Zużycie prądu w domu - jak je skutecznie ograniczyć?

Przeraziła cię wysokość rachunku za energię? Zastanawiasz się, skąd takie duże zużycie prądu? Na pewno da się je ograniczyć. Na początek sprawdźmy, które z domowych urządzeń elektrycznych są największymi pożeraczami energii.



Pożeraczy energii jest w domu mnóstwo. Wystarczy uważnie się rozejrzeć (Shutterstock)

**Racjonalne ogrzewanie**

Jeśli masz w domu ogrzewanie elektryczne, nie ma wątpliwości, że to ono decyduje o wysokości rachunków za prąd. Spróbuj trochę przykręcić [termostaty](https://radar.wp.pl/dom/budowa-i-remont/ogrzewanie/termostaty-i-glowice/termostaty) – tak żeby temperatura w ogrzewanych pomieszczeniach była niższa o 1-2 st.C. To powinno zredukować pobór energii o kilkanaście procent. Kiedy wychodzisz z domu na dłużej, możesz jeszcze bardziej obniżać temperaturę, ale nie warto doprowadzać do tego, żeby spadła poniżej 17-18 st.C, bo gdy będziesz chciał mieć znowu ciepło, najpierw będziesz musiał rozgrzać wychłodzone ściany, strop i [podłogę](https://radar.wp.pl/dom/budowa-i-remont/podlogi), co pochłonie energię, którą wcześniej pozornie zaoszczędziłeś, wyłączając ogrzewanie. W rezultacie niewiele zyskasz, za to niepotrzebnie zmarzniesz. Znaczne obniżanie temperatury pomieszczeń ma sens jedynie w budynkach o lekkiej konstrukcji szkieletowej, bez masywnych przegród akumulujących ciepło. Gdy dom jest murowany, warto z takiej możliwości korzystać tylko podczas co najmniej kilkudniowej nieobecności.

[](https://dom.wp.pl/najlepsze-domowe-wynalazki-na-prad-obowiazkowe-w-kazdym-domu-6126834624923265g)

[Najlepsze domowe wynalazki na prąd. Obowiązkowe w każdym domu](https://dom.wp.pl/najlepsze-domowe-wynalazki-na-prad-obowiazkowe-w-kazdym-domu-6126834624923265g)

**Sprzęt AGD**

Kolejnym dużym pochłaniaczem energii jest obecna w każdym mieszkaniu [lodówka](https://radar.wp.pl/dom/agd/agd-wolnostojace/lodowki). Oczywiście najlepiej kupić taką, która jest najbardziej energooszczędna, czyli w najwyższej klasie energetycznej. Ale to nie wszystko, co można zrobić. Każda lodówka pochłania tym więcej prądu, im cieplej jest wokół niej. Dlatego należy ją ustawić w miejscu nienasłonecznionym, z dala od [grzejnika](https://radar.wp.pl/dom/budowa-i-remont/ogrzewanie/grzejniki) i kuchenki oraz zadbać o swobodną cyrkulację powietrza wokół jej skraplacza znajdującego się zwykle z tyłu urządzenia. Należy też utrzymywać go w czystości, bo zalegający na nim kurz utrudnia wymianę ciepła, przez co dłużej musi pracować sprężarka.

[Pralka](https://radar.wp.pl/dom/agd/agd-wolnostojace/pralki) i [zmywarka](https://radar.wp.pl/dom/agd/agd-wolnostojace/zmywarki) potrzebują dużej ilości energii do podgrzewania wody, więc najwięcej oszczędności można poczynić, wybierając do prania i zmywania programy z niską temperaturą. Trzeba trochę poeksperymentować, żeby się przekonać, jaki jej poziom jest wystarczający - zwykle dzięki skutecznym detergentom możliwe jest osiągnięcie dobrego efektu już przy 40 st.C. Im więcej wody, tym więcej energii potrzeba, żeby podgrzać ją do określonej temperatury. Dlatego przy zakupie zmywarki warto sprawdzać, w ilu litrach odbywa się pranie i zmywanie, a najlepiej wybrać urządzenia, w których ilość wody jest automatycznie dostosowywana do wielkości wsadu czy stopnia zabrudzenia [naczyń](https://radar.wp.pl/dom/kuchnia-i-jadalnia/naczynia).

Korzystając z pralki i zmywarki, warto pamiętać, że jeden cykl prania bądź mycia z pełnym załadunkiem pochłania dużo mniej energii niż dwa z niepełnym załadunkiem. Warto więc poczekać, aż uzbiera się więcej ubrań i naczyń.

Sporo energii pochłania gotowanie. Zwłaszcza gdy odbywa się w [garnkach](https://radar.wp.pl/dom/kuchnia-i-jadalnia/garnki-i-patelnie/garnki) bez [pokrywek](https://radar.wp.pl/dom/kuchnia-i-jadalnia/garnki-i-patelnie/pokrywki). Przykrycie garnka umożliwia zmniejszenie mocy grzania, co może się przełożyć na zmniejszenie ilości pobranej energii nawet o połowę.

Warto też zwrócić uwagę na ilość wody gotowanej w [czajniku](https://radar.wp.pl/dom/kuchnia-i-jadalnia/garnki-i-patelnie/czajniki) – nie ma sensu podgrzewanie jej na zapas, jeśli przed ponownym napełnieniem kubka i tak trzeba będzie znów doprowadzić ją do wrzenia. Przy częstym korzystaniu z czajnika oszczędności energii dzięki gotowaniu odmierzonych porcji wody mogą być naprawdę spore.

**Światło**

Duży udział w całkowitym zużyciu energii elektrycznej w domu ma oświetlenie. O możliwości racjonalnego korzystania z niego warto pomyśleć już na etapie projektowania instalacji elektrycznej. Jeżeli w pomieszczeniach będziesz mieć kilka źródeł światła z niezależnymi włącznikami, będziesz mógł włączać tylko te, które są w danej chwili potrzebne – na przykład małą lampkę do czytania zamiast centralnie umieszczonego żyrandola. Dzięki temu wystarczającą ilość światła dostarczy żarówka o wielokrotnie mniejszej mocy. Oczywiście powinniśmy się nastawić na zastosowanie jak najmniej energochłonnego oświetlenia – ceny LED-ów są coraz niższe i z całą pewnością warto ich używać zamiast tradycyjnych żarówek. Lampy LED-owe są dostępne w formie ich zamienników (ze wszystkimi popularnymi trzonkami gwintowymi i bagnetowymi), więc można je umieścić w każdej oprawie oświetleniowej.

[](https://dom.wp.pl/oswietlenie-dekoracyjne-nieznane-oblicza-led-ow-6188698190211201a)

[Oświetlenie dekoracyjne. Nieznane oblicza LED-ów](https://dom.wp.pl/oswietlenie-dekoracyjne-nieznane-oblicza-led-ow-6188698190211201a)

**Miernik zużycia energii elektrycznej**

Ciekawym eksperymentem, który warto przeprowadzić, by się przekonać, na co zużywamy energię w domu, jest pomiar jej poboru przez poszczególne urządzenia elektryczne. Służący do tego elektroniczny miernik zużycia energii (nazywany też podlicznikiem bądź watomierzem) kupisz w sklepach już za ok. 50 zł. Takie urządzenie umieszcza się w gnieździe 230 V, a wtyczkę odbiornika prądu wkłada się do gniazda w jego obudowie. Na wyświetlaczu można odczytać aktualny pobór mocy oraz zużycie energii w kWh. Warto się wyposażyć w taki gadżet, żeby się przekonać, ile energii traci się przez niewinnie wyglądający sprzęt RTV pozostający w trybie stand-by czy pozostawione w gniazdkach ładowarki telefonów i laptopów.