

Stopka redakcyjna dokumentu.

Publikacja finansowana ze środków Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027

Wydawca:

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

ul. Plebiscytowa 19

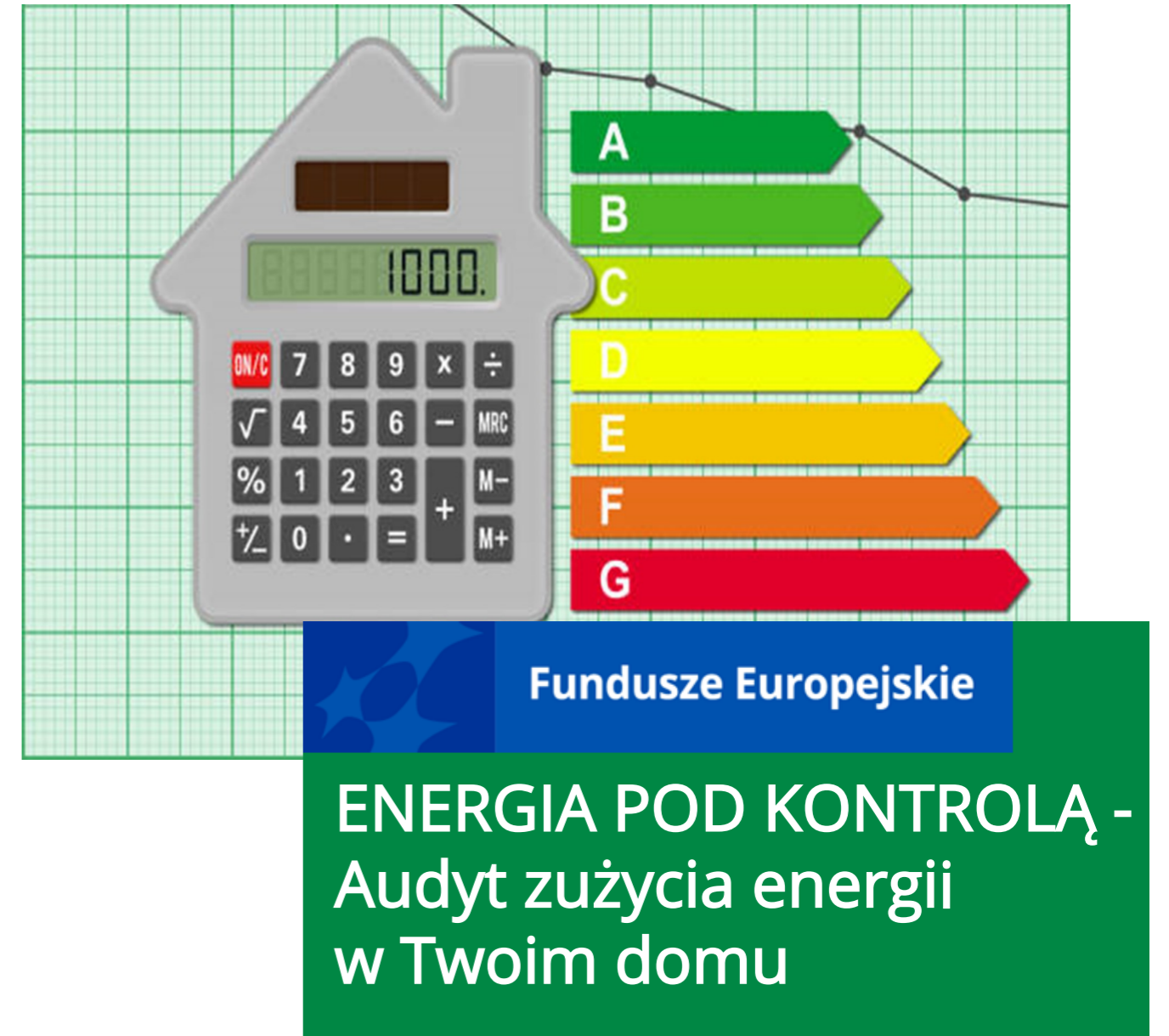
40-035 Katowice

www.wfosigw.katowice.pl/doradztwo-energetyczne-2-0

www.doradztwo-energetyczne.gov.pl

Zdjęcia:

<https://pixabay.com>



Spis treści

Od czego zacząć?	3
Zakres audytu	5
Oświetlenie wewnętrzne	7
Oświetlenie zewnętrzne	9
Oświetlenie w piekarniku	10
Wyłączanie piekarnika	10
Wyłączanie oświetlenia i urządzeń z których nie korzystamy	11
Weryfikacja posiadanych urządzeń	12
Prawidłowe użytkowanie lodówki	13
Prawidłowe użytkowanie czajnika	14
Klasa energetyczna sprzętu rtv/agd	15
Podsumowanie	16



Od czego zacząć?

Szukasz oszczędności? Zastanawiasz się czy możesz zmniejszyć rosnące rachunki? Zacznijmy od początku, czyli małymi krokami, bo nikt nie lubi dużych zmian, które wywracają nasze życie do góry nogami. Mieszkaś w domu lub w mieszkaniu, koszty życia rosną, rachunki są coraz wyższe, czy możemy coś z tym zrobić? Oczywiście, że tak!

Przeanalizuję różne obszary naszych gospodarstw, które składają się sumarycznie na nasze rachunki. Po kolei opiszę na co zwrócić uwagę. Finalnie powstanie **Audyt zużycia energii w Twoim domu**. Na tej podstawie będziesz mieć usystematyzowany zakres przeglądu, który wykonasz w dowolnym dla Ciebie momencie i co najważniejsze będziesz mieć punkt odniesienia rozpoczęcia zmian, które z pewnością mile Cię zaskoczą na końcu.

Audyt zużycia energii elektrycznej w Twoim domu				
Data rozpoczęcia:		Średnie miesięczne zużycie energii przed audytem:		
Zakres do weryfikacji	Data weryfikacji	Data realizacji	Nakłady inwestycyjne TAK/NIE	Średnie miesięczne zużycie energii po audycie
Oświetlenie wewnętrzne				Data: Odczyt:
Oświetlenie zewnętrzne				Data: Odczyt:
Oświetlenie w piekarniku podczas użytkowania				Data: Odczyt:
Gaszenie światła w pomieszczeniach, w których nie przebywasz				Data: Odczyt:
Oświetlenie strefowe w pomieszczeniu				Data: Odczyt:
Wyłączanie piekarnika 10 min przed końcem zaplanowanego czasu				Data: Odczyt:
Wyciąganie z gniazdka nieużywanych ładowarek				Data: Odczyt:
Wyłączanie urządzeń z których się nie korzysta TV/komputer				Data: Odczyt:
Weryfikacja posiadanych urządzeń, np. dodatkowa lodówka czy zamrażarka				Data: Odczyt:
Klasa energetyczna sprzętu rtv/agd				Data: Odczyt:
Prawidłowe użytkowanie lodówki				Data: Odczyt:
Prawidłowe użytkowanie czajnika				Data: Odczyt:

Zakres audytu

Zakres audytu zestawiłam w formie tabelarycznej, aby był jak najbardziej czytelny, natomiast w dalszej części wyjaśnię w jaki sposób zrozumieć poszczególne zapisy, aby zacząć wypełniać stworzony przeze mnie **Audyt zużycia energii w Twoim domu**.

Proponuję rozpocząć od wpisania daty i średniego zużycia energii elektrycznej w Twoim gospodarstwie. Jeśli zastanawiasz się skąd wziąć zużycie energii to już wyjaśniam. Istnieje kilka możliwości rozliczania rachunków za energię elektryczną:

- poprzez aplikację co miesiąc podajesz aktualny stan licznika – sprawdź w aplikacji zużycie z ostatnich trzech miesięcy i uśrednij wartość czyli zsumuj i podziel przez 3. W ten sposób uzyskasz średnie zużycie,

Faktury archiwalne

Faktura		E/GM2/GC575802/0002/26	
Płatność:	Termin:		
247,47 zł	20.02.2026		
Zużycie:	Wystawiona:		
190.0 kWh	04.02.2026	Wyświetl	
Faktura		E/GM2/GC575802/0001/26	
Płatność:	Termin:		
307,32 zł	23.01.2026		
Zużycie:	Wystawiona:		
179.0 kWh	07.01.2026	Wyświetl	
Faktura		E/GM2/GR575802/0001/25	
Płatność:	Termin:		
217,14 zł	22.12.2025		
Zużycie:	Wystawiona:		
161.0 kWh	04.12.2025	Wyświetl	

04.12.2025 r. – 161,00 kWh
 07.01.2026 r. – 179,00 kWh
 04.02.2026 r. – 190,00 kWh

Średnie zużycie miesięczne: 177,00 kWh

- otrzymujesz fakturę w cyklu co miesiąc lub raz na dwa miesiące. Analogicznie spiszużycie i uśrednij, w przypadku odczytów dwumiesięcznych spiszużycie ostatnich dwóch faktur i podziel przez 4,
- jeśli masz faktury zaliczkowe to odczyt jest uśredniony w cyklu 6/12 miesięcznym. Różnice kWh w poszczególnych miesiącach będą wynikać z liczby dni w danym miesiącu.

Przewidywane należności na okres od 09/05/2025 do 31/03/2026

Nr blankietu	Sprzedaż za okres od do	ilość kWh	Kwota netto (zł)
E/GM2/2158233/25/1	09/05/2025 - 31/07/2025	374	325,24
E/GM2/2158233/25/2	01/08/2025 - 30/09/2025	272	255,32
E/GM2/2158233/25/3	01/10/2025 - 30/11/2025	272	289,18
E/GM2/2158233/25/4	01/12/2025 - 31/01/2026	276	292,87
E/GM2/2158233/25/5	01/02/2026 - 31/03/2026	263	280,88
Ogółem wartość:		1457	1 443,49

Od 1457 kWh energii elektrycznej naliczono akcyzę w kwocie 7,29 zł

276,00 kWh + 263,00 kWh = 539,00 kWh / 4
 Średnie zużycie miesięczne: 134,75 kWh

Mamy już wpisane zużycie energii, które stanowi nasz punkt wyjścia do rozpoczęcia przygody z oszczędzaniem. W następnym kroku omówię, co możesz zrobić, aby kolejne odczyty były niższe i przyniosły realne korzyści w formie oszczędności.

Oświetlenie wewnętrzne

Zacznij od przyjrzenia się w jakim obecnie stanie jest oświetlenie wewnętrzne:

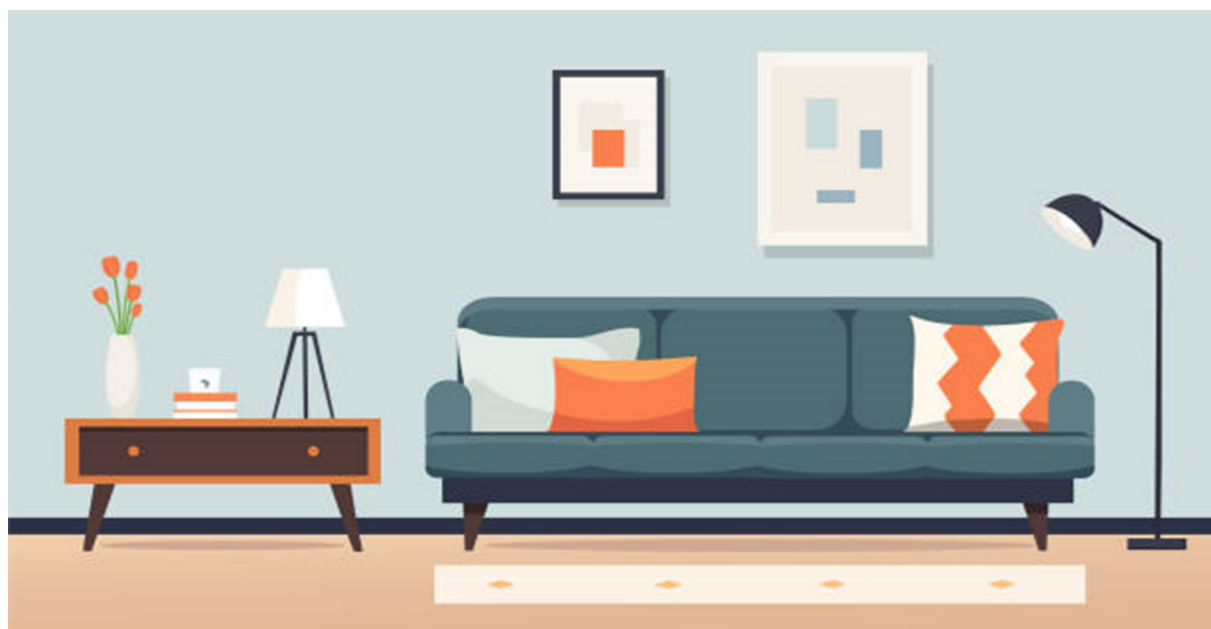
- ✓ posiadam nowe oprawy z żarówkami LED,
- ✓ posiadam stare oprawy z żarówkami LED,
- ✓ posiadam stare oprawy ze starego typu żarówkami,
- ✓ posiadam jedną centralną lampę z dużą liczbą żarówek,
- ✓ posiadam oświetlenie strefowe.

W zależności od wariantu jaki jest u Ciebie warto zwrócić uwagę, aby w końcowym etapie wymienić wszystkie żarówki na LED. Oczywiście można iść do sklepu i kupić wszystkie, ale zdaję sobie sprawę, że w domu tych żarówek może być znaczna ilość, więc najlepiej stopniowo, po kolei w pomieszczeniach dokonać wymiany. Jest to typ zmiany związany z nakładem inwestycyjnym, jednak tego typu inwestycja bardzo szybko się zwróci i w bardzo krótkim czasie odczujesz różnicę w wysokości rachunków. Przy zakupie nowych żarówek zwróć uwagę na żywotność wskazaną przez producenta żarówek, dopuszczalną moc zalecaną przez producenta lampy, jaka widnieje na oprawie. Bardzo istotnym aspektem jest również wybór barwy oświetlenia.

Kwestią estetyczną jest, aby wszystkie żarówki miały tę samą barwę, natomiast dla poczucia większego komfortu zastanów się jaka barwa zapewni Tobie lepsze samopoczucie.



Kolejnym obszarem związanym z oświetleniem wewnętrznym jest rozdział oświetlenia z jednego centralnego na strefowe. Jednak tego typu zmiany wykonywane są podczas remontu, a co możemy zrobić, aby nie korzystać z pełnego górnego oświetlenia? Zastanów się, czy nie posiadasz w innym pomieszczeniu stojącej lampy, którą można wykorzystać.



Oświetlenie zewnętrzne

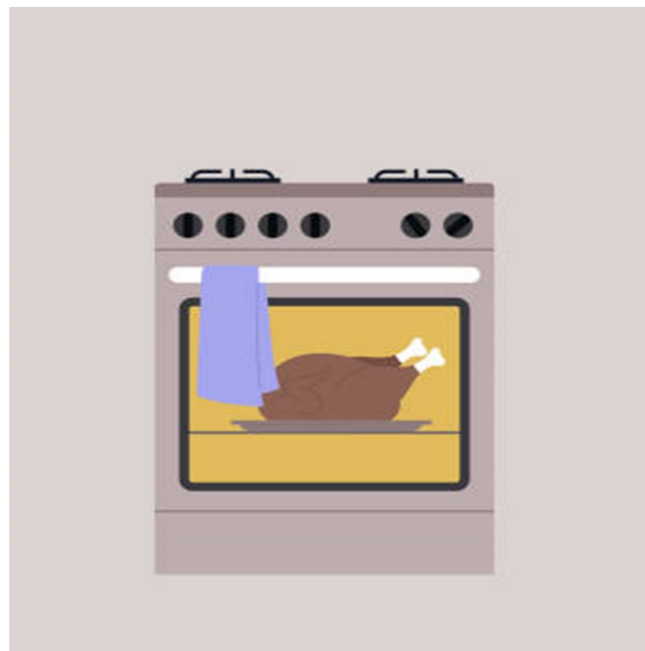
Analogicznie jak w przypadku oświetlenia wewnętrznego zacznij od sprawdzenia żarówek. Następnie ustal jaką funkcję pełni oświetlenie na zewnątrz. Jeśli część oświetlenia ma przeznaczenie dekoracyjne/ozdobne warto w tych miejscach zakupić oświetlenie z panelem fotowoltaicznym.

Jest już coraz większy wybór, w bardzo dobrych cenach, o bardzo dobrych parametrach. Pamiętaj, że w przypadku zakupu nowego oświetlenia musimy zwrócić uwagę, aby lampy były dedykowane do użytku zewnętrznego.



Oświetlenie w piekarniku

Podczas korzystania z piekarnika w większości urządzeń wewnątrz świeci się lampka. Bardzo dobrze jest zobaczyć jak piecze się nasze ulubione ciasto lub mięso, ale czy musi się świecić przez cały cykl pieczenia? Otóż nie musi. Możesz jednym dotknięciem lub przekręceniem pokrętki je wyłączyć. A jeśli ponownie będziesz chciał podejrzeć czy proces pieczenia przebiega prawidłowo możesz na chwilę ponownie włączyć. Proszę spróbuj o tym pomyśleć podczas użytkowania urządzeń, które mają na wyposażeniu tylko takie jedno małe nieznaczące światełko (zmywarka, mikrofalówka, lodówka), które niestety przyczynia się do zużycia energii elektrycznej.



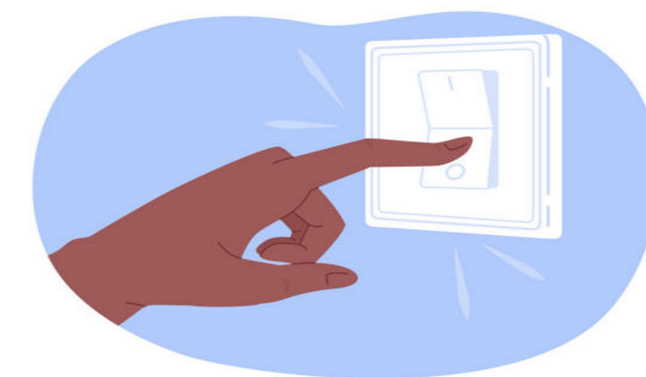
Wyłączanie piekarnika

Kontynuując temat piekarnika warto poświęcić mu więcej uwagi, ponieważ często korzystając z jego usług zwiększamy zużycie kWh.

Jeśli mamy możliwość zapoznania się z instrukcją naszego konkretnego urządzenia to warto to zrobić, aby przeczytać kilka cennych wskazówek dotyczących jak najbardziej energooszczędnego użytkowania tego urządzenia w zależności od doboru programu, czy zastosowania odpowiednich ustawień. Z pewnością skróci to czas przygotowywanych potraw, a co się z tym wiąże zmniejszenie zużycia prądu. Wspólną cechą większości dostępnych urządzeń jest utrzymywanie temperatury wewnątrz po wyłączeniu piekarnika przez 10 minut. Czyli najlepiej 10 minut przed planowanym zakończeniem pieczenia wyłącz piekarnik. Przez ten czas urządzenie nie pobiera prądu, a potrawa jest nadal w odpowiedniej temperaturze (wyjątek stanowią programy wymagające funkcji termoobiegu lub grill).

Wyłączanie oświetlenia i urządzeń z których nie korzystamy

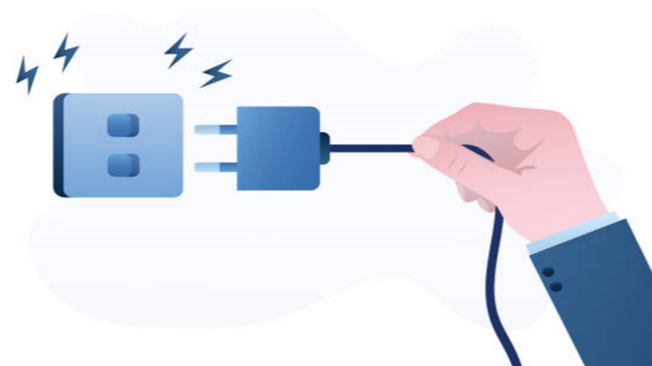
Gaszenie światła – jakie to proste i oczywiste, ale czy zawsze o tym pamiętasz?



W tym miejscu każdy musi sobie odpowiedzieć sam. Jest to z pewnością najprostszy sposób na rozpoczęcie oszczędzania w gospodarstwie domowym. Czy możesz oprócz ciągłego przypominania wprowadzić dobre nawyki wśród domowników? Spróbuj zastanowić się, co sprawdzi się najlepiej u Ciebie. Może wspólna rozmowa i ustalenie na co przeznaczycie pierwsze oszczędności z niższych rachunków za energię elektryczną? W miejscach najbardziej newralgicznych możesz nad pstryczkami przygotować napisy przypominające o gaszeniu. Gaszenie światła to pierwszy etap, w drugiej kolejności sprawdź, czy w gniazdkach są zostawiane ładowarki. Jeśli z nich nie korzystasz to odłącz lub wykorzystaj listwy z możliwością odcięcia od prądu.

Ostatnią grupą urządzeń, które bardzo często od przyjscia do domu są włączone w sposób ciągły jest telewizor i komputer.

Często nie korzystasz z nich, ale lubisz jak w tle „coś leci”. Zastanów się czy to konieczne...



Weryfikacja posiadanych urządzeń

Dotyczy to osób w szczególności mieszkających w domach jednorodzinnych. Często w piwnicy, spiżarni czy garażu posiadasz dodatkową lodówkę/zamrażarkę. Zastanów się czy korzystasz z dodatkowego urządzenia. Pamiętaj, że lodówka i zamrażarka pobierają prąd 24h/dobę przez cały rok, co wiąże się z dużym obciążeniem rachunków za energię.

Prawidłowe użytkowanie lodówki

Będąc w temacie lodówki opiszę na co zwrócić uwagę podczas jej użytkowania, aby zmniejszyć pobór prądu i przy okazji cieszyć się jak najdłuższym użytkowaniem.

- Zaczynij od ustawień temperatury. W lodówce optymalne ustawienie temperatury to 4°C, a zamrażarki -18°C. Dzięki temu zapewnisz świeżość żywności, zapobiegiesz rozwojowi bakterii i oczywiście co jest również bardzo istotne oszczędzisz energię.
- Po zrobieniu zakupów nie wypakowuj ich przy otwartej lodówce, tylko wcześniej zrób segregację, aby skrócić czas otwarcia komory, a przy okazji wzrostu temperatury w środku.
- Nie przepelniaj lodówki, aby zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza – to pomoże utrzymać równomierną temperaturę.
- Nie wkładaj gorących potraw do lodówki, ponieważ to powoduje pogorszenie chłodzenia i zwiększa zużycie energii.
- Rozmrażaj i myj regularnie lodówkę, aby zapewnić czystość i pozbyć się lodu, który zwiększa pobór prądu.
- Jeszcze jedna rzecz o której warto wspomnieć czyli o takim małym grzeszku, który większość z nas popełnia – czy zastanawiasz się przy otwartej lodówce „co by tu zjeść”...
- Jeśli jesteś na etapie zakupu nowej lodówki dobierz wielkość urządzenia adekwatną do Twoich potrzeb, a jeśli przechowujesz dużo owoców i warzyw wybierz model z komorą fresh. Temperatura w tej komorze dochodzi do 8°C, w związku z tym lodówka zużywa mniej energii.

Prawidłowe użytkowanie czajnika

Czajnik elektryczny jest jednym z bardziej energochłonnych urządzeń w gospodarstwie domowym. Na co zwrócić uwagę podczas jego użytkowania?



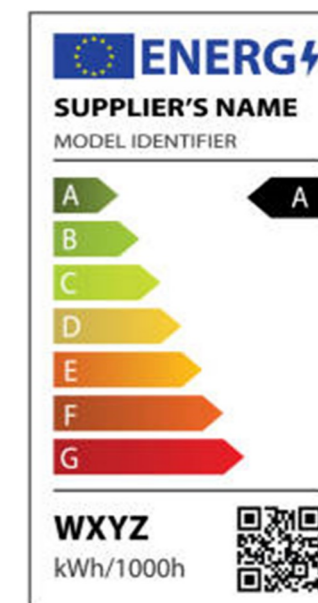
- ❖ Do czajnika wlej tyle wody ile potrzebujesz – każdorazowe gotowanie przy całkowitym wypełnieniu trwa dłużej, co wiąże się z dużym poborem energii elektrycznej.
- ❖ Czyść regularnie czajnik z osadów – dzięki temu cykl gotowania będzie trwał krócej.
- ❖ Jeśli pijesz napoje, które wymagają określonej temperatury rozważ zakup czajnika, w którym możesz ustawić temperaturę – skracasz czas gotowania wody.
- ❖ Jeśli zastanawiasz się jaki kupić czajnik kieruj się również pojemnością, która sprawdzi się w Twoim gospodarstwie domowym.

Klasa energetyczna sprzętu rtv/agd

Ważnym dopełnieniem, na które należy zwrócić uwagę przy wyborze nowego sprzętu rtv / agd są etykiety energetyczne, które informują nas o wszelkich parametrach technicznych sprzętów. Dzięki temu możemy porównać modele różnych marek i świadomie podjąć decyzję co do wyboru urządzenia. Ma to szczególne znaczenie jeśli chcemy świadomie wybrać jak najbardziej energooszczędny sprzęt.

Na etykiecie energetycznej, która jest umieszczona w widocznym miejscu na urządzeniu możemy zobaczyć kolorowe paski opisane klasą od A do G.

Znaczenie poszczególnych klas wyjaśnić jest bardzo łatwo. Im bliżej początku alfabetu, tym bardziej energooszczędne urządzenie, np. klasa energetyczna lodówki B oznacza, że zużywa ona mniej prądu, niż ta oznaczona literą F czy G. Dodatkowo na etykiecie jest kod QR, który po zeskanowaniu smartfonem skieruje Cię na internetową kartę produktu w bazie EPREL, gdzie znajduje się dokładna specyfikacja urządzenia.



Podsumowanie

Przygotowałam **Audyty zużycia energii w Twoim domu**, aby zebrać w jednym miejscu dostępne dla każdego z nas możliwości poszukania oszczędności wokół siebie.

- Przeanalizuj jakie zmiany możesz rozpocząć od razu, bez nakładów inwestycyjnych.
- Zapisuj co miesiąc stan licznika energii elektrycznej i zaobserwuj, które zmiany przyniosły największe korzyści.
- Większa świadomość z pewnością pozwoli na bardziej racjonalne podejście do korzystania z mediów.
- Zaczynaj od energii elektrycznej, a następnie zastanów się w jakich obszarach możesz dokonać kolejnych zmian bez obniżania komfortu.

- Działając w ten sposób nie tylko dbasz o domowy budżet, ale również przyczyniasz się do poprawy stanu środowiska, w którym żyjemy.



Doradca Energetyczny
WFOŚiGW w Katowicach

Wioletta Dobras

