

## Wytyczne dla mieszkańców, czyli „energooszczędne” zachowanie w 10 punktach



### Poniżej kilka przydatnych rad:

1. Obniżając temperaturę w pomieszczeniu o 1°C, zmniejszamy zużycie energii o około 6%.
2. Wietrzmy pomieszczenia w sposób racjonalny, to znaczy szybko i skutecznie, tak aby nie wychłodzić mebli i ścian. Podczas otwierania okien zamykamy zawory termostatyczne.
3. Nie zasłaniajmy grzejników, ponieważ to one dostarczają nam ciepło do naszych mieszkań.
4. Wyjeżdżając na dłuższy czas, ustawmy zawory termostatyczne na minimum.
5. Postarajmy się zróżnicować temperaturę w poszczególnych pomieszczeniach: sypialnia, pokój dzienny, łazienka, kuchnia.
6. Im wyższa wilgotność powietrza, tym więcej potrzeba ciepła do ogrzania danego pomieszczenia (np. spalanie gazu wyzwala duże ilości wilgoci, która wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie i stan techniczny naszego mieszkania).
7. W miarę możliwości wymieniamy okna na energooszczędne (zawsze z rozszczelnieniem wentylacyjnym).
8. Aktywnie wspierajmy działania zarządców naszych budynków w kierunku wprowadzenia regulacji pogodowej i automatyki w węźle cieplnym oraz w inicjatywach termomodernizacyjnych.
9. Nie przesadzajmy z oszczędzeniem, brak właściwej temperatury sprzyja rozwojowi chorób oraz grzybów (toksyny, patogeny). Zawilgocone ściany uszkadzają konstrukcję budynku. W efekcie ogrzanie nadmiernie wychłodzonego pomieszczenia kosztuje więcej.
10. Nie przejmuj się, że tyle od Ciebie zależy, zauważysz, jak to się opłaca.

---

**Source URL:**

<https://bsm.btk.net.pl/strona/strefa-lokatora-porady-dotyczace-centralnego-ogrzewania-uwarunkowania/586-wytyczne-dla>