

## Jak szukać oszczędności?



Autor: Fot. Dimetradim/ Getty Images.

Jedna z najdroższych pozycji na liście naszych wydatków są rachunki za energię. Co zrobić, by je zmniejszyć?

---

**TEKST: Agnieszka Stabińska**

W ostatnim czasie wszystko zdrożało: leki, usługi, czynsz, żywność, ale najbardziej zauważalny jest wzrost cen energii elektrycznej. Problem z zaspokojeniem potrzeb energetycznych ma blisko 12% polskiego społeczeństwa.

– Ubóstwo energetyczne powstaje w trójkącie niskich dochodów, wysokich kosztów pozyskania energii i złego stanu technicznego budynku. Obejmuje przede wszystkim osoby mieszkające w starych budynkach, poza zasięgiem sieci ciepłowniczej, często w domach jednorodzinnych ogrzewanych indywidualnie, na terenie małych miejscowości – podkreśla ekonomista, radny województwa Bartosz Wiśniakowski (sejmikowy klub KO).

## Zmień przyzwyczajenia

Rząd planuje zamrożenie cen prądu, jednak ogranicza je do 2 tys. kWh rocznie. Czy da się wprowadzić plan oszczędnościowy, by rachunek za energię nie przyprawił nas o atak serca?

– Zmiana nawyków nie zmniejszy dużo w naszych rachunkach, ale zawsze warto im się przyjrzeć. Jakies może udałoby się zmienić dla własnych oszczędności – zaznacza radna województwa Anna Brzezińska (sejmikowy klub KO).

# Nie lej wody dla wygody

Eksperci zalecają, by – np. przygotowując herbatę – włączyć do zagotowania tyle wody, ile potrzebujemy.

– Wiele osób nalewa czajnik do pełna, chcąc przygotować tylko jeden kubek herbaty, przez co część energii – zużytej na podgrzanie niewykorzystanej wody – zostaje zmarnowana – podkreśla na łamach serwisu portalkomunalny.pl Magda Smokowska, ekspert z Polskiego Komitetu Energii Elektrycznej. I dodaje, że – gotując w czajniku elektrycznym 0,5 l zamiast 1 l wody, przy czterech gotowaniach dziennie można zaoszczędzić około 32 zł rocznie.

Z kolei 115–150 litrów wody zużywamy podczas kąpieli w wannie. Jej zużycie spada nawet o ¼ w przypadku prysznica. Zbyt dużo wody tracimy też podczas ręcznego zmywania (jednorazowo blisko 40 litrów). To prawie czterokrotnie więcej niż w przypadku zmywarek

„Kąpiący kran to strata nawet 5 tys. litrów rocznie”, 22.03.2012, [www.forbes.pl](http://www.forbes.pl) .

## Domowe pożeracze prądu

Częsty nawyk to pozostawianie urządzeń w trybie stand-by. Z wyliczeń portalu [mniejpradu.pl](http://mniejpradu.pl), w domach, w których mieszka kilka osób takie „czuwanie” może kosztować rodzinę nawet do 400 zł rocznie „Tryb czuwania – dlaczego nie warto go używać?”, [www.mniej-pradu.pl](http://www.mniej-pradu.pl) . – W dobie tak drastycznego wzrostu cen nośników energii najprostsze, a zarazem najmniej kosztowne rozwiązania dotyczące naszych codziennych zachowań, jak np. gaszenia światła w nieużytkowanych pomieszczeniach, wyjmowania z gniazdek ładowarek i zasilaczy czy też wymiany oświetlenia na energooszczędne wydają się być oczywistym wyborem – podkreśla Marek Pszonka, członek zarządu Mazowieckiej Agencji Energetycznej Sp. z o.o. (spółka samorządu Mazowsza).

## Nie tylko gospodarstwa domowe

Rosnące koszty energii i usług są dotkliwie odczuwane nie tylko przez gospodarstwa domowe, ale też szkoły, szpitale czy placówki kultury.

– Zarządzamy nieruchomościami w 3 odrębnych miejscach. Szukając oszczędności, podjęliśmy kompleksowe działania, m.in. wymieniliśmy w placówkach oświetlenie na energooszczędne. W magazynach utrzymujemy temperaturę minimalną, zapewniającą bezpieczeństwo przechowywanym zbiorom. Staramy się też ograniczać oświetlenie w salach wystawowych w momencie, kiedy nie mamy zwiedzających. Zmniejszona została też moc centrali wentylacyjnych w pomieszczeniach biurowych w czasie weekendów i dni wolne od pracy. Dodatkowo planujemy ograniczenie mocy grzejników, jeśli zajdzie taka potrzeba – mówi Maria Samsel, dyrektor Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce.

Krzysztof Zająć, dyrektor ds. eksploatacyjno-administracyjnych Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu podsumowuje, że jednostka, która rocznie za energię elektryczną płaciła 3–4 mln zł, teraz musiałaby na nią wydać 13–14 mln zł.

– Oszczędności szukamy na wielu polach. Kontynuujemy rozpoczęty 2 lata temu proces termomodernizacji. Liczymy, że po jego ukończeniu uda nam się uzyskać do 10%.

oszczędności. Maksymalnie ograniczamy zużycie energii elektrycznej. Zastosowaliśmy w budynku energooszczędne źródła światła, na ciągach komunikacyjnych zamontowaliśmy czujniki ruchu. Na oddziałach urzędnika, które na dany czas nie są użytkowane, są wyłączane, także z trybu czuwania. Szukając oszczędności, takie proste działania możemy też zastosować w naszych domach – mówi.

---

## **Anna Brzezińska, radna województwa mazowieckiego(sejmikowy klub KO)**

– Zmiana nawyków być może nie zmniejszy znacznie naszych rachunków, ale zawsze warto się przyjrzeć, co możemy zrobić, żeby płacić mniej. Musimy też pamiętać, że oszczędzając energię elektryczną, dbamy o środowisko naturalne. Emitujemy mniej tlenków: węgla, siarki czy azotu, mniej węglowodorów, które wpływają negatywnie na atmosferę. Ja w moim codziennym życiu staram się postępować racjonalnie i właśnie proekologicznie zarówno podczas gotowania, wyboru domowego oświetlenia czy korzystania z innych urządzeń domowych.

---

## **Samorząd Mazowska pomaga!**

W 2023 r. planowany jest pilotaż nowego programu wsparcia „Mazowsze dla czystego ciepła”, pula środków to 5 mln zł. Pieniądze będą przeznaczone na programy osłonowe lub dofinansowanie dla mieszkańców, którzy zdecydowali się na zmianę sposobu ogrzewania na bardziej ekologiczne lub zredukowali zapotrzebowanie na ciepło, poprawiając efektywność energetyczną budynków. Będzie też kontynuowany program „Mazowsze dla czystego powietrza”. Pula środków w 2023 r. to ponad 10 mln zł.

---

## **Wysokie rachunki za energię**

W Polsce udział wydatków na energię elektryczną, gaz i inne paliwa w całkowitych wydatkach gospodarstw domowych jest dwukrotnie wyższy niż średnio w Unii Europejskiej

Źródło: <https://www.money.pl/gospodarka/ubostwo-energetyczne-dotyka-nawet-3-5-mln-polakowpandemia-tylko-poglebila-problem-6694144478915424a.html>

W 2021 r. wydatki za użytkowanie mieszkania i nośniki energii stanowiły drugą, po żywności, pozycję w domowych budżetach Mazowszan

Źródło: Urząd Statystyczny w Warszawie, „Budżety gospodarstw domowych w województwie mazowieckim w 2021 r.”<sup>4</sup>

---

## **Bartosz Wiśniakowski, radny województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO) wiceprzewodniczący Komisji Ochrony Środowiska**

– Ubóstwo energetyczne to bardzo poważny problem społeczny. W walce z tym zjawiskiem powinniśmy przede wszystkim zapewnić dostęp do energii, która będzie

możliwie tania, czysta i oparta na zrównoważonych źródłach. Najważniejsze kierunki działania to: termomodernizacja budynków i wymiana źródeł ciepła, produkcja energii z OZE, przekształcenie lokalnych ciepłowni w elektrociepłownie, wsparcie lokalnych wspólnot energetycznych, lepsze doradztwo energetyczne. Potrzebne są skuteczne programy pomocowe, ale i edukacja zwiększająca świadomość korzystania z energii.

---

## **Janina Ewa Orzełowska, członek zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub PSL)**

– Inwestycje w odnawialne źródła energii i termomodernizacje budynków użyteczności publicznej to główne działania podejmowane przez samorząd Mazowsza na rzecz zwiększenia efektywności energetycznej w regionie. W obliczu kryzysu energetycznego poprawa jakości powietrza jest jednym z największych wyzwań. Stale rosnące ceny prądu i paliw, powodują, że Mazowszanie nie są chętni do zmiany sposobu ogrzewania. Aby nie pozostawić najuboższych mieszkańców Mazowsza bez wsparcia w tym trudnym czasie planujemy w kolejnym roku uruchomić pilotażowy program wsparcia „Mazowsze dla czystego ciepła”.

---

### **Poradnik: Jak możemy oszczędzić?**

- Staraj się maksymalnie wykorzystać dzienne oświetlenie.
- Czajnik elektryczny zastąp tradycyjnym.
- Wymień żarówki na energooszczędne źródła światła (produkowane w technologii LED).
- Pralkę i zmywarkę uruchamiaj, kiedy są w pełni załadowane.
- Zamontuj urządzenia do automatycznej regulacji temperatury (np. zawory i głowice termostatyczne) na grzejnikach w każdym pomieszczeniu.
- Dostosuj temperaturę do funkcji pomieszczeń: w łazience powinna wynosić zwykle 24–25°C, w pokoju dziennym lub dziecięcym 21°C, w sypialni 17–19°C.
- Pomieszczenia wietrz krótko, ale intensywnie (wcześniej przykręć termostat).
- Zadbaj o odpowiednią cyrkulację powietrza (przedmioty ustawione przy grzejniku ją blokują, co skutkuje niedograniem pomieszczenia, podczas gdy termostat zwiększa grzanie).
- Przed sezonem sprawdź instalację grzewczą (powinien to zrobić fachowiec), niesprawna zużywa więcej energii.
- Nie zasłaniaj grzejników, rozważ zamontowanie ekranów zagrzejnikowych – odbijają ciepło skierowane w stronę ścian, przez co zużycie energii jest mniejsze.
- Zastąp kąpiel w wannie szybkim prysznicem.
- Prasuj jednorazowo więcej rzeczy, zmniejszaj moc żelazka.
- Uszczelnij okna i drzwi zewnętrzne, by zmniejszyć straty ciepła, zaizoluj strop poddasza.
- Ustaw lodówkę z dala od źródeł ciepła, nie wstawiaj do niej ciepłych dań.
- Zakręć kran podczas mycia zębów.

- Wychodząc z pomieszczenia, zgaś światło.
- Zamontuj kran z perlatozem (woda zyskuje na objętości, więc zużywamy jej mniej).
- Systematycznie sprawdzaj stan instalacji wodnej i armatury (szacuje się, że w ciągu roku z nieszczelnego kranu może wyciec nawet 5 tys. litrów wody).
- Zmniejsz częstotliwość koszenia trawnika – rzadko koszone zmniejszają pylenie, zatrzymują wilgoć i ograniczają parowanie wody z gleby.
- Przy zakupie sprzętów zwróć uwagę na ich klasę energetyczną (im wyższa, tym lepiej dla portfela).
- Jeśli wybierasz się na urlop – wyłącz nieużywane sprzęty z prądu (według badań robi to tylko 40% osób).

[Anna Brzezińska, radna województwa mazowieckiego.](#)



[Fot. arch. UMWM.](#)

[Janina Ewa Orzełowska, członek zarządu województwa mazowieckiego.](#)



[fot. arch. UMWM.](#)

[Kapiący kran to strata nawet 5 tys. litrów rocznie.](#)



[fot. Simon Kadula/Pixabay.com](#)

[Bartosz Wiśniakowski, radny województwa mazowieckiego.](#)



[fot. arch. UMWM](#)

**UWAGA**

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)