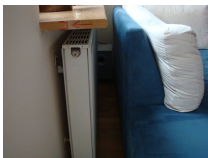
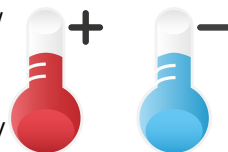


OSZCZĘDZANIE CIEPŁA W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM



1. W MIESZKANIU STARAJ SIĘ UTRZYMAĆ STAŁĄ TEMPERATURĘ:

W pomieszczeniach, w których przebywasz często, optymalna temperatura waha się między 20-21°C, natomiast w łazience 22°C (wyższa temperatura w łazience potrzebna jest żeby uniknąć wilgoci, i czuć się komfortowo podczas kąpieli). W nocy możesz sobie pozwolić do obniżenia temperatury do 18°C - tak jest najzdrowiej dla organizmu. W przypadku dłuższej nieobecności zmniejszaj temperaturę do 16°C. Pamiętaj jednak, że poniżej tej temperatury może dojść do zbytniego wychłodzenia budynku, co może mieć wpływ na zawilgocenie i zagrzybienie.



2. ZADBAJ, BY GRZEJNIKI BYŁY ODSŁONIĘTE:

Wszystko, co zasłania grzejnik (meble, zasłony, suszarki) może pochłonąć nawet 20% ciepła, które dają. Grzejnik i zawór termostatyczny działa w sposób prawidłowy, jeżeli umożliwimy mu swobodny przepływ powietrza wokół niego, dlatego nie należy go niczym zastawiać.



3. OGRANICZAJ NADMIAR WILGOCI W MIESZKANIU:

Nie gotuj bez przykrycia garnków i nie bierz długich kąpieli. Jeśli częściej będziesz korzystał z prysznica niż z kąpieli w wannie możesz zredukować swoje koszty za ogrzewanie o ¼.

4. WIETRZ SWOJE MIESZKANIE KRÓTKO, ALE INTENSYWNIE:

Pamiętaj jednak, aby ok. 5-10 minut przed wietrzeniem zakręcić zawór termostatyczny. Wietrzenie przeprowadzaj przez ok. 5 minut (taki czas nie doprowadzi do wyziębienia ścian), otwierając jak najszerzej okna.

DLACZEGO WARTO WIETRZYĆ MIESZKANIE NAWET ZIMĄ?

W przewietrzonych wnętrzach żyjemy zdrowiej. Wymiana powietrza jest niezbędna dla naszego zdrowia, komfortu i bezpieczeństwa.

Szpecially zimą, gdy mamy tendencję do przesadnego uszczelniania pomieszczeń, a przez to gromadzenia się w nich zbytniej wilgoci i zarzków, wskazane jest regularne wietrzenie.

Po więcej informacji dot. ekologii i oszczędzania ciepła zapraszamy na: www.zu-partner.pl

STOSUJĄC SIĘ DO TYCH KILKU ZASAD MOŻESZ PRZYZYNIĆ SIĘ DO OCHRONY ŚRODOWISKA, ALE TAKŻE (I PRZED WSZYSTKIM) CHRONISZ WŁASNE ZDROWIE I PORTFEL! 😊

