

EKO Recepta na wysokie rachunki



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



KLASTER
INNOWACJI
SPOŁECZNYCH

Witaj, Drogi Czytelniku!

Świat wokół nas zmienia się szybko, a rachunki za energię rosną z miesiąca na miesiąc. Przygotowaliśmy tę broszurę, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć skąd biorą się koszty prądu, wody i ciepła. Znajdziesz tu proste sposoby na zmniejszenie zużycia energii w każdym pomieszczeniu, nauczysz się czytać rachunki i wybierać najkorzystniejsze taryfy. Dowiesz się też, jak gotować smacznie i oszczędnie w duchu Zero Waste oraz z jakich programów rządowych i lokalnych form wsparcia możesz skorzystać.

Jak korzystać z broszury?

Zajrzyj do spisu treści i wybierz temat, który najbardziej Cię interesuje. Wdrażaj po jednej zmianie tygodniowo, nawet drobne kroki mogą dać realne oszczędności.

Zaznaczaj w tekście własne notatki — ta broszura jest do Twojej dyspozycji.

„Małe kroki prowadzą do wielkich oszczędności.”

— Pani Zofia, 72 lata, uczestniczka warsztatów

Życzymy przyjemnej lektury i satysfakcji z każdej zaoszczędzonej złotówki!

Klaster Innowacji Społecznych

Klaster Innowacji Społecznych to organizacja wspierająca nowoczesne rozwiązania społeczne, technologiczne i edukacyjne, które odpowiadają na współczesne wyzwania. Tworzymy przestrzeń współpracy między organizacjami pozarządowymi, instytucjami publicznymi, przedsiębiorstwami i środowiskami akademickimi, realizując projekty na rzecz transformacji cyfrowej, dostępności i inkluzyjności. Naszym celem jest rozwój innowacyjnych narzędzi i platform współpracy, które odpowiadają na potrzeby samorządów, sektora biznesowego oraz społeczności lokalnych. Zespół ekspertów opracowuje rozwiązania dostosowane do aktualnych wyzwań, wierząc, że wspólne działania prowadzą do budowania bardziej innowacyjnego i inkluzywnego społeczeństwa. Zapraszamy do współpracy wszystkich, którzy chcą realizować wartościowe inicjatywy społeczne i technologiczne.



Opis projektu

Projekt „Bohaterowie ekologicznej rewolucji, Zielone Jutro zaczyna się Dziś” to kompleksowa inicjatywa edukacyjna, której celem jest zwiększenie świadomości ekologicznej i promowanie zrównoważonego rozwoju w Polsce. Skierowany jest do młodzieży, dorosłych oraz seniorów, a jego działania obejmują warsztaty, szkolenia, doradztwo oraz nowoczesną kampanię społeczno-informacyjną. Projekt realizowany jest w pięciu województwach: śląskim, opolskim, małopolskim, świętokrzyskim i łódzkim.



Spis treści

Witaj, Drogi Czytelniku!	2
Klaster Innowacji Społecznych	3
Opis projektu	4
Dlaczego rosną rachunki?	6
Podstawy efektywności energetycznej	7
Korytarz i hol	8
Kuchnia	10
Łazienka	14
Salon i sypialnia	17
Balkony i okna	19
Eko-Dom	22
Etykiety energetyczne – jak je czytać	24
Rachunek za prąd – przewodnik	27
Wybór taryfy i zmiana sprzedawcy	29
Program „Czyste Powietrze”	33
Program „Mój Prąd” 6.0 i inne dostępne dotacje	36
Krzyżówka ekologiczna	39
Mini FAQ – najczęstsze pytania seniorów	42
Przydatne numery i instytucje dla seniorów	44
Lista kontrolna: Jak oszczędzać energię w domu	45
Co robić w sytuacji awarii lub problemów z dostawcą energii	48

Dlaczego rosną rachunki?



Ceny prądu, gazu i wody rosną z kilku powodów. Warto je poznać, aby łatwiej znaleźć oszczędności i lepiej zrozumieć, skąd biorą się kwoty na naszych rachunkach.

Droższe paliwa, takie jak węgiel i gaz, a także wyższe koszty zakupu uprawnień do emisji CO₂ sprawiają, że rosną wydatki elektrowni. To one decydują o cenach energii na rynku, dlatego te podwyżki są przenoszone na nas – odbiorców – i widać je potem na naszych rachunkach.

Inflacja oraz rosnące koszty pracy, transportu i materiałów wpływają na wzrost cen usług sieciowych. Na rachunku pojawiają się też nowe opłaty stałe – na przykład opłata mocowa czy opłata OZE.

Straty ciepła to jedna z głównych przyczyn wysokich kosztów utrzymania domu. Nieszczelne okna, niedocieplone ściany i stare drzwi mogą powodować utratę nawet 30% ciepła. W efekcie potrzeba więcej energii, by ogrzać pomieszczenia.

Podstawy efektywności energetycznej

Co to jest kilowatogodzina (kWh)

1 kWh to ilość energii jaką zużywa urządzenie o mocy 1000 W (1 kW) działające przez 1 godzinę.
Przykładowo kiedy żarówka LED o mocy 10 W świeci przez 100 godzin, zużywa właśnie 1 kWh.

Moc a czas pracy

Moc (Waty, W) pokazuje, jak „głodne” energii jest urządzenie.
Czas działania decyduje, jak długo „zjadamy” z prądu licznika.

$\text{Zużycie} = \text{Moc} \times \text{Czas} \div 1000$

Przykład: czajnik 2000 W $\times$ 0,25 h = 500 Wh = 0,5 kWh



Sprawność urządzeń

Nowoczesny kocioł kondensacyjny ma sprawność około 90%, stary żeliwny – tylko 60%

Warto wybierać sprzęt z klasą energetyczną A lub wyższą (po 2021 r. obowiązuje skala od A do G)

Zapamiętaj: Najtańsza energia to ta, której w ogóle nie zużyjemy. W kolejnych stronach pokażemy, jak zastosować te zasady w każdym pomieszczeniu domu.

Korytarz i hol

Dlaczego warto o nim pamiętać? Choć spędzamy w korytarzu niewiele czasu, to właśnie przez drzwi wejściowe i ściany klatki schodowej ucieka sporo ciepła. Światło pali się tu często „na zapas”, a nieprzemyślane ustawienie mebli może zaburzać cyrkulację powietrza. Kilka prostych zabiegów pomoże ograniczyć straty i zmniejszyć rachunki.

Uszczelnienie drzwi wejściowych to jeden z najskuteczniejszych sposobów. Samoprzylepna uszczelka szczotkowa lub gumowa na ościeżnicy i progu ograniczy przeciągi. Jeśli drzwi są cienkie, warto zamontować od wewnątrz dodatkową płytę ocieplającą. Listwa przeciwwiatrowa przy progu potrafi zmniejszyć przewodność nawet o 80%.

W korytarzu świetnie sprawdzi się żarówka LED 6–8 W z czujnikiem ruchu. Światło gaśnie samo po kilkudziesięciu sekundach, więc nie musisz pamiętać o wyłączeniu. To niewielki koszt, który szybko się zwraca.



Ściany pomalowane na jasny kolor lepiej odbijają światło, dzięki czemu wystarczy słabsza żarówka. Dodatkowe lustro optycznie powiększa przestrzeń i również wzmacnia efekt doświetlenia.

Zimne powietrze często dostaje się przez szczeliny przy skrzynce bezpiecznikowej lub rurach centralnego ogrzewania. Warto je sprawdzić i wypełnić pianką montażową lub silikonem.

Nie zasłaniaj grzejników i kratki wentylacyjnych. Szafa lub wieszak postawione tuż przed kaloryferem mogą obniżyć jego efektywność nawet o 20%, a zakryta kratka osłabia wymianę powietrza w całym mieszkaniu.

Dbanie o suchą przestrzeń to kolejny krok. Mokre płaszcze i parasole najlepiej suszyć w łazience lub na balkonie — wilgotne powietrze trudniej ogrzać. W szafce na buty dobrze sprawdza się woreczek z krzemionką — pochłania wilgoć i zapobiega zaparowanemu szybom.

Temperaturę w korytarzu warto ustawić nieco niższej niż w innych pomieszczeniach. Różnica 3°C w stosunku do salonu jest zazwyczaj nieodczuwalna, a może obniżyć zużycie energii nawet o 10%. Optymalna wartość to około 17°C.

Zapamiętaj: szczelne drzwi i inteligentne oświetlenie to dwa najtańsze sposoby, by korytarz przestał być „dziurą w budżecie”.

Kuchnia

Chłodziarko-zamrażarka działa bez przerwy, dlatego warto ustawić temperaturę optymalnie: w lodówce na $+5\text{ }^{\circ}\text{C}$, a w zamrażarce na $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Każdy stopień niżej to nawet 5% więcej zużycia prądu.

Nie wkładaj gorących potraw – ostudź je najpierw do temperatury pokojowej.

Regularne rozmrażanie też ma znaczenie – szron grubszy niż 5 mm zwiększa zużycie energii nawet o 15%.

Dobrze, jeśli urządzenie stoi minimum 5 cm od ściany – silnik potrzebuje przestrzeni do wentylacji.



Czajnik elektryczny zużywa mniej energii, jeśli gotujesz tylko tyle wody, ile potrzebujesz. Kamień w czajniku działa jak izolator – raz w miesiącu warto go usunąć przy użyciu octu lub kwasku cytrynowego.

Małe urządzenia jak mikrofalówka, ekspres czy toster warto odłączać, gdy nie są używane – tryb czuwania może „zjadać” nawet 20 kWh rocznie. Do szybkiego podgrzewania lepsza będzie mikrofalówka – zużywa trzykrotnie mniej energii niż piekarnik.

Zmywarkę uruchamiaj tylko przy pełnym załadunku. Program „eco” trwa dłużej, ale temperatura jest niższa, dzięki czemu zużycie energii spada nawet o 40%. Nie trzeba płukać naczyń pod bieżącą wodą przed włożeniem ich do zmywarki – wystarczy zeskrobać duże resztki jedzenia.

Warto również zadbać o oświetlenie. Zamień halogeny i świetlówki na diody LED – żarówka 8 W LED daje tyle samo światła co 60-watowa żarówka tradycyjna. Dobrym rozwiązaniem są taśmy LED pod szafkami – świecą dokładnie tam, gdzie pracujesz, bez potrzeby włączania górnego światła.

Gotowanie na parze oraz w szybkowarze to nie tylko oszczędność czasu, ale też energii. Parowar pozwala przygotować kilka produktów jednocześnie, a szybkowar skraca czas gotowania twardszych składników nawet o połowę.

Krótkie blanszowanie warzyw pozwala zachować ich wartości odżywcze i ułatwia późniejsze, krótsze dogotowanie. Możesz też zminimalizować zużycie wody – wystarczy gotować makaron w mniejszej ilości wody, częściej mieszając.



Wykorzystuj ciepło resztkowe – wyłącz piekarnik lub palnik kilka minut przed końcem gotowania. Potrawa dokończy się sama, a uchylone drzwiczki piekarnika mogą dodatkowo dogrzać pomieszczenie.

Planuj posiłki i zakupy z wyprzedzeniem. Ułóż jadłospis na kilka dni i zapisuj składniki, które rzeczywiście wykorzystasz. Dzięki temu unikniesz marnowania żywności i niepotrzebnych wydatków.

Podczas gotowania dopasuj garnek do pola grzewczego, szczególnie na płycie elektrycznej – zbyt mały garnek oznacza nawet 20% straty energii. Gotuj z pokrywką, by woda zagotowała się szybciej.

Kupuj lokalne i sezonowe produkty. Takie są tańsze, świeższe i mają mniejszy ślad węglowy. Postaraj się także ograniczyć mięso i produkty przetworzone. Roślinne posiłki są zwykle tańsze i bardziej ekologiczne.

Unikaj produktów jednorazowych – np. ręczniki papierowe zamień na bawełniane ściereczki. Do przechowywania jedzenia wybieraj słoiki zamiast plastikowych opakowań.

Zamiast wyrzucać resztki – przetwórz je:

- Czerstwe pieczywo można zmienić w grzanki lub zapiekanke
- Skórki warzywne posłużą do ugotowania bulionu albo jako chipsy
- Z nadmiaru ryżu zrobisz pyszne kotleciki z dodatkiem jajka i warzyw

Zapamiętaj: kuchnia to serce domu, ale też jedno z głównych źródeł zużycia energii. Kilka prostych zmian – zarówno sprzętowych, jak i nawykowych – może obniżyć rachunki nawet o 20%.



EKOLOGICZNE ZADANIE DLA CIEBIE:

Prowadź miesięczną kontrolę swojej lodówki:

- sprawdzaj szczelność uszczelki – zrób test kartki, jeśli włożysz kartkę papieru a po zamknięciu drzwi nie będziesz mógł jej ruszyć – uszczelki są szczelne
- sprzątaj tylne kratki, aby zapobiec przegrzewaniu
- sprawdzaj grubość szronu w zamrażalce – jeśli będzie powyżej 5 mm, rozmróz zamrażalnię

Łazienka

To właśnie w łazience zużywamy nawet 60% domowej ciepłej wody. Na szczęście kilka prostych zmian może szybko przełożyć się na niższe rachunki i bardziej ekologiczne życie.

Wzięcie prysznicza zamiast kąpieli w wannie to najprostszy sposób na oszczędność. Krótki, 5-minutowy prysznic zużywa około 40 litrów wody, podczas gdy kąpiel w wannie – nawet 120–150 litrów. Dodatkowo, jeśli obniżysz temperaturę wody o zaledwie 2°C, zużyjesz około 10% mniej energii na jej podgrzanie.

Wymiana słuchawki prysznicowej na model oszczędzający wodę (z ogranicznikiem przepływu lub napowietrzaniem) pozwala ograniczyć zużycie o 30–50%. Montaż jest bardzo prosty – wystarczy odkręcić starą i zamontować nową słuchawkę.

Podobną funkcję spełniają perlatory w kranach. Dzięki nim woda miesza się z powietrzem, co pozwala zmniejszyć zużycie nawet o połowę bez utraty komfortu. Koszt kilku złotych zwraca się w ciągu jednego do dwóch miesięcy.



Termostat lub bateria jednouchwytowa pozwalają szybko ustawić pożądaną temperaturę wody, ograniczając jej marnowanie na etapie „czekania”. Urządzenie utrzymuje stałą temperaturę mimo wahań ciśnienia w instalacji.

Suszenie ręczników i prania powinno odbywać się poza kaloryferem – zawieszone na nim tkaniny ograniczają oddawanie ciepła.

Wentylacja łazienki ma wpływ na komfort i rachunki. Po kąpieli dobrze jest uchylić drzwi lub okno, by para szybko opuściła pomieszczenie. Czysta kratka wentylacyjna poprawia cyrkulację powietrza i skraca czas dogrzewania wnętrza.

Izolacja rur ciepłej wody, np. piankową otuliną, między kotłem a łazienką zmniejsza straty nawet o 15%. Montaż można wykonać samodzielnie – wystarczy naciąć materiał, nałożyć go na rurę i zabezpieczyć taśmą.

Ustawienie temperatury podgrzewacza na 55°C zapobiega rozwojowi bakterii, a jednocześnie ogranicza zużycie energii i osadzanie się kamienia.

Oświetlenie LED to szybki sposób na oszczędność. Żarówka 5 W LED zużywa osiem razy mniej energii niż tradycyjna 40-watowa. Barwa światła o temperaturze około 4000 K sprzyja dobrej widoczności przed lustrem bez potrzeby instalowania dodatkowych lamp.

Wilgoć to wróg energooszczędnej łazienki. Jeśli wilgotność przekracza 60%, rośnie ryzyko powstawania pleśni i zwiększa się zapotrzebowanie na ogrzewanie. Używaj higrometru i pochłaniacza wilgoci. Gdy potrzeba, krótko dogrzej pomieszczenie do 22°C, a następnie dobrze je wywietrz.



Szybki bilans korzyści:

- Pysznica zamiast wanny: oszczędność ok. 500 l wody i 10 kWh energii miesięcznie
- Perlatory i eko-słuchawka: kolejne 30 zł rocznie mniej na rachunkach
- Ocieplone rury i właściwa temperatura bojlera: nawet 8% niższe zużycie prądu lub gazu

Pamiętaj: im krócej i rozsądniej korzystasz z ciepłej wody, tym więcej pieniędzy zostaje w Twojej kieszeni.

Salon i sypialnia

Salon i sypialnia to miejsca, w których spędzamy najwięcej czasu, dlatego nawet niewielkie zmiany mogą znacząco wpłynąć na wysokość rachunków.

W salonie warto utrzymywać temperaturę 20–21 °C, a w sypialni 18–19 °C. Grzejniki nie powinny być zastonięte meblami ani ciężkimi zasłonami – ciepło musi swobodnie krążyć. Termostaty z programatorem obniżają temperaturę nocą lub wtedy, gdy nie ma Cię w domu.



W ciągu dnia korzystaj z darmowego światła słonecznego – odstawiaj rolety i firanki, by wpuścić promienie słoneczne. Po zmroku zasłoń okna grubą tkaniną, aby ograniczyć straty ciepła. Jeżeli okna są nieszczelne, tanim rozwiązaniem będzie elastyczna uszczelka, której koszt zwraca się już po jednej zimie.

Za grzejnikami, szczególnie przy ścianie zewnętrznej, możesz umieścić maty lub folię aluminiową odbijającą ciepło – do pomieszczenia wraca wtedy nawet 10% więcej energii.

Wymień stare żarówki na LED-y – żarówka 8 W LED daje taką samą ilość światła co tradycyjna 60 W, zużywając osiem razy mniej energii. W sypialni najlepiej sprawdzi się cieplejsze światło (ok. 2700 K), a w salonie neutralne (3000–4000 K).

Elektronikę podłącz do listwy z wyłącznikiem – jednym kliknięciem odetniesz tzw. „cichy pobór” energii z trybu czuwania, który może wynosić nawet 100 kWh rocznie.

W telewizorze warto włączyć funkcję auto-stand-by, czyli automatycznego przełączania w tryb czuwania a ładowarki odłączać po naładowaniu – to oszczędność i dłuższe życie sprzętu.

Higrometr pomoże utrzymać optymalną wilgotność (40–60%) – zbyt niska wysusza śluzówki, zbyt wysoka sprzyja pleśni.

Tekstylia też mają znaczenie – dywan na podłodze poprawia komfort termiczny, a grubsza kołdra zimą pozwala spać w chłodniejszym pomieszczeniu, co sprzyja zdrowiu i obniża koszty ogrzewania.

Szybki rachunek zysków:

- Obniżenie temperatury nocą o 2 °C: ok. 120 zł rocznie mniej przy mieszkaniu 50 m²
- Wymiana 5 żarówek 60 W na LED: ok. 70 zł rocznie oszczędności
- Odłączanie trybu stand-by: nawet 100 zł rocznie mniej na rachunkach

Pamiętaj: komfort cieplny to nie tylko wysoka temperatura. To także brak przeciągów, odpowiednia wilgotność i dobre światło – a wszystko to możesz osiągnąć, płacąc zdecydowanie mniej za energię.

Balkony i okna



Balkon i okna oddzielają ciepłe wnętrze domu od zimnego lub gorącego świata zewnętrznego. To właśnie przez nie może uciekać nawet 15% energii potrzebnej do ogrzewania zimą lub chłodzenia latem. Dlatego warto zadbać o ich szczelność i wykorzystać ich potencjał jako naturalnych regulatorów temperatury.

Uszczelnienie ram i skrzydeł okien samoprzylepną taśmą piankową lub gumową to szybki sposób na likwidację szczelin nawet do 3 mm. Jeśli nie masz pewności czy okno jest szczelne, wykonaj test kartki: wsadź ją między skrzydło a ramę i zamknij – jeśli bez trudu ją wyciągasz, czas na wymianę uszczelki.

Z czasem okucia okienne mogą się poluzować. Kilka minut z kluczem imbusowym wystarczy, by poprawić docisk skrzydła do ramy, co zwiększy szczelność i poprawi izolację.

Jeśli masz starsze, jednoszybowe okna, warto rozważyć zastosowanie folii termoizolacyjnych. Sezonowe folie zimowe pomagają odbijać ciepło z powrotem do wnętrza i kosztują tylko kilka złotych za metr – zwracają się już po jednej zimie.

Zimą warto zasłaniać rolety, żaluzje lub zasłony tuż po zmroku, by zatrzymać ciepło w środku. Latem zaś, opuszczone rolety zewnętrzne mogą obniżyć temperaturę w pokoju nawet o 4°C, zmniejszając potrzebę używania wentylatora.

Jeśli masz oszklony balkon, traktuj go jako bufor cieplny. Zamykaj go w chłodne dni, aby powietrze między szymbami działało jak dodatkowa warstwa izolacyjna. Latem natomiast otwieraj szyby, by nie dopuścić do przegrzania mieszkania.

Rośliny doniczkowe na parapetach i balkonie tworzą przyjazny mikroklimat, ograniczają nagrzewanie szyb, a także pomagają filtrować pyły. Pnącza takie jak bluszcz czy winobluszcz dodatkowo zacieniają balustradę i obniżają temperaturę otoczenia w upały.



Latem warto ograniczyć korzystanie z klimatyzacji, wietrząc mieszkanie w godzinach nocnych, gdy temperatura powietrza jest niższa. W celu ochrony przed owadami zaleca się montaż moskitier w oknach.

Zimą wietrz z głową – intensywnie, ale krótko. Otwórz szeroko okno na 3–5 minut i zakręć grzejnik. Dzięki temu wymienisz powietrze bez wychładzania ścian. Nie zostawiaj okna uchylonego na godzinę – to strata ciepła bez korzyści.

Zwróć uwagę na stan parapetów i progów. Szczeliny przy parapecie można łatwo uszczelnić silikonem akrylowym, co zapobiega „ciągnięciu” zimnego powietrza. Nieszczelny próg balkonowy może prowadzić do zawilgocenia podłogi i rozwoju pleśni.



Małe inwestycje, duży efekt:

- Uszczelki i regulacja okien – nawet 200 zł rocznie mniej przy mieszkaniu 50 m²
- Folia izolacyjna na szyby – oszczędność ok. 1 kWh/m² miesięcznie w sezonie grzewczym
- Rolety zewnętrzne lub wewnętrzne typu „dzień–noc” – do 20% mniej zużycia energii na chłodzenie latem

Zapamiętaj: szczelne okna i rozsądne korzystanie z balkonu to prosty sposób na cieplejszą zimę i chłodniejsze lato – bez podnoszenia rachunków.

Eko-Dom



Dom to system połączonych elementów, przez które może uciekać energia i pieniądze. Straty ciepłne i nadmierne zużycie prądu nie zawsze są widoczne gołym okiem, ale mają realny wpływ na wysokość rachunków. Warto poznać miejsca, które decydują o efektywności energetycznej budynku i wprowadzić proste zmiany.

Najwięcej ciepła ucieka przez dach i poddasze — nawet 25–30%. Rozwiązaniem jest docieplenie przynajmniej 20-centymetrową warstwą wełny mineralnej, zastosowanie paroizolacji i szczelnych włączów. Przez nieocieplone ściany zewnętrzne można tracić kolejne 20–25% energii. Warto więc zadbać o izolację termiczną i likwidację mostków cieplnych, zwłaszcza przy balkonach. Okna i drzwi odpowiadają za 10–15% strat — wymiana uszczelek, regulacja okuć i zastranianie rolet po zmroku mogą szybko poprawić sytuację.

Piwnica i podłoga to kolejne źródło strat. Ocieplenie stropu piwnicy lub wylewki, a także dywany w pokojach mogą ograniczyć utratę ciepła o kilkanaście procent. W instalacji centralnego ogrzewania istotne są nawet drobne elementy – otuliny na rurach, głowice termostatyczne czy równoważenie hydrauliczne potrafią ograniczyć straty przesyłowe o 5–8%.

W starszych kotłach i podgrzewaczach wody sprawność wynosi zaledwie 60–75%. Warto je regularnie czyścić, ustawić temperaturę ciepłej wody użytkowej na 55°C, a jeśli to możliwe – wymienić urządzenie na kondensacyjne lub pompę ciepła.

Ekologiczne nawyki zaczynają się już przy wejściu do domu – stosując wycieraczkę i zdejmując buty, ograniczamy wnoszenie kurzu i zanieczyszczeń, co zmniejsza potrzebę częstego sprzątania i używania detergentów.

W garderobie warto postawić na ubrania z drugiej ręki lub z naturalnych materiałów – produkcja jednej nowej koszulki zużywa nawet 2700 litrów wody.

W domowym biurze energooszczędny laptop zużywa aż pięć razy mniej energii niż komputer stacjonarny, a drukowanie dwustronne i używanie papieru z makulatury zmniejsza zużycie zasobów.

Nawet podlewanie roślin może być ekologiczne, zbierając deszczówkę lub wodę po płukaniu warzyw, ograniczamy zużycie pitnej wody w domu.

Etykiety energetyczne — jak je czytać

Etykieta energetyczna, obowiązkowa w krajach Unii Europejskiej od 1995 roku, pozwala szybko ocenić, ile energii, wody i hałasu generuje dane urządzenie. Od 2021 roku wrócono do jednolitej skali literowej od A do G — zrezygnowano z plusów przy literach, by zwiększyć przejrzystość.

Litera A (zielony kolor) oznacza urządzenie najbardziej efektywne, litera G (czerwony kolor) – najmniej. Producenci mają obowiązek dostosować się do aktualnych progów efektywności. Gdy technologia się poprawia, Komisja Europejska zaostrza kryteria, przez co nawet dobre urządzenia z czasem „spadają” w klasyfikacji.



Zużycie energii podawane jest rocznie lub na cykl – zależnie od rodzaju sprzętu. Lodówki, zamrażarki i telewizory mają oznaczenie kWh/rok. Pralki i zmywarki: kWh na 100 cykli w programie Eco. Piekarniki czy piecyki: zużycie w kWh na jeden cykl. Zasada jest prosta – im mniejsza liczba, tym niższy rachunek.

Obok energii, etykieta pokazuje pojemność lub wydajność urządzenia. Dla chłodziarek jest to suma objętości części chłodniczej i zamrażarki. W pralkach podaje się maksymalny wsad w kilogramach, a w zmywarkach liczbę kompletów naczyń. Zawsze porównuj sprzęty o zbliżonej wielkości – tylko wtedy dane mają sens.

Zużycie wody podaje się w litrach na jeden cykl, np. dla pralki w programie 40–60°C z pełnym załadunkiem. Klasa wirowania lub kondensacji informuje, jak efektywnie sprzęt usuwa wodę. Pralka klasy A zostawia ubrania z wilgotnością do 53%, a klasa G – ponad 90%. Suszarki z niższą klasą oddają więcej pary do otoczenia.



Poziom hałasu to również ważny parametr – oznaczany w dB(A). Dodatkowo wprowadzono klasy od A (najcichsze) do D (najgłośniejsze). Warto pamiętać, że różnica 3 dB oznacza podwojenie głośności odczuwanej przez ucho.

Każda etykieta zawiera kod QR – po zeskanowaniu prowadzi on do europejskiej bazy EPREL, gdzie znajdziesz wszystkie dane techniczne i testowe danego modelu. Oprócz tego są też piktogramy dodatkowe: czas trwania programu Eco, pobór prądu w trybie czuwania czy jasność w lumenach dla źródeł światła.

Jak porównywać urządzenia?

- Zaczynaj od litery A–G
- Sprawdź roczne zużycie energii (kWh) i wody (litry/cykl)
- Porównuj tylko sprzęty o podobnej pojemności
- Różnica 100 kWh rocznie = ok. 90 zł oszczędności (przy cenie energii 0,90 zł/kWh)

Dla przykładu: nowoczesna lodówka o wysokości 185 cm w klasie C zużywa ok. 150 kWh/rok, co kosztuje około 135 zł rocznie. Ten sam model w klasie F zużywa 300 kWh – czyli około 270 zł. Różnica 135 zł rocznie oznacza, że wymiana starej lodówki zwróci się w mniej niż 7 lat.



Zapamiętaj: etykieta to „rachunek z góry”. Im lepsza litera i niższe kWh, tym mniej zapłacisz przez cały okres użytkowania urządzenia.

Rachunek za prąd — przewodnik

Rachunek za energię elektryczną może wydawać się skomplikowany, ale większość jego elementów powtarza się na każdej fakturze. Znając podstawowe rubryki, łatwiej sprawdzisz, za co naprawdę płacisz i gdzie możesz szukać oszczędności.



W pierwszej części znajdują się dane identyfikacyjne: nazwa sprzedawcy energii (czyli firmy, od której ją kupujesz), operator sieci dystrybucyjnej (właściciel kabli i liczników) oraz numer PPE, czyli Punkt Poboru Energii przypisany do Twojego licznika. W tej sekcji znajdziesz także typ taryfy – np. G11, G12, G12w i G13.

Okres rozliczeniowy pokazuje za jaki czas płacisz. Najczęściej jest to miesiąc lub dwa. Im krótszy okres, tym łatwiej obserwować zużycie i zauważyć zmiany.

Wskazania licznika pokazują zużycie prądu w kWh. Różnica między odczytem początkowym a końcowym to ilość energii, za którą płacisz. W taryfach dziennie-nocnych znajdziesz dwa osobne odczyty: dla strefy dziennej i nocnej lub szczytowej i pozaszczytowej.

Energia czynna to cena za faktycznie zużytą energię: liczba kWh pomnożona przez obowiązującą stawkę. To właśnie tutaj masz największy wpływ na rachunek, zmieniając sprzedawcę lub wybierając korzystniejszą taryfę.

W części dotyczącej dystrybucji znajdziesz kilka opłat. Opłata stała zależy od mocy przyłączeniowej i jest niezależna od zużycia. Zmienna część to liczba kWh razy stawka dystrybutora. Znajdziesz tu też opłatę jakościową (utrzymanie sieci), przejściową (likwidacja starych kontraktów), a także opłatę mocową – wprowadzoną w 2021 roku na potrzeby zapewnienia rezerw mocy w elektrowniach.

Dodatkowe pozycje obejmują niewielkie kwoty na rzecz odnawialnych źródeł energii (OZE) i wysokosprawnej kogeneracji, a także opłatę abonamentową, który pokrywa koszty odczytu licznika i obsługi klienta. Na końcu znajduje się VAT, naliczany od całości faktury – jego stawka może wynosić 23% lub być czasowo obniżona ustawowo.



Wybór taryfy i zmiana sprzedawcy



Taryfa energetyczna decyduje o tym, ile zapłacisz za każdą kilowatogodzinę prądu. W Polsce najczęściej spotykane są warianty: G11, G12, G12w i G13. G11 to jedna stała stawka za energię o każdej porze doby — dobra dla osób, które korzystają z prądu w równych ilościach przez cały dzień. G12 dzieli dobę na dwie strefy — tańszą (niektóre godziny w ciągu dnia i godziny nocne) i droższą (większość godzin dziennych), G12w jest wariantem, w którym weekendy są wliczone w tańszą strefę. W G13 obowiązują trzy strefy: niskie, średnie i wysokie ceny

Pamiętaj: to zużycie (kWh) razy stawka decyduje o Twoim rachunku. Wybierając odpowiednią taryfę i kontrolując zużycie, masz realny wpływ na to, ile płacisz.

Wybór taryfy zależy od Twojego trybu życia i urządzeń w domu. Jeśli przynajmniej 30% energii zużywasz w nocy (np. przez pralkę, bojler czy zmywarkę z opóźnionym startem), warto rozważyć przejście na G12. Dla osób używających ogrzewania elektrycznego lub pompy ciepła nocą bardziej opłacalna może być odmiana G12W (z tańszym prądem także w weekendy). Gdy zużycie rozkłada się równomiernie w ciągu dnia, najczęściej pozostaje G11.

Opłacalność da się obliczyć w kilku krokach. Sprawdź swoje roczne zużycie energii (znajdziesz je na rachunku) i oszacuj, ile zużywasz w dzień, a ile w nocy. Możesz to zrobić odczytując licznik dwustrefowy lub używając listwy z pomiarem zużycia. Pomnóż te wartości przez odpowiednie stawki z taryfy G12, dodaj opłaty stałe i porównaj z dotychczasowym rachunkiem w G11.



Przykład:

Roczne zużycie: 2000 kWh, w tym 800 kWh w nocy

- G11: $2000 \times 0,90 \text{ zł} = 1800 \text{ zł}$
- G12: $1200 \times 1,00 \text{ zł (dzień)} = 1200 \text{ zł}$
 $800 \times 0,55 \text{ zł (noc)} = 440 \text{ zł}$

Razem: 1640 zł
oszczędność ok. 160 zł rocznie

Zmiana sprzedawcy energii również może przynieść oszczędności. Wybierając nową firmę, zwróć uwagę na stawkę za kWh i unikaj dodatkowych „pakietów” typu ubezpieczenia czy serwisy techniczne, które mogą podnieść koszt. Po podpisaniu umowy to nowy sprzedawca zwykle zajmuje się wypowiedzeniem starej. Licznik i obsługa techniczna pozostają bez zmian, ponieważ odpowiada za nie ten sam operator sieci. Po około 30 dniach dostajesz dwa rachunki – końcowy od poprzedniego dostawcy i bieżący od nowego.

Nie zawsze jednak zmiana taryfy lub sprzedawcy będzie opłacalna. Jeśli zużywasz mniej niż 1000 kWh rocznie, różnice w kosztach są symboliczne. Podobnie, jeśli nie chcesz pilnować godzin zużycia – wtedy G11 pozostaje najwygodniejszym i bezpiecznym wyborem.

Sama zmiana sprzedawcy jest ustawowo bezpłatna. Warto jednak uważać na tzw. opłatę handlową w nowych ofertach – czasem może ona zniwelować zysk z niższej ceny energii.



Jeśli masz instalację fotowoltaiczną korzystasz z systemu rozliczania net-billing. Kiedy Twoja instalacja wyprodukuje więcej prądu niż zużywasz nadmiar trafia do sieci i jest „sprzedawany”, a pieniądze trafiają na specjalne konto. Gdy później potrzebujesz prądu z sieci – np. w nocy lub zimą – za ten prąd płacisz z pieniędzy zgromadzonych na tym koncie. Już nie oddajesz i nie odbierasz prądu „na wymianę”, jak wcześniej, tylko rozliczasz się złotówkami – jakbyś miał własny, mały licznik pieniędzy za prąd.



Program „Czyste Powietrze”

Od 31 marca 2025 roku program „Czyste Powietrze” działa w nowej odsłonie. Wprowadzono wyższe limity dochodów, uproszczone procedury i większy nacisk na efekty energetyczne. To dobra okazja, by wymienić źródło ciepła i obniżyć rachunki za ogrzewanie.

Celem programu jest przede wszystkim likwidacja starych, nieefektywnych kotłów (tzw. kopciuchów) oraz kompleksowa termomodernizacja domów jednorodzinnych. Zmiany mają przynieść korzyści zarówno środowiskowe, jak i finansowe – poprzez redukcję smogu i zmniejszenie zużycia energii.

Z programu może skorzystać właściciel lub współwłaściciel domu jednorodzinnego albo lokalu mieszkalnego w takim budynku. W przypadku poziomu podwyższonego i najwyższego konieczne jest co najmniej trzyletnie posiadanie nieruchomości – wyjątkiem są osoby, które odziedziczyły dom w spadku.



Poziom	Intensywność dotacji	Kryterium dochodowe	Maks. kwota dofinansowania
Podstawowy	do 40 % kosztów	dochód roczny ≤ 135 000 zł	68 040 zł
Podwyższony	do 70 % kosztów	dochód/os. ≤ 2 250 zł (wielo-) lub ≤ 3 150 zł (jednoosob.)	119 070 zł
Najwyższy	do 100 % kosztów	dochód/os. ≤ 1 170 zł (wielo-) lub ≤ 1 640 zł (jednoosob.)	170 100 zł

Wysokość dotacji zależy od poziomu dochodu i zakresu prac. Można uzyskać wsparcie na wymianę starego źródła ciepła, montaż pompy ciepła lub kotła na pellet klasy V. Od 2025 roku nie ma już wsparcia na kotły gazowe i olejowe. Dofinansowanie obejmuje też docieplenie ścian, dachów i stropów, wymianę okien, drzwi oraz bram garażowych. Można również otrzymać środki na wentylację odzyskiem ciepła (rekuperację), a także na audyt energetyczny i świadectwo charakterystyki budynku.

Nowe przepisy nakładają obowiązek wykonania audytu energetycznego przed rozpoczęciem prac. Po ich zakończeniu trzeba uzyskać świadectwo charakterystyki energetycznej. Na podstawie wyników audytu ocenia się czy sama wymiana kotła wystarczy czy potrzebna jest dodatkowa termomodernizacja. Wszystkie prace trzeba zakończyć w ciągu maksymalnie 24 miesięcy od podpisania umowy.

Dla osób o niższych dochodach dostępne jest tzw. prefinansowanie, czyli wypłata części dotacji z góry – do 35% całej kwoty. Warunkiem jest zawarcie umów z wykonawcami jeszcze przed złożeniem wniosku. Prefinansowanie realizowane jest przez operatora programu – najczęściej jest to gmina.

Aby przystąpić do programu, wystarczy sprawdzić swój dochód i poziom dofinansowania i wypełnić wniosek online (na gov.pl) lub w urzędzie gminy. Po podpisaniu umowy z wojewódzkim funduszem ochrony środowiska można rozpocząć prace i zbierać faktury. Na koniec należy złożyć wniosek o wypłatę środków lub rozliczenie zaliczki.



Pomoc w uzyskaniu dotacji można otrzymać w punkcie konsultacyjnym w gminie, przez infolinię programu (22 340 40 80) lub u doradców energetycznych WFOŚiGW.

Wśród najważniejszych zmian warto wymienić: wyższe limity dochodowe (w poziomach podwyższonych i najwyższym), uproszczoną skalę dofinansowania oraz brak wsparcia dla kotłów gazowych i olejowych. Obowiązkowe są również audyt i świadectwo energetyczne, a gminy pełnią teraz większą rolę jako operatorzy wsparcia.

Pamiętaj: im wyższy poziom dofinansowania w programie „Czyste Powietrze”, tym większe są wymagania dotyczące osiągniętej efektywności energetycznej oraz zakresu wymaganej dokumentacji. To jednak realna szansa na znaczące obniżenie kosztów inwestycji i rachunków za energię w przyszłości.

Program „Mój Prąd” 6.0 i inne dostępne dotacje

„Mój Prąd” to rządowy program wspierający właścicieli domów jednorodzinnych, którzy produkują energię elektryczną z paneli fotowoltaicznych (skrót: PV) i rozliczają się w systemie net-billing. Obecna edycja – 6.0 – obowiązuje w latach 2024–2027 i dysponuje rekordowym budżetem w wysokości 1,85 miliarda złotych.

Z programu mogą skorzystać osoby, które są właścicielami lub współwłaścicielami domów jednorodzinnych, a ich instalacja PV została zgłoszona po 1 stycznia 2021 roku. Warunkiem jest rozliczanie się w systemie net-billing lub przejście z wcześniejszego systemu net-metering. Program nie obejmuje instalacji off-grid, czyli takich, które nie są podłączone do sieci energetycznej ani takich, które zostały sfinansowane w ramach leasingu.

W ramach programu można uzyskać dofinansowanie do zakupu i montażu fotowoltaiki oraz magazynów energii i magazynów ciepła.



Maksymalna wysokość dotacji:

- Fotowoltaika zgłoszona do 31 lipca 2024 – do 6 000 zł
 - Fotowoltaika zgłoszona po 1 sierpnia 2024 (wymagany magazyn) – do 7 000 zł
 - Magazyn energii (min. 2 kWh) – do 16 000 zł
 - Magazyn ciepła (min. 20 l) – do 5 000 zł
- Łącznie: nawet 28 000 zł wsparcia



Wnioski można składać do 29 sierpnia 2025 roku lub do wyczerpania budżetu. Składanie tych wniosków odbywa się wyłącznie online – przez Generator Wniosków o Dofinansowanie, z użyciem profilu zaufanego lub e-dowodu.

Program „Moja elektrownia wiatrowa” jest dotacją, którą możesz otrzymać po zakupie mikroelektrowni wiatrowej. Mikroinstalacja wiatrowa obejmuje wsparcie do 50% poniesionych kosztów z uwzględnieniem maksymalnej kwoty dofinansowania 30 000 zł przy założeniu stawki max. 5 000 zł za kW. Dodatkowo dotacja obejmuje magazyn energii również do 50% kosztów (maks. 17 000 zł; stawka max. 6 000 zł/kWh, minimalny magazyn: 2 kWh) łącznie można uzyskać do 47 000 zł

„NaszEauto” dofinansowuje zakup pojazdów elektrycznych. Dofinansowanie do zakupu nowego samochodu elektrycznego może wynieść do 40 000 zł. Podstawowa dotacja to 18 750 zł dla osób fizycznych, a w przypadku jednoosobowych działalności gospodarczych – 30 000 zł. Można uzyskać dodatkowe środki: 10 000 zł za zezłomowanie starego pojazdu oraz 11 250 zł w przypadku osób o niskich dochodach (poniżej 135 000 zł rocznie) lub posiadaczy Karty Dużej Rodziny.

W programie „Moje Ciepło” dofinansowanie obejmuje zakup i montaż pomp ciepła w nowych domach jednorodzinnych – maksymalnie 7 000 zł dla powietrznych (powietrze–woda, powietrze–powietrze) oraz 21 000 zł dla gruntowych pomp ciepła, pokrywając do 30% kosztów kwalifikowanych, a w przypadku posiadaczy Karty Dużej Rodziny – nawet do 45%

Niektóre gminy prowadzą także lokalne programy osłonowe – warto zapytać w OPS lub urzędzie gminy.



Krzyżówka ekologiczna

Rozwiąż krzyżówkę, wpisując odpowiedzi w odpowiednie pola według podanych podpowiedzi. Hasła należy wpisywać poziomo (od lewej do prawej) lub pionowo (z góry na dół), zaczynając od ponumerowanych kratek.

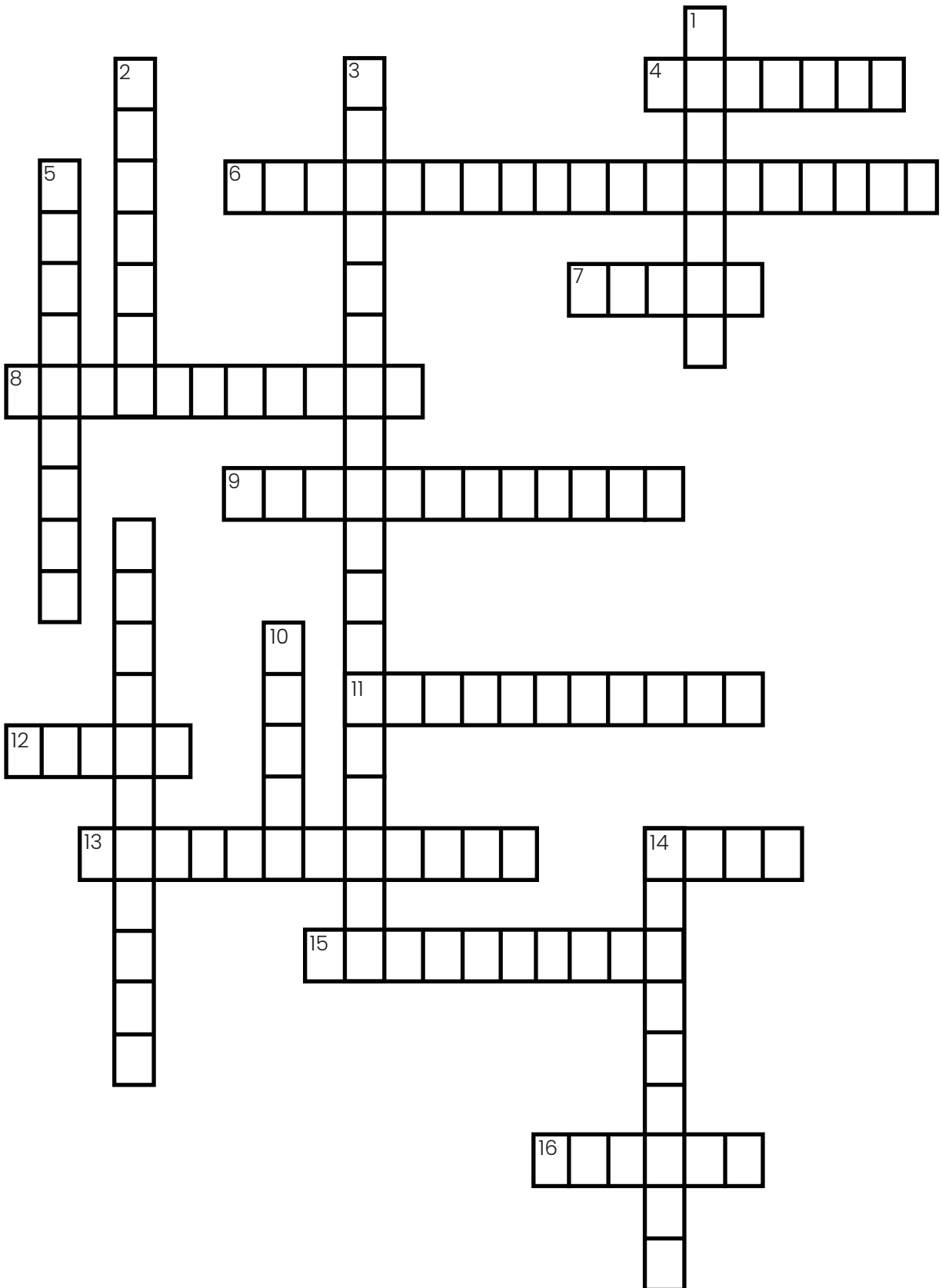
Wpisuj odpowiedzi drukowanymi literami, używając również polskich znaków (np. Ł, Ż, Ó). Niektóre litery będą elementami zarówno haseł poziomych, jak i pionowych – pomogą w rozwiązaniu krzyżówki.

Instrukcja krok po kroku:

- Odszukaj na planszy kratkę z odpowiednim numerem hasła.
- Przeczytaj podpowieść przypisaną do danego numeru.
- Wpisz litery hasła w wyznaczonych polach, poziomo lub pionowo, zgodnie z kierunkiem wskazanym w opisie.
- Kontynuuj aż do wypełnienia wszystkich pól na planszy.
- Sprawdź poprawność odpowiedzi, korzystając z krzyżujących się liter innych haseł.



1. Urządzenie zamieniające wiatr na energię elektryczną.
2. Proces przetwarzania bioodpadów na naturalny nawóz.
3. Zjawisko powodujące topnienie lodowców i podnoszenie poziomu mórz. Jest to efekt...
4. Odpady roślinne wykorzystywane jako źródło energii.
5. Materiał z butelek PET przerabiany na bluzy polar.
6. Pojazd, który nie emituje spalin.
7. Gaz cieplarniany emitowany m.in. przez bydło i przy wydobywaniu ropy.
8. Jakiego rodzaju elektrownia wykorzystuje energię pochodzącą z wnętrza Ziemi?
9. Instalacja na dachu, która produkuje prąd ze słońca.
10. Jakiego rodzaju elektrownia odnawialna jest powszechnie wykorzystywana w Norwegii?
11. Urządzenie grzewcze wykorzystujące energię z gruntu, powietrza lub wody.
12. Produkt codziennego użytku, który zastępuje jednorazowe butelki.
13. Zjawisko spowodowane nadmierną emisją gazów takich jak dwutlenek węgla i metan, prowadzące do ocieplania się klimatu.
14. Mieszanka dymu i mgły nad miastem, groźna dla zdrowia.
15. Proces polegający na oddzielaniu odpadów do odpowiednich frakcji.
16. Rodzaj żarówki zużywającej znacznie mniej prądu niż tradycyjna.



Mini FAQ – najczęstsze pytania seniorów

Poniżej znajdziesz krótkie, konkretne odpowiedzi na pytania, które często słyszymy podczas naszych warsztatów.

1. **Które urządzenia zużywają najwięcej prądu w trybie czuwania?**

Telewizory, dekodery, zestawy Hi-Fi, komputery stacjonarne oraz ładowarki pozostawione w gniazdku. Podłącz je do listwy z wyłącznikiem – jednym kliknięciem odetniesz tzw. „cichy pobór” energii.

2. **Czy wymiana żarówek na LED się opłaca?**

Zdecydowanie tak. LED-y zużywają do 80 % mniej prądu niż tradycyjne żarówki i mogą świecić nawet 15 lat.

3. **Jaka temperatura w mieszkaniu zimą jest optymalna?**

W większości domów wystarcza 18–20 °C. Każdy dodatkowy 1 °C to około 6 % wyższy koszt ogrzewania.

4. **Nie mam internetu – skąd wziąć formularz do programu „Czyste Powietrze”?**

Odwiedź punkt konsultacyjny w swojej gminie lub Ośrodek Pomocy Społecznej.

5. **Jak sprawdzić czy okna są nieszczelne?**

Wsuń kartkę papieru między skrzydło a ramę i zamknij okno. Jeśli kartkę można łatwo wysunąć, czas wymienić uszczelkę.

6. **Czy pranie w 30 °C naprawdę działa?**

Tak. Nowoczesne detergenty radzą sobie w niskich temperaturach. Program w 30 °C zużywa nawet 40 % mniej energii niż tradycyjny cykl w 60 °C.

7. Kiedy opłaca się przejść na taryfę G12w (tańszy prąd nocą i w weekendy)?

Gdy co najmniej 30 % zużycia (np. pranie, bojler, zmywar-ka) możesz przenieść na godziny nocne lub weekendy. Ra-chunki mogą spaść o 10–15 %.

8. Co to jest woda szara?

Woda szara to lekko zanieczyszczona woda pochodząca z codziennego użytku, np. z mycia rąk, kąpieli czy prania, któ-rą można ponownie wykorzystać, np. do spłukiwania toalet.

9. Czy woda po gotowaniu warzyw może się przydać?

Ostudzoną wykorzystaj do podlewania kwiatów lub jako bazę do zupy – zawiera cenne minerały.

10. Czy segregacja śmieci naprawdę ma znaczenie, jeśli wszystko trafia do jednej śmieciarki?

Tak, śmieciarka może mieć kilka komór – odpady są segregowane w środku i trafiają do różnych punktów prze-twarzania.

Przydatne numery i instytucje dla seniorów

Szukasz wsparcia w sprawach energii, ogrzewania lub dofinansowań? Skontaktuj się z instytucjami, które pomogą Ci znaleźć odpowiednie rozwiązania.

Infolinia dla seniorów –**22 505 11 11**. Udzielanie wsparcia osobom starszym, w tym pomoc w załatwianiu spraw, robieniu zakupów, wyprowadzaniu psów, dotarciu na szczepienia czy też wsparcie cyfrowych wolontariuszy.

Urząd Gminy lub Miasta

Zadzwoń lub zajrzyj na stronę internetową swojej gminy. Dowiesz się tam jak składać wnioski do programów takich jak „Czyste Powietrze” czy „Mój Prąd”.

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)

Telefon znajdziesz na stronie urzędu gminy.

OPS pomaga w formalnościach związanych z dodatkami na ogrzewanie, wsparciem finansowym i zasiłkami dla seniorów.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska (WFOŚiGW)

Adres i numer telefonu dostępne są na stronie funduszu w Twoim województwie. Można tu uzyskać dotacje na termomodernizację, wymianę źródła ciepła czy montaż fotowoltaiki.

Lista kontrolna: Jak oszczędzać energię w domu

W kuchni:

- ☐ Używam pokrywek podczas gotowania — skraca to czas i zużycie gazu lub prądu
- ☐ Gotuję na odpowiednim palniku — dopasowuję średnicę garnka
- ☐ Rozmrażam jedzenie wcześniej — nie korzystam z mikrofalówki do rozmrażania
- ☐ Sprawdzam uszczelki w lodówce — testuję kartką papieru
- ☐ Ustawiam temperaturę: 4–6 °C w lodówce, –18 °C w zamrażarce
- ☐ Nie wkładam gorących potraw do lodówki — czekam, aż ostygną

W łazience:

- ☐ Biorę prysznic zamiast kąpieli — zużywam 3 razy mniej wody
- ☐ Skracam czas kąpieli — nawet 2 minuty mniej robią różnicę
- ☐ Zakręcam wodę przy myciu zębów — oszczędzam do 10 litrów dziennie
- ☐ Używam programu „eco” w pralce — pierze w niższej temperaturze
- ☐ Piorę tylko pełne wsady — oszczędność prądu i wody

W pokojach:

- ☐ Mam LED-y zamiast starych żarówek
- ☐ Gaszę światło, wychodząc z pokoju — nawet na chwilę
- ☐ Odtłaczam ładowarki, gdy nie ładuję
- ☐ Wyłączam sprzęty z trybu czuwania na noc
- ☐ Korzystam z listew z wyłącznikiem — jedno kliknięcie, kilka urządzeń

Ogrzewanie:

- ☐ Utrzymuję 20–21 °C w ciągu dnia, mniej nocą
- ☐ Wietrzę krótko i intensywnie, zamiast zostawiać okno uchylone
- ☐ Nie zasłaniam grzejników — ciepło ma krążyć
- ☐ Uszczelniam okna i drzwi — taśmy kosztują grosze, a dają efekty
- ☐ Zamykam drzwi między pokojami — ogrzewam tylko to, co trzeba



Dodatkowe wskazówki:

- ☐ Sprawdzam zużycie energii na rachunkach
- ☐ Korzystam z tańszych godzin (taryfa G12 lub G12w)
- ☐ Planuję zakupy sprzętu z klasą energetyczną A–C
- ☐ Rozmawiam z sąsiadami – dzielimy się sprawdzonymi sposobami

Twój wynik:

- ☐ 0–5 punktów: Duży potencjał oszczędności – zacznij od najłatwiejszych zmian
- ☐ 6–10 punktów: Jest dobrze – wprowadź jeszcze 2–3 proste rozwiązania
- ☐ 11–15 punktów: Brawo – jesteś na dobrej drodze!
- ☐ 16 i więcej: Ekspert! Twoje rachunki są już pod kontrolą

Zapamiętaj:

- ☐ Małe zmiany dają duże oszczędności w skali roku
- ☐ Każda złotówka mniej to więcej na Twoje potrzeby
- ☐ Oszczędzanie energii to też troska o środowisko



Co robić w sytuacji awarii lub problemów z dostawcą energii

Gdy zabraknie prądu, zauważysz uszkodzone przewody lub masz problem z rachunkiem, ważne jest, by wiedzieć, gdzie się zgłosić i jakie masz prawa jako odbiorca energii.



W nagłych przypadkach, takich jak przerwa w dostawie prądu na większym obszarze, iskrzące urządzenia, zerwane przewody czy przewrócone słupy energetyczne, zadzwoń pod numer **991** – to bezpłatny, całodobowy numer pogotowia energetycznego, dostępny z każdego miejsca w Polsce.

Zanim zadzwonisz na numer alarmowy **991** warto najpierw samodzielnie sprawdzić kilka rzeczy. Jeśli prąd zniknął tylko w Twoim mieszkaniu, należy zajrzeć do rozdzielni i sprawdzić bezpieczniki, tzw. „korki”, a także upewnić się, czy główny wyłącznik nie został przypadkowo wyłączony. Dobrze jest również zapytać sąsiadów, czy u nich wszystko działa prawidłowo. Jeżeli problem dotyczy całego budynku najlepiej skontaktować się z administratorem, który może już mieć informacje o awarii lub zająć się jej zgłoszeniem. W sytuacji, gdy prądu brakuje nie tylko w budynku, ale też na ulicy lub w okolicy można sprawdzić aktualne informacje na temat awarii na stronie internetowej swojego operatora energetycznego.

Dopiero gdy nie znajdziesz tam żadnych informacji, warto zadzwonić na numer **991**, czyli pogotowie energetyczne. W ten sposób nie przeciążamy infolinii i pozwalamy służbom szybciej reagować na sytuacje naprawdę nagłe i niebezpieczne.

Jako odbiorca energii elektrycznej masz prawo do bonifikaty, jeśli jednorazowa przerwa w zasilaniu przekroczy dopuszczalny limit – 16 godzin w przypadku przerwy planowanej lub 24 godzin w przypadku przerwy awaryjnej. Ponadto operator musi z odpowiednim wyprzedzeniem powiadomić Cię o planowanych wyłączeniach oraz, w razie awarii, na bieżąco podawać przewidywany czas przywrócenia zasilania.

Jeśli masz zastrzeżenia co do działania Twojego dostawcy, możesz złożyć reklamację bezpośrednio do Biura Obsługi Klienta lub przez formularz online. W poważniejszych przypadkach skargę możesz wysłać do Urzędu Regulacji Energetyki (URE), Rzecznika Praw Obywatelskich lub skorzystać z pomocy Europejskiego Centrum Konsumenckiego, które zajmuje się m.in. sporami z firmami energetycznymi.

Zapamiętaj: numer **991** służy tylko do zgłoszeń awarii i zagrożeń. Wszystkie inne sprawy (rachunki, zmiana taryfy czy reklamacje) załatwiaj bezpośrednio w biurze obsługi. Masz pełne prawo do bezpiecznego i uczciwego korzystania z energii – korzystaj z niego świadomie!



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU

