

Warsztaty dla seniorów

Oszczędność energii w domu - proste sposoby na mniejsze rachunki



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Warsztaty dla seniorów - Oszczędność energii w domu

Warsztat realizowany jest w ramach projektu
pn.: „**Mazowsze bez smogu**” współfinansowanego
z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

w ramach Priorytetu: II: „Fundusze Europejskie
na zielony rozwój Mazowsza”

Działania: 2.1: „Efektywność energetyczna” programu
Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWSZE BEZ SMOGU - PROJEKT NA RZECZ CZYSTEGO POWIETRZA

Projekt „**Mazowsze bez smogu**” to wspólna inicjatywa na rzecz poprawy jakości powietrza w regionie. **Liderem projektu jest Województwo Mazowieckie**, a partnerami **jest 98 gmin** z terenu całego Mazowsza. Głównym celem przedsięwzięcia jest **wsparcie samorządów w skutecznej realizacji Programu ochrony powietrza (POP)**.

Efekty i działania:

Ograniczenie emisji pyłów PM10, PM2,5, B(a)P oraz NO₂.

Poprawa jakości powietrza w mazowieckich strefach.

Zakres wsparcia:

Skuteczne planowanie działań na rzecz czystego powietrza.

Doradztwo ekologiczne i efektywna komunikacja z mieszkańcami.

Wdrożenie systemów IT do zarządzania jakością powietrza.

Monitorowanie, kontrole i egzekwowanie przepisów antysmogowych.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO UCHWAŁA ANTYSMOGOWA ZOSTAŁA PODJĘTA?

1

Potrzeba zmian systemowych.
Uchwała antysmogowa to konieczność
- ogranicza emisje i poprawia zdrowie
mieszkańców.

2

Wysokie koszty społeczne.
Smog oznacza więcej chorób, zwolnień
lekarskich i wydatków na leczenie.

3

Zła jakość powietrza w gminach.
Przyczyną są stare kotły i niskiej jakości
paliwo emitujące szkodliwe substancje.

4

Zagrożenia zdrowotne
Zanieczyszczenie powietrza zwiększa
ryzyko chorób serca, płuc, nowotworów,
a nawet bezpłodności.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Po co nam uchwała antysmogowa?

Wysoka śmiertelność - Z powodu zanieczyszczenia powietrza na Mazowszu co roku umiera od 4 do 6 tysięcy osób.

Wysokie koszty zdrowotne - Leczenie chorób spowodowanych smogiem i zwolnienia w pracy kosztują nawet 800 zł miesięcznie na mieszkańca.

Uchwała antysmogowa - Wprowadzono regulacje mające na celu ograniczenie emisji zanieczyszczeń.

Wymiana starych źródeł ciepła - Zachęca się do likwidacji przestarzałych kotłów i instalowania nowoczesnych urządzeń grzewczych.

Poprawa jakości życia - Działania te wpłyną korzystnie na zdrowie mieszkańców i komfort życia w regionie.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wymagania ekoprojektu

Wspólne standardy dla całej UE - Ekoprojekt wprowadza jednolite wymagania dotyczące emisji zanieczyszczeń w całej Unii Europejskiej.

Normy dla kotłów i kominków - Określono minimalne limity emisji dla kotłów grzewczych i ogrzewaczy pomieszczeń, w tym kominków.

Cel: czystsze powietrze - Głównie założenie to zmniejszenie zużycia paliwa i ograniczenie emisji szkodliwych substancji.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Koszty ekonomiczne

Według WHO szacuje się, że koszty smogu w Polsce mogą wynosić nawet 100 mld zł rocznie.

Każdy obywatel ponosi średnio około 800 zł miesięcznie z tytułu skutków smogu.

Koszty społeczne

Smog wpływa negatywnie na zdrowie dzieci, seniorów i osób z chorobami przewlekłymi.

Obniża jakość życia, zwiększa absencję w pracy i generuje dodatkowe wydatki publiczne.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Koszty zdrowotne smogu w Polsce

28-48 tys. przedwczesnych zgonów rocznie - smog skraca życie, zwłaszcza osobom starszym i przewlekle chorym. (Źródło: WHO, EEA, GIOŚ)

Wzrost zachorowań na choroby układu oddechowego i krążenia - w tym astma, POChP, udary i zawały. (Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego)

Większa liczba hospitalizacji i wizyt u lekarzy - zwłaszcza w sezonie grzewczym. (Źródło: Ministerstwo Zdrowia, raporty lokalne)

15,4 mld zł rocznie kosztów leczenia skutków smogu - m.in. leki, opieka ambulatoryjna i hospitalizacje. (Źródło: Medexpress, 2023)



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZŁA JAKOŚĆ POWIETRZA W GMINACH

od 11 listopada 2017 r.

można montować **tylko kotły** spełniające normy emisyjne **zgodne z wymogami ekoprojektu.**

od 1 stycznia 2023 r.

nie wolno używać:

- kotłów bezklasowych na paliwa stałe,
tzn. niespełniających wymogów dla klas 3, 4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012,
- **od 1 lipca 2018 r. nie wolno spalać w kotłach, piecach i kominkach:**
mułów i flotokoncentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem,
węgla brunatnego oraz paliw stałych produkowanych z jego wykorzystaniem,
węgla kamiennego w postaci sypkiej o uziarnieniu 0-3 mm,
paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20% (np. mokrego drewna),
- **kominków, które nie spełniają wymogów ekoprojektu** lub nie zostały wyposażone w urządzenie ograniczające emisję pyłu do wartości określonych w ekoprojekcie.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZŁA JAKOŚĆ POWIETRZA W GMINACH

od 1 stycznia 2028 r.

Nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

Użytkownicy kotłów klasy 5 wg normy PN-EN 303-5:2012 będą mogli z nich korzystać do końca ich żywotności, jeśli zostały zainstalowane przed 11 listopada 2017 r.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZŁA JAKOŚĆ POWIETRZA W GMINACH

ZAPAMIĘTAJ

Użytkownicy instalacji naruszający przepisy uchwały mogą być **ukarani grzywną do 5000 zł lub mandatem do 500 zł**. Należy pamiętać, że zgodnie z art. 225 kodeksu karnego, udaremnianie lub utrudnianie przeprowadzenia kontroli jest przestępstwem zagrożonym karą aresztu.

ZAPAMIĘTAJ

Podczas zakupu paliwa do ogrzewania mieszkańcy Mazowsza powinni żądać od sprzedawców **pisemnych certyfikatów lub dokumentów** potwierdzających parametry nabywanego opału. Transakcja powinna być potwierdzona dowodem zakupu - paragonem lub fakturą. Wymienione dokumenty mogą być wymagane podczas kontroli jakości stosowanego paliwa.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZAGROŻENIA ZDROWOTNE ZWIĄZANE ZE SMOGIEM W POLSCE

Przedwczesne zgony: Smog przyczynia się do około **43 000 przedwczesnych zgonów rocznie w Polsce**.
Polski Instytut Ekonomiczny

Choroby układu krążenia: Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko chorób serca i układu krążenia, prowadząc do wzrostu liczby hospitalizacji.

Choroby układu oddechowego: Wzrost zachorowań na astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP) oraz inne schorzenia układu oddechowego związane jest z wysokim poziomem pyłów PM2.5 i PM10

Wpływ na układ nerwowy: Długotrwała ekspozycja na zanieczyszczenia powietrza może prowadzić do pogorszenia funkcji poznawczych, zwiększając ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZADANIA EKODORADCY A UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

Doradztwo w zakresie wymiany źródeł ciepła i termomodernizacji

Pomoc mieszkańcom w pozyskiwaniu środków finansowych

Kontrole palenisk

Organizacja wydarzeń z zakresu ochrony powietrza

Opracowanie strategii służącej poprawie jakości powietrza

Akcje informacyjne

Monitorowanie stanu realizacji założeń POP i PDK

Programu Ochrony Powietrza (POP) i Planu Działań Krótkoterminowych (PDK)

Monitorowanie stanu inwentaryzacji źródeł ciepła

Zlecanie badania próbek popiołu

Pomoc w prowadzeniu sprawozdawczości z POP i PDK

Diagnoza ubóstwa energetycznego

Analiza potrzeb edukacyjnych mieszkańców gminy



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

WPROWADZENIE I INSPIRACJE



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Po co oszczędzać energię?

Niższe rachunki - realne oszczędności w domowym budżecie

Nawet drobne zmiany - jak wymiana żarówek czy wyłączanie urządzeń z trybu czuwania - mogą przynieść oszczędność rzędu 50-150 zł miesięcznie.

Przykład: inteligentne zarządzanie ogrzewaniem może obniżyć rachunki za energię o 20-30% w sezonie grzewczym.

Lepsza jakość powietrza i mniej smogu

Mniejsze zużycie energii = mniej spalanego węgla/gazu w elektrowniach.

Efekt? Mniej zanieczyszczeń w powietrzu, co jest szczególnie ważne zimą - w sezonie smogowym.

Twoje codzienne wybory mają wpływ na zdrowie Twoje i sąsiadów.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Po co oszczędzać energię?

Wspierasz środowisko, nie rezygnując z wygody

Oszczędzanie energii nie musi oznaczać wyrzeczeń.

Nowoczesne technologie (LED, smart urządzenia) pozwalają żyć wygodnie i jednocześnie efektywnie.

To prosty sposób na ekologiczny styl życia - na Twoich warunkach.

Zyskujesz kontrolę nad zużyciem prądu i ogrzewania

Monitorowanie energii pokazuje, gdzie naprawdę uciekają pieniądze.

Zyskujesz wiedzę, dzięki której możesz świadomie zarządzać domem.

Aplikacje mobilne i liczniki pomagają w czasie rzeczywistym analizować koszty i zużycie.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską




serce Polski

Przykład z życia: Anna, samotna mama z dwójką dzieci



Kim jest Anna?

Mieszka w 3-pokojowym mieszkaniu w bloku z lat 90.

Pracuje na pełen etat - często wraca do domu późnym popołudniem.

Chciała zaoszczędzić, ale nie miała czasu ani wiedzy, jak się za to zabrać.



Co zrobiła? - Proste działania:

Wymieniła wszystkie żarówki na LED (łącznie 9 sztuk)

- koszt: ok. 80 zł, zwrot po 2-3 miesiącach

Zamontowała czujniki ruchu w korytarzu i łazience

- światło włącza się tylko wtedy, gdy ktoś jest w pomieszczeniu

Wyłącza urządzenia z trybu czuwania

- TV, dekodery, komputer - wszystko odłączane wieczorem listwą z wyłącznikiem



Efekt po 2 miesiącach:

Średni rachunek za prąd spadł z **210 zł do 140 zł miesięcznie**

Oszczędność: **ok. 70 zł miesięcznie** (czyli 840 zł rocznie!)



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Przykład z życia: Marek, osoba z niepełnosprawnością ruchową

Kim jest Marek?

Mieszka sam w parterowym domu na obrzeżach miejscowości

Ma ograniczony dostęp do trudno dostępnych urządzeń (np. piec CO, kontakty za meblami)

Zależało mu na większej samodzielności i niższych kosztach energii

Co zrobił? - Inteligentne i wygodne zmiany:

Zainstalował inteligentne gniazdka Wi-Fi

- umożliwiają zdalne włączanie/wyłączanie sprzętów przez telefon

Połączył urządzenia z aplikacją mobilną

- kontroluje zużycie energii w czasie rzeczywistym bez potrzeby przemieszczania się

Ustawił harmonogramy dla bojlera i pralki

- automatyczne wyłączanie w godzinach, gdy urządzenia nie są używane

Efekty po 3 miesiącach:

Rachunki za prąd zmniejszyły się o ok. **25%** (z 280 zł na 210 zł miesięcznie)

Dodatkowo: poprawa komfortu życia i poczucia niezależności



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza

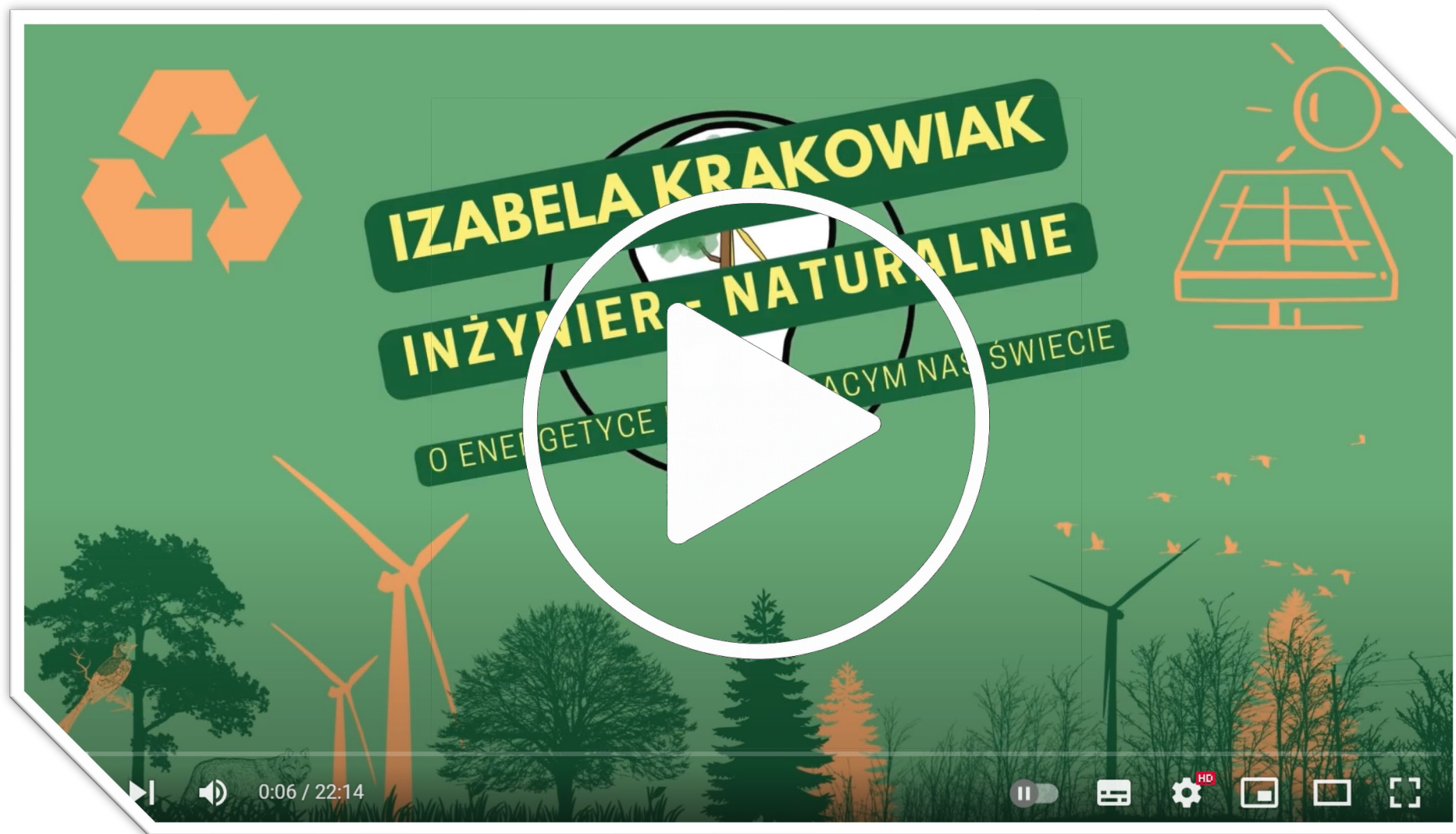


Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską




serce Polski



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski



NARZĘDZIA I TECHNOLOGIE



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Smart gniazdko: Twoje narzędzie do kontroli energii

Czym jest smart gniazdko?

To inteligentne urządzenie wkładane do zwykłego kontaktu, które:

- **monitoruje zużycie prądu** urządzeń,
- **pozwała je włączać/wyłączać zdalnie**,
- **automatyzuje ich działanie**, np. przez harmonogramy.

Funkcje smart gniazdka:

Pomiar zużycia energii (w kWh i złotych)

Ustawianie harmonogramów działania

Sterowanie przez aplikację mobilną (np. Smart Life, Tapo, Tuya)

Automatyczne wyłączanie urządzeń w trybie czuwania

Powiadomienia o nadmiernym zużyciu prądu

Zalety dla użytkownika:

- ✓ Łatwe w obsłudze - nawet bez wiedzy technicznej
- ✓ Wygodne i bezpieczne - np. wyłączają czajnik, gdy zapomnisz
- ✓ Idealne dla osób z ograniczoną mobilnością
- ✓ Pomagają **wykryć „energożerne” urządzenia**, które po cichu podbijają rachunki



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **MAZOWSZE.**
serce Polski

Smart gniazdko: Twoje narzędzie do kontroli energii

Urządzenie	Oszczędność roczna z użyciem smart gniazdka
Telewizor + dekodery w standby	ok. 100-150 zł/rok
Czajnik używany „na zapas”	ok. 50-80 zł/rok
Bojler elektryczny (sterowany czasowo)	nawet 300-400 zł/rok
Router Wi-Fi + ładowarki nocą	ok. 50 zł/rok

500-700 zł rocznie w typowym domu!



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Mierniki zużycia energii: co warto wiedzieć?

Czym jest miernik energii?

To **proste urządzenie**, które podłącza się do kontaktu, a do niego np. lodówkę, pralkę, TV.

Pokazuje na wyświetlaczu:

- ile energii zużywa urządzenie (w kWh),
- jaki jest koszt (w zł),
- moc chwilową i pobór dzienny / miesięczny.

Funkcje miernika:

Pomiar **zużycia prądu w czasie rzeczywistym**

Obliczanie **kosztu energii** na podstawie ustawionej ceny za 1 kWh

Rejestrowanie **całkowitego zużycia energii** przez urządzenie

Możliwość zerowania i porównań

Często również pomiar mocy czynnej, napięcia i prądu

Zalety dla użytkownika:

- ✓ Umożliwia dokładne wyliczenie, **ile kosztuje działanie konkretnego urządzenia**
- ✓ Pomaga wykryć „energożerne” sprzęty - np. stare lodówki, grzejniki
- ✓ Idealny do **porównań przed i po zmianach** w domu (np. wymianie sprzętu)



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską




serce Polski

Aplikacje do monitorowania energii

Czym są aplikacje energetyczne?

To mobilne aplikacje (na Android/iOS), które współpracują ze smart gniaздkami, licznikami czy miernikami. Pozwalają:

- śledzić zużycie prądu w czasie rzeczywistym,
- ustawiać automatyzacje,
- analizować koszty miesięczne i dzienne.

Nazwa	Obsługuje gniazdka/mierniki	Funkcje główne
Tuya Smart	Nous, Gosund, WiFi Smart	Zużycie energii, harmonogramy, sterowanie zdalne
Tapo	TP-Link (np. P110)	Wykresy zużycia, powiadomienia, integracja z Alexa/Google
Smart Life	Kompatybilna z Tuya	Raporty energii, automatyzacje, historia działania



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską




serce Polski

Aplikacje do monitorowania energii



Zalety korzystania z aplikacji:

- ✓ Wszystkie urządzenia i zużycie energii **w jednym miejscu - na ekranie telefonu**
- ✓ **Prosty interfejs** - wykresy, liczby, alerty
- ✓ Możliwość tworzenia **scen i harmonogramów**
- ✓ Pomaga zrozumieć, **kiedy i ile energii zużywasz**



Gdzie pobrać?

Google Play i App Store - wszystkie powyższe aplikacje są **darmowe**

Można je uruchomić na dowolnym smartfonie - nie wymagają instalacji serwera

**Telefon może być Twoim osobistym asystentem
oszczędzania energii.**



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Szukaj rozwiązań online - to się opłaca!

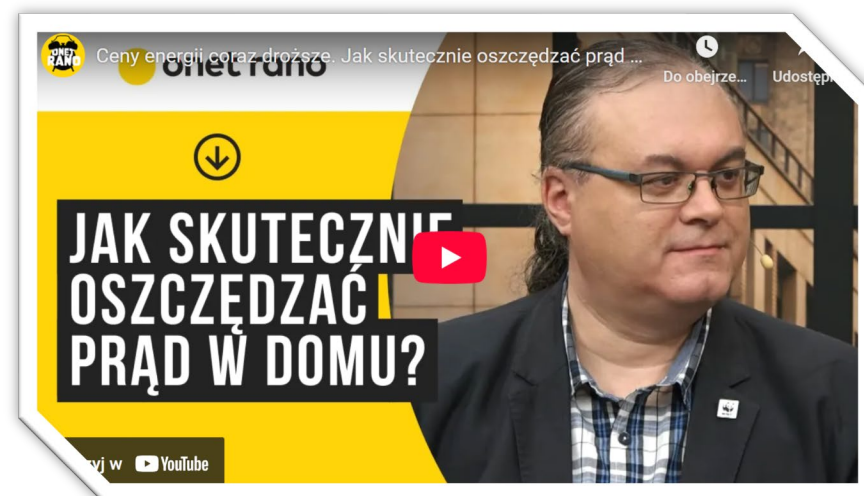
Dlaczego warto szukać informacji samodzielnie?

Internet to ogromna skarbnica wiedzy - znajdziesz tutoriale, poradniki i społeczności wsparcia

Porównasz produkty, ceny i opinie - zanim zainwestujesz, dowiedz się więcej

Będiesz na bieżąco z nowymi technologiami - np. aplikacjami, sensorami, systemami SOHO

Uczysz się i oszczędzasz - inwestycje w narzędzia będą trafione i efektywne



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

PRAKTYCZNE STRATEGIE OSZCZĘDZANIA



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

5 prostych kroków, które działają od zaraz

1

Obniż termostat o 1°C → Każdy stopień to ok. 6% oszczędności na ogrzewaniu. Przykład: z 22°C na 20°C - różnica niewyczuwalna, a portfel pełniejszy.

2

Zamień żarówki na LED → LED-y zużywają **nawet 80% mniej energii** niż żarówki starego typu. Dodatkowo są trwałe i nie nagrzewają się.

3

Gotuj tylko tyle, ile potrzeba → Czajnik to jeden z największych "pożeraczy" energii - unikaj gotowania na zapas. Nawet 100-150 zł rocznie w kieszeni.

4

Wyłączaj urządzenia całkowicie (standby to złodziej prądu) → TV, dekodery, wieże i konsole potrafią zużywać prąd nawet gdy „śpią”. Listwa z wyłącznikiem = wygoda + oszczędność.

5

Pierzesz? Rób to w 30°C → Pranie w niższej temperaturze daje ten sam efekt, a **zmniejsza zużycie prądu nawet o 40%**.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

5 prostych kroków, które działają od zaraz

1

Obniż termostat o 1°C → Każdy stopień to ok. 6% oszczędności na ogrzewaniu. Przykład: z 22°C na 20°C - różnica niewyczuwalna, a portfel pełniejszy.

2

Zamień żarówki na LED → LED-y zużywają **nawet 80% mniej energii** niż żarówki starego typu. Dodatkowo są trwałe i nie nagrzewają się.

3

Gotuj tylko tyle, ile potrzeba → Czajnik to jeden z największych "pożeraczy" energii - unikaj gotowania na zapas. Nawet 100-150 zł rocznie w kieszeni.

4

Wyłączaj urządzenia całkowicie (standby to złodziej prądu) → TV, dekodery, wieże i konsole potrafią zużywać prąd nawet gdy „śpią”. Listwa z wyłącznikiem = wygoda + oszczędność.

5

Pierzesz? Rób to w 30°C → Pranie w niższej temperaturze daje ten sam efekt, a **zmniejsza zużycie prądu nawet o 40%**.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Kuchnia i łazienka: największe źródła strat energii

Zmywarka i piekarnik

- Włączaj tylko przy pełnym załadunku.
- Korzystaj z trybu „eco” lub niskotemperaturowego - różnica to kilkadziesiąt zł miesięcznie.

Gotowanie bez przykrywki

- Strata nawet 30% ciepła!

Przykrywka skraca czas gotowania = mniejsze zużycie energii.

Bojler elektryczny, suszarka do ubrań

- Jeśli masz bojler - ustaw godzinę grzania (np. tylko rano i wieczorem).
- Suszarka? Tylko przy pełnym wsadzie - lub suszenie naturalne, gdy to możliwe.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Sprytne nawyki, które nic nie kosztują



Korzystaj ze światła dziennego



Przesuń biurko, stół lub kącik do pracy bliżej okna.



Nie zapalaj światła, gdy nie trzeba.



Tryb ECO w zmywarce i pralce



To nie chwyt marketingowy - zużywają nawet 30% mniej energii i wody.



Wietrz krótko, ale intensywnie



5 minut szeroko otwarte okno = świeże powietrze bez wychładzania domu.

Uchylenie na cały dzień to strata energii.



Rozmrażaj lodówkę i zamrażarkę regularnie



Gruba warstwa lodu = większy pobór prądu i krótsza żywotność urządzenia.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Codzienne decyzje = długoterminowe oszczędności

💡 10 minut planowania = realne oszczędności

Codziennie rano poświęć chwilę na szybki przegląd:

- Czy są urządzenia, które można dziś **wyłączyć** (np. router, drukarka, ładowarki)?
- Czy warto ustawić harmonogram dla bojlera, ogrzewania, oświetlenia?

Taki poranny rytuał to **prosty nawyk, który daje kontrolę** - a oszczędności rosną każdego dnia.

Przykład: wyłączenie 2 zbędnych urządzeń dziennie = nawet 150-200 zł rocznie w kieszeni!



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Codzienne decyzje = długoterminowe oszczędności

Monitorowanie zużycia energii - krok do świadomego działania

Aplikacje mobilne (np. Tapo, Tuya, Smart Life) i **mierniki energii** pokazują:

- Które urządzenia „ciągną” najwięcej prądu
- Ile złotych płacisz za konkretne sprzęty
 - Kiedy zużycie rośnie - i dlaczego

Widząc konkretne **cyfry i wykresy**, łatwiej podejmować trafne decyzje:

- Wiesz, co wyłączyć.
- Możesz ustawić alarm przy zbyt wysokim zużyciu.
- Nie działasz na wyczucie - działasz **świadomie i skutecznie**.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Codzienne decyzje = długoterminowe oszczędności

Zbieraj rachunki i analizuj zmiany

Regularnie zapisuj swoje rachunki za prąd i gaz - np. co miesiąc, w jednej tabeli.

- Porównuj okresy: lato/zima, miesiąc do miesiąca, rok do roku.

Dzięki temu:

- ✓ Zobaczysz, gdzie **już osiągnąłeś efekty** - to motywuje!
- ✓ Wychwycisz wzrosty - np. po wprowadzeniu nowego sprzętu.
- ✓ Będziesz mógł stawiać cele: „**W tym miesiącu 10% mniej niż poprzednio**”.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski



Pytania, odpowiedzi i konsultacje indywidualne



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

„Energia w Twoich rękach - kontroluj, nie przepłacaj!”



Dziękujemy za udział w warsztacie!



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski