



Kosztowne przyzwyczajenia.

Niewłaściwe nawyki mają wpływ na ilość zużywanego ciepła, a zatem i nasze rachunki. Tymczasem wiele osób utrzymuje w pomieszczeniach zbyt wysoką temperaturę, nie wie, że jej obniżenie o 1°C pozwala zaoszczędzić około 5% ciepła.

Racjonalne korzystanie z ciepła ma także znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia, może bowiem wpływać na zaburzenie komfortu cieplno-wilgotnościowego.

Przyjmuje się, że optymalna temperatura pomieszczenia, w której człowiek czuje się dobrze, wynosi 20-21°C, przy wilgotności około 60%. Takie warunki pozwalają uniknąć wysychania błon śluzowych, bólu głowy, kaszlu a nawet alergii oddechowych związanych z nieodpowiednią temperaturą i wilgotnością powietrza. Są to też warunki odpowiednie dla utrzymania właściwego stanu pomieszczeń – zapobiegają wykraplaniu się pary wodnej, co może w konsekwencji doprowadzić do rozwoju zarodników pleśni i grzybów na powierzchniach.

Z przeprowadzonych badań wynika, że wiedza na temat racjonalnego korzystania z ogrzewania jest w naszym społeczeństwie wciąż jeszcze niewystarczająca. O tym, że warto edukować świadczymy fakt, że zmieniając nawyki mieszkańców lokali można zaoszczędzić nawet 15% ciepła. Oto kilka prostych zasad, o których warto pamiętać i przypominać:

Kontroluj temperaturę w mieszkaniu.

Temperatura w mieszkaniu powinna być dostosowana do naszych indywidualnych potrzeb i delikatnie różnicowana w różnych pomieszczeniach. W pomieszczeniach przeznaczonych na pobyt dzienny ludzi powinna się kształtować w okolicach 20-21°C, a w porze nocnej w pokojach gdzie się śpi około 18°C. Najcieplejszym pomieszczeniem zaś powinna być sypialnia, w której optymalna temperatura to 24°C. Do różnicowania temperatury w pomieszczeniach powinniśmy stosować zawory termostatyczne, umożliwiające ustawienie temperatury wewnętrznej na odpowiednim poziomie. Korzystne jest zmniejszanie temperatury przy wychodzeniu z mieszkania. Warto jednak pamiętać, aby nie zakrywać ich zupełnie.

Nie zasłaniaj grzejników.

Dla zachowania prawidłowej cyrkulacji ciepła w mieszkaniu grzejniki nie powinny być zasłonięte obudowami, meblami, zasłonami i firanami, które mogą utrudniać efektywne

rozprzestrzenianie się ciepła.

Wietrz mieszkanie racjonalnie.

Mieszkanie powinno się wietrzyć codziennie. Najlepiej otwierać szeroko okna w przeciwnych częściach mieszkania, co ułatwi wymianę ciepła w pomieszczeniach. Należy pamiętać, że zawory przygrzejnikowe powinny być w tym czasie zakręcone. Szczególnie należy zwracać uwagę na zakręcanie zaworów termostatycznych przed wietrzeniem mieszkania przy niewielkiej dodatniej temperaturze zewnętrznej !

Zatrzymaj ciepło w częściach wspólnych budynku.

Miejscami, o których najczęściej zapominamy są części wspólne budynku takie jak klatki schodowe czy piwnice. Dbaj o to, aby drzwi i okna były zamknięte zapobiegamy występowaniu zwiększonych strat ciepła oraz zbytniemu wychłodzeniu się budynku, a tym samym również i ciał naszych mieszkańców.

Źródło:

Badanie opinii społecznej na temat zwyczajów mających wpływ na oszczędzanie ciepła, przeprowadzone przez TNS OBOP w sierpniu 2011r.