

Zmień kosztowne nawyki

Przeplacamy często przez nasze złe przyzwyczajenia.



Zakręcaj wodę podczas mycia zębów.



Niech pralka i zmywarka będą pełne, kiedy je uruchamiasz. Myjąc naczynia w dobrej zmywarce, zużyjesz nawet **5 razy mniej wody** niż myjąc je ręcznie.



Jeśli możesz, gromadź deszczówkę. Później podlejesz nią rośliny.



Gotujmy tyle wody, ile potrzebujemy – żeby nie wylewać i nie płacić za podgrzanie tego, co wylaliśmy.



Piętrowe garnki (np. do gotowania na parze) oszczędzą i wodę, i energię. A szybciej, czyli taniej, ugotujemy przykrywając naczynia.



Otwieranie piekarnika też może kosztować o 30% więcej energii – popatrz przez szybkę, po to tam jest.

Czy stać nas na oszczędzanie?

„Zainwestuj w nowy piec, w energooszczędną lodówkę, wymień oświetlenie”. Łatwo powiedzieć! Centrum Polityk Publicznych Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie (www.politykipubliczne.pl) prowadzi badania, m.in. nad ubóstwem energetycznym i rozwiązaniami, przed którymi stoją miasta w szybko zmieniającym się świecie. To odpowiedź dla władz miast, by ich mieszkańców było stać na ekoinwestycje.



Kraków się liczy...

...i oszczędza energię, planetę i pieniądze



Prof. Stanisław Mazur

Rektor Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

**Ekonomia i ekologia jeszcze nigdy do-
tąd nie były tak blisko.** Przy rosnącej in-

fłacji nauka, zarządzanie miastem, odpowiedzialność za planetę i gospodarowanie domowym budżetem również się do siebie zbliżyły. To skrzyżowanie trudnych tematów, do których należą troska o środowisko oraz rosnące koszty energii, które skłaniają do oszczędzania.

Przedstawione tutaj sposoby ograniczenia codziennych wydatków są proste i skuteczne, ale nie obniżają komfortu funkcjonowania. Skorzystają na nich i nasze portfele, i środowisko.



Kamil Wyszowski

Przedstawiciel Krajowy | Dyrektor Wykonawczy UN Global Compact Network Poland

Zmiana klimatu jest największym ryzykiem dla cywilizacji człowieka. Stanowisko nauki jest jednoznaczne, a System ONZ na corocznych Szczytach Klimatycznych apeluje o ambitne działania na rzecz zmniejszenia globalnych emisji gazów cieplarnianych. Tylko w ten sposób ograniczymy wzrost temperatury. Sojusz ONZ z sektorem nauki nigdy nie był mocniejszy i bardziej potrzebny. Potrzebujemy klimatycznej rewolucji przemysłowej, a wraz z nią nowego modelu rozwoju, w którego wypracowaniu uczelnie ekonomiczne mają kluczowe znaczenie.

Rekomendują:

krakow.pl, khk.krakow.pl, uek.krakow.pl, ungc.org.pl



Global Compact
Network Poland

 **Kraków**

KRAKÓW

Wybierz prysznic zamiast wanny

140–170 litrów. Tyle wody zużywasz średnio podczas kąpieli w standardowej wannie. Podczas 5-minutowego prysznica zużyjesz około 50 litrów. Ale ciało dokładnie umyjesz już w 4, a nawet w 3 minuty

Policzmy – codzienna kąpiel to miesięcznie prawie 5 tys. litrów wody. Jak można szacować na podstawie cennika krakowskich wodociągów* za codzienną kąpiel w wannie jedna osoba zapłaci ok. **53 zł** miesięcznie, za 3-minutowy prysznic – ok. **10 zł**.

Zrób eksperyment: na miesiąc zamień wannę na prysznic i sprawdź rachunki.

Wodociągi Miasta Krakowa dostarczają wodę, należącą do najlepszych na świecie (spokojnie możesz pić Kranowiankę, która ma często lepszą jakość niż woda w butelkach i nie zanieczyszcza świata plastikiem).

Kropła drżzy kieszeń

Przez przeciekający kran możemy stracić nawet **5 tys. litrów wody rocznie**. Szacunki miasta wskazują, że w ten sposób wycieka nam rocznie w Krakowie **około 10 mln zł**. Opłaca się naprawić kran. Opłaca się poczytać informacje zamieszczone w serwisie www.wodociagi.krakow.pl

Zmień kosztowne nawyki

- Zakręcaj wodę podczas mycia zębów.
- Niech pralka i zmywarka będą pełne, kiedy je uruchamiasz.
- Jeśli możesz, gromadź deszczówkę. Później podlejesz nią rośliny.



* www.wodociagi.krakow.pl/strefa-klienta/taryfa-i-cenniki.html

W tym świetle będzie taniej

Popatrz na swoje mieszkanie i pomyśl, jak lepiej wykorzystać promienie słoneczne. Może uda się uchylić ciężkie zasłony? A może ustawić biurko przy oknie? To przełoży się na mniejsze rachunki za prąd.

- Używaj światła punktowego.
- Stosuj oświetlenie z czujnikiem ruchu.
- W ogrodzie i na balkonie używaj lamp solarnych.
- Oczyszcz z kurzu lampy i żarówki.
- Energooszczędne żarówki faktycznie oszczędzają. Są droższe od tych starych, ale inwestycja i tak się opłaca, ponieważ ich żywotność jest znacznie dłuższa, a co najważniejsze – zużywają nawet **4 razy mniej** energii niż tradycyjne żarówki. Roczny koszt używania tradycyjnej żarówki (60 W) przez 3 godziny dziennie to ok. **48 zł**, a podobnej energooszczędnej żarówki to ok. **12 zł**.* Zrób test – wymień na energooszczędne jedno, ale najważniejsze źródło światła w swoim mieszkaniu. Potem sprawdź rachunki za prąd i zdecyduj.

Zmień kosztowne nawyki

- Nikogo nie ma, więc nie musi się świecić. Wyłączanie światła to zdrowy nawyk, przypominajmy o nim współlokatorom.
- Nie używasz? Wyłącz z kontaktu. Bo nieużywany, ale podłączony do kontaktu sprzęt często pobiera prąd.
- Dostosuj średnicę naczynia do wielkości płyty grzejnej, oszczędzisz nawet 20% energii.
- Gotując warzywa, czy makaron możesz użyć wody zagotowanej w czajniku elektrycznym – wtedy też **oszczędzisz 20%** – to rady partnera krakowskiej Tauron Areny. Odwiedź stronę www. edukacja.bezpieczniki.tauron.pl.



* www.rachuneo.pl/cena-pradu#cena-pradu-krakow,
www.rozmiar.com/ile-pradu-zuzywa-zarowka-swietlowka.php

Zadbaj o temperaturę

Optymalna temperatura w pokojach dziennych to 20°C, w sypialniach 18°C, a w łazienkach 24°C. Kiedy wyjeżdżamy warto obniżyć temperaturę do 16–17°C.

Temperaturę możemy ustawić i kontrolować poprzez termostaty grzejnikowe – warto w nie zainwestować. Drogie inwestycje nie są konieczne aby zadbać o efektywniejsze wykorzystanie kaloryferów – przestawmy meble, jeśli stoją one w odległości mniejszej niż jeden metr od źródła ciepła. Zastawione kaloryfery kosztują nas więcej.

Wymiana okien na nowe i szczelne może obniżyć utratę ciepła przez okna nawet o połowę. A pełna termomodernizacja, czyli obok wymiany okien również ocieplenie budynku i modernizacja instalacji ogrzewania, pozwala na oszczędności do 30% ciepła w całym budynku.

Nasze drogie piece

Wymiana starego piecyka gazowego opłaci się i Tobie, i Ziemi. Nowy zużyje mniej gazu i **zwróci się po około 3 latach**. Nie wymieniasz? Serwisuj! Bez serwisu urządzenie może mieć o **40% większy** apetyt na gaz, za który zapłacisz rocznie nawet kilka tysięcy złotych więcej.

Wybierz kuchenkę gazową zamiast hybrydowej – gazowo-elektrycznej. Zużyje mniej energii.

Krakowski MPEC radzi – ciepła woda bez piecyka. Poszukajcie rozwiązań na www.mpec.krakow.pl.

