć: 18001, a następnie 0808 223 1133.

Zmartwienia związane z długami lub pieniędzmi

Nasz doświadczony zespół Money Advice jest dostępny, aby zapewnić bezpłatną i bezstronną poradę. GroupMoneyAdvice@jigsawhomes.org.uk

Trudno jest się dowiedzieć, gdzie zasięgnąć pomocy godnej zaufania, gdy zmagasz się z długami. Witryna Money helper zawiera listę bezpłatnych usług doradztwa w zakresie zadłużenia, które mogą być w stanie pomóc, jak poniżej:

Stepchange Debt Charity

www.stepchange.org.uk
0800 138 1111

PayPlan

www.payplan.com
0800 280 2816

National Debtline

www.nationaldebtline.org
0808 808 4000

Maksymalizacja dochodów

Możesz szybko sprawdzić kwestie zasiłków w domu, korzystając z Entitledto lub Turn2Us. Jeśli potrzebujesz pomocy w sprawdzeniu uprawnień do świadczeń lub złożenia wniosku, skontaktuj się z lokalnymi poradami obywatelskimi lub zadzwoń na infolinię (Anglia) pod numer 0800 144 8848 / Advicelink (Walia) 0800 702 2020

Żywność w nagłych wypadkach i wsparcie kryzysowe

Twoje władze lokalne powinny być w stanie skierować Cię do dostępnego wsparcia kryzysowego. Aby znaleźć najbliższy bank żywności, odwiedź witrynę Trussel Trust, zazwyczaj będziesz musieć uzyskać kupon żywnościowy od lokalnej agencji lub zadzwonić na bezpłatną infolinię pod numer 0808 208 2138, aby porozmawiać z przeszkolonym doradcą ds. porad obywatelskich.

Jeśli masz smartfona, aplikacje takie jak OLIO i TooGoodToGo poinformują Cię, czy w pobliżu jest sprzedawana tania żywność.

Efektywność energetyczna

Aby uzyskać wskazówki dotyczące dostępnych dotacji, odwiedź stronę internetową Simple Energy Advice lub zadzwoń pod numer 0800 444 202, aby uzyskać pomoc w korzystaniu z witryny.

Energy Saving Trust oferuje wskazówki dotyczące sposobów oszczędzania energii w domu. Odwiedź ich stronę internetową tutaj >> Energy Savings Trust

Usługa doradcza NEA dotycząca Ciepłych i Bezpiecznych Domów jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 10-12 pod numerem **0800 304 7159**.

Inne

Jeśli czujesz zapach gazu lub podejrzewasz wyciek gazu, zadzwoń do **National Gas Emergency Service 24 godziny na dobę pod numer 0800 111 999**. Jeśli jesteś osobą niesłyszącą lub niedosłyszącą, możesz skorzystać z usługi telefonu tekstowego **pod numerem 18001, a następnie 0800 371 787**.

Jeśli masz przerwę w dostawie prądu, zadzwoń na **National Power Cut Line pod numer 105**.

Większość jednostek straży pożarnej oferuje wizytę „Bezpieczny i zdrowy”, zwaną także wizytą dotyczącą bezpieczeństwa przeciwpożarowego w domu, szczególnie dla osób, które mogą być bardziej zagrożone jak np. osoby z problemami zdrowotnymi lub małe dzieci przebywające w domu. Skontaktuj się z lokalną strażą pożarną, aby uzyskać więcej informacji. Będą oni w stanie sprawdzić Twój dom pod kątem zagrożenia pożarowego wraz z udzieleniem porad i wskazówek, jak zmniejszyć ryzyko.

Powiązane artykuły