

## Jak oszczędzać ciepło

### Ogrzewaj mądrze!

- Chcesz dowiedzieć się, jak racjonalnie korzystać z ciepła i przy tym płacić mniej za komfort, którego oczekujesz? Poniżej kilka cennych wskazówek. To proste i naprawdę się opłaca!

### Nie zastanij kaloryfera!

- Odstłonięty kaloryfer zapewnia prawidłowe rozprzestrzenianie się ciepła w pomieszczeniu. Dlatego urządzając mieszkanie, unikaj zastawiania grzejników meblami i zastaniania ich grubymi zasłonami. Jeżeli robisz tak, bo nie odpowiada Ci estetyka kaloryfera, pomyśl o wymianie grzejnika na dekoracyjny.

### Korzystaj ze sprawnych grzejników!

- Żeliwne, niesprawne kaloryfery możesz zastąpić nowszymi, estetycznymi modelami. Jeśli jednak korzystasz ze starych grzejników, upewnij się, czy nie są one pokryte grubą warstwą farby. Pamiętaj też, że grzejniki powinny być regularnie odpowietrzane i czyszczone, aby działały poprawnie.

### Kontroluj temperaturę w pomieszczeniu!

- Dopasuj temperaturę do swoich preferencji. Zazwyczaj możesz to robić tzw. termostatem. Zaoszczędzisz i poczujesz się lepiej. Różne pomieszczenia, w zależności od przeznaczenia, potrzebują innych temperatur, aby dobrze Ci służyły. W sypialni możesz utrzymywać niższą temperaturę, nawet 18°C – większość z nas śpi wtedy lepiej (chyba że masz małe dzieci, to podwyższ temperaturę o 2 stopnie). W pokoju dziennym wystarczy temperatura 20-21°C, a w łazience powinna być najwyższa 24°C.

### Wietrz intensywnie i krótko!

- Wietrzenie pomieszczenia dobrze wpływa na samopoczucie oraz zapobiega powstawaniu zawilgoceń i pleśni. Pamiętaj, aby zakręcić kaloryfery, zanim zaczniesz wpuszczać do domu świeże powietrze. Nie zapomnij też po 10-15 minutach zamknąć okien, aby uniknąć wyziębienia wietrzonego pokoju.

### Obniżaj temperaturę, gdy jej nie potrzebujesz!

- Wychodząc z mieszkania, obniż temperaturę w pomieszczeniach. Gdy kładziesz się spać, możesz także obniżyć temperaturę w pokojach, których nie używasz. Pamiętaj

jednak, aby nie zakręcać kaloryferów całkowicie. Niskie temperatury utrzymywane przez długi czas przyczyniają się do powstawania grzybów i pleśni, które mogą być przyczyną alergii.