

To, jak korzystasz z budynku, ma znaczenie!

Z każdego budynku użyteczności publicznej codziennie korzysta wielu ludzi, a wśród nich goście, pracownicy mieszczących się w nim instytucji, pracownicy obsługi itd.

Wyniki badań i praktycznych obserwacji zgodnie wskazują, iż **zachowania użytkowników budynku mają duże znaczenie** dla poprawy efektywności energetycznej i zmniejszenia śladu węglowego budynku. Także interwencje o charakterze technicznym (takie jak modernizacja energetyczna budynku) okazują się mniej efektywne lub droższe, gdy nie towarzyszy im prawidłowe i energooszczędne korzystanie z budynku, jego systemów, instalacji i urządzeń.

W niniejszym zbiorze zebraliśmy **wskazówki**, które pomogą Ci racjonalnie korzystać z energii w budynku użyteczności publicznej, niezależnie od tego czy przebywasz tam jako zarządca, pracownik czy gość.

Jesteś właścicielem budynku? Wywieś te karty w widocznym miejscu, aby każdy mógł się z nimi zapoznać.

Jesteś użytkownikiem budynku? Przeczytaj i skomentuj zawarte tu wskazówki i podziel się nimi z innymi.

Życzymy miłej lektury. Mamy nadzieję, iż uda nam się zachęcić cię do oszczędzania energii z korzyścią dla nas wszystkich!



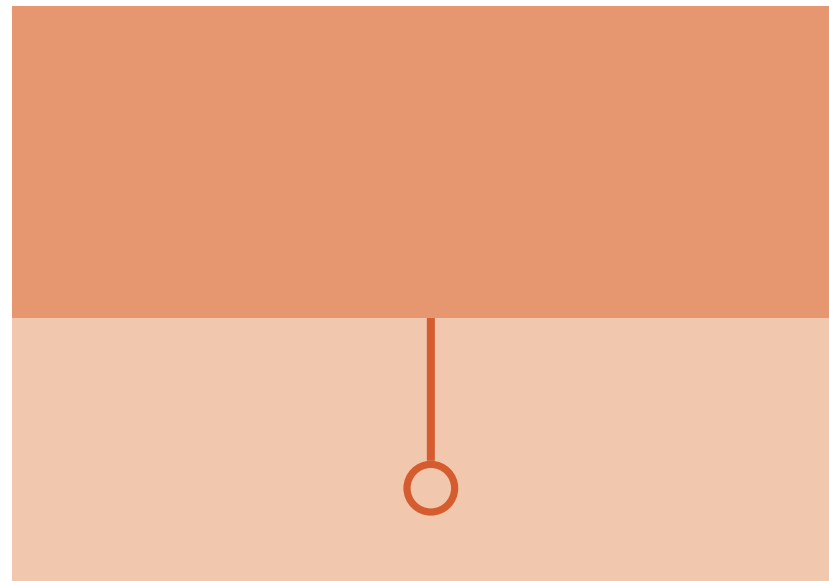
Jeśli drukujesz, rób to odpowiedzialnie, używając skali szarości i wydruku dwustronnego.

Nie drukuj, jeśli nie musisz!



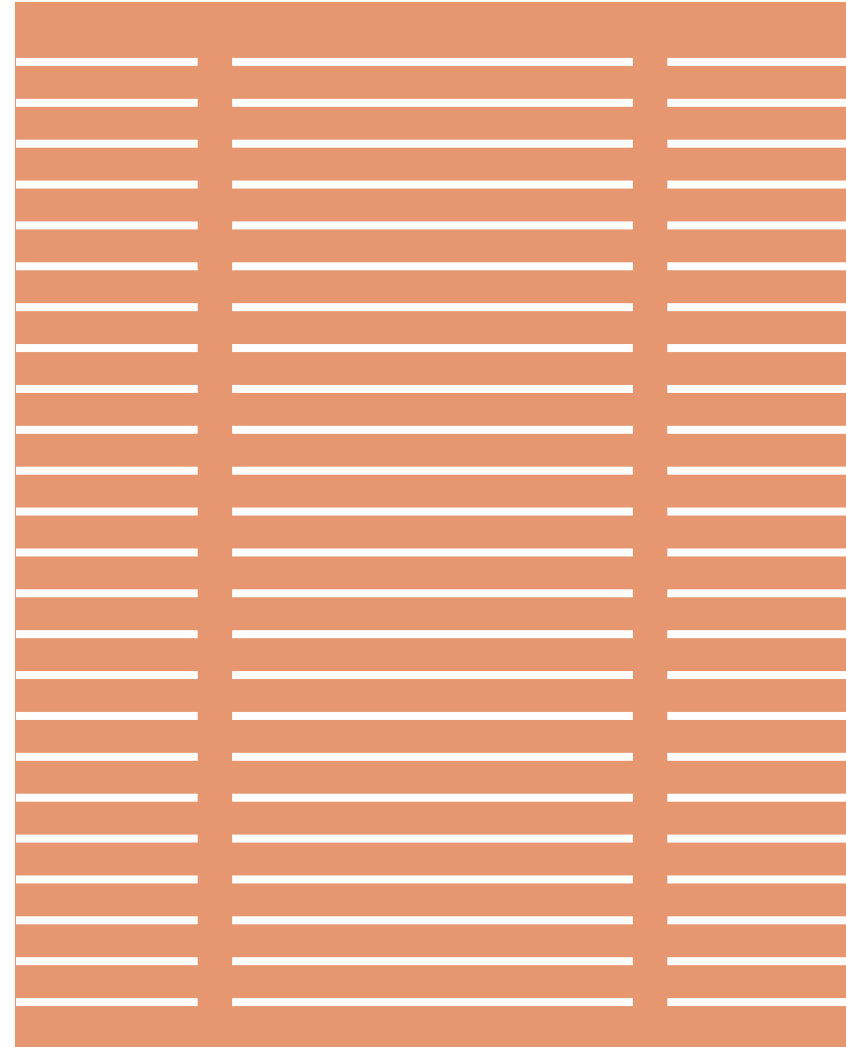
Korzystanie z budynku zimą

- Pamiętaj o **dostatecznie ciepłych ubraniach**, aby uniknąć dyskomfortu.
- **Odsuń zasłony, meble i inne przedmioty** zasłaniające kaloryfery, wloty i wyloty urządzeń klimatyzacyjnych oraz naturalne źródło światła (okna).
- **Skręć nieco zawory termostaticzne** na kaloryferach. Zmniejszenie temperatury o 1 °C może zmniejszyć rachunek za ogrzewanie nawet o 10% i pomoże zaoszczędzić wiele ton CO2 rocznie. Jeżeli system c.o. i c.w.u. budynku jest wyposażony w zegar i sterownik czasowy, wykorzystaj go, aby zapewnić odpowiedni komfort cieplny i dostęp do ciepłej wody w godzinach pracy budynku. W pozostałym czasie temperatura może być niższa, a grzanie wody wyłączone.
- Opuszczając budynek pod koniec dnia pracy **zasuń zewnętrzne żaluzje lub rolety** - zwiększy to izolacyjność termiczną budynku w nocy.
- W przypadku naturalnie wentylowanych pomieszczeń, wietrz je otwierając okna na oścież na 2-5 minut, 2-3 razy dziennie.
- Gdy sezon grzewczy dopiero się rozpoczyna lub zbliża do końca, unikaj pozostawiania otwartych okien przez dłuższy czas, gdyż powoduje to znaczne straty energii.
- Zmniejsz ogrzewanie pomieszczeń w okresie, gdy nie są używane (w weekendy, święta, w nocy), o ile taka regulacja nie jest dokonywana centralnie.
- **Zamykaj zewnętrzne drzwi** po wejściu lub wyjściu z budynku lub gdy pozostają otwarte.
- **Poinformuj właściciela budynku**, jeśli zauważysz, że w przestrzeni wspólnej energia jest marnowana.



Korzystanie z budynku latem

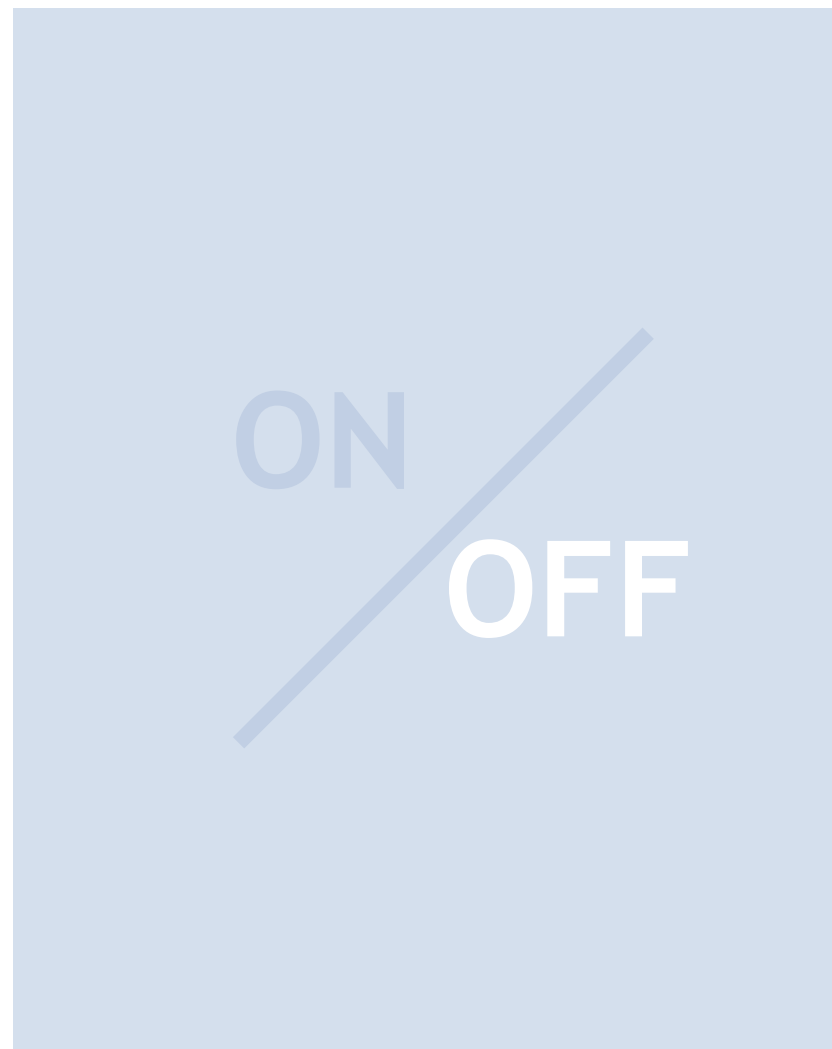
- Noś odpowiednie do pogody ubrania, by uniknąć dyskomfortu.
- Gdy temperatura na zewnątrz jest niższa niż w pomieszczeniu, korzystaj z **naturalnej wentylacji**. Ludzie mogą znosić wyższe temperatury, gdy korzystają z naturalnej wentylacji niż wówczas gdy włączają chłodzenie mechaniczne.
- Nie włączaj klimatyzacji, gdy okna są otwarte.
- Nie otwieraj okien, gdy włączona jest wentylacja mechaniczna lub klimatyzacja.
- Ustaw termostat klimatyzatora na nieco wyższą wartość. Pocienie się staje się intensywne, gdy temperatura przekracza 28°C. Dostosuj swoje ubrania do temperatury, jeśli nie ma przeciwwskazań.
- **Zamykaj zewnętrzne drzwi** po wejściu / wyjściu z budynku lub gdy pozostają otwarte.
- **Poinformuj właściciela budynku**, jeśli zauważysz, że w przestrzeni wspólnej energia jest marnowana.
- **Inform the building owner** if you notice any misuse in common spaces.



Korzystanie z urządzeń elektronicznych

- Ustaw tryb oszczędzania energii dla wszystkich urządzeń elektrycznych.
- **Wyłączaj** wszystkie urządzenia biurowe, gdy nie są używane, aby uniknąć ukrytego zużycia.
- **Unplug battery chargers** when their use is not required.
- **Odłącz ładowarki**, gdy nikt z nich nie korzysta.
- **Unikaj drukowania dokumentów**, gdy nie jest to konieczne lub zapisuj ręcznie zawartość tych stron internetowych i e-maili, które zawierają niewiele informacji.
- Jeśli to możliwe, kopiuj i drukuj dwustronnie lub w opcji szybkiej roboczej.
- Ustaw jasność ekranu TV lub monitora na poziomie średnim.
- Ustaw włączanie czarnego **wygaszacza ekranu**, bez animacji, po kilku minutach braku aktywności komputera.
- Sprawdź pod koniec dnia, czy wszystkie urządzenia elektroniczne zostały wyłączone.

Nie drukuj, jeśli nie musisz!

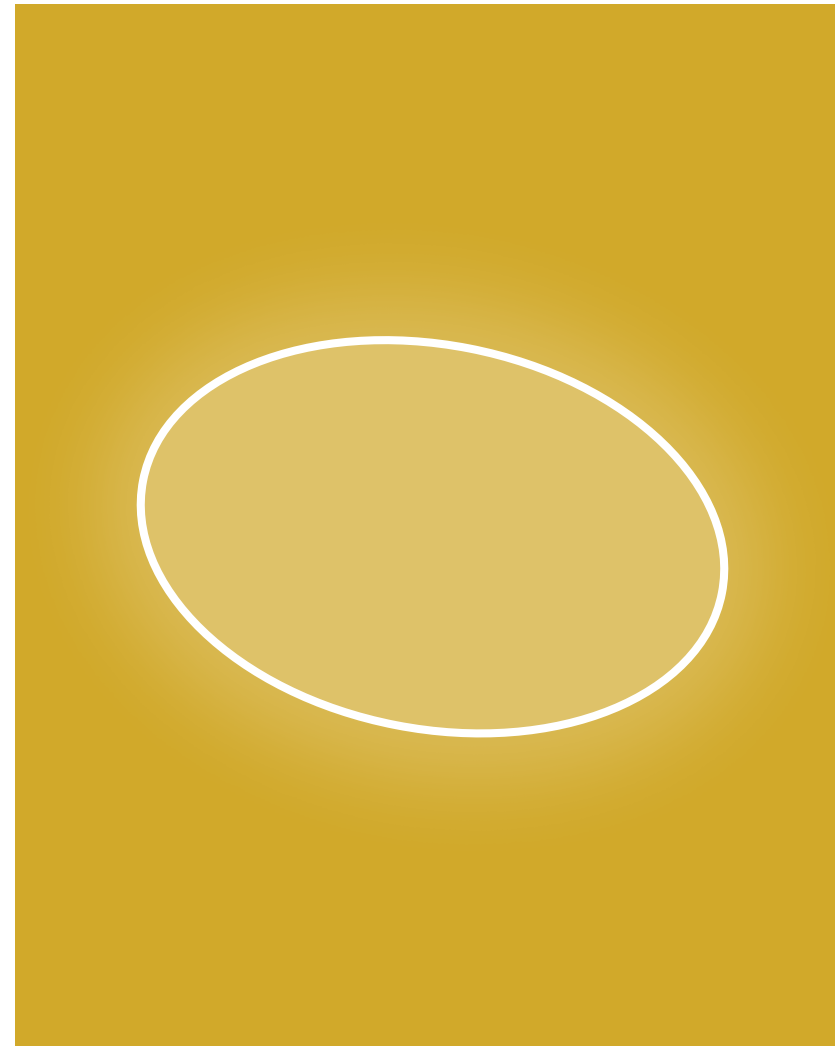


Jeśli drukujesz, rób to odpowiedzialnie, używając skali szarości i wydruku dwustronnego.



Korzystanie z oświetlenia i zasilania

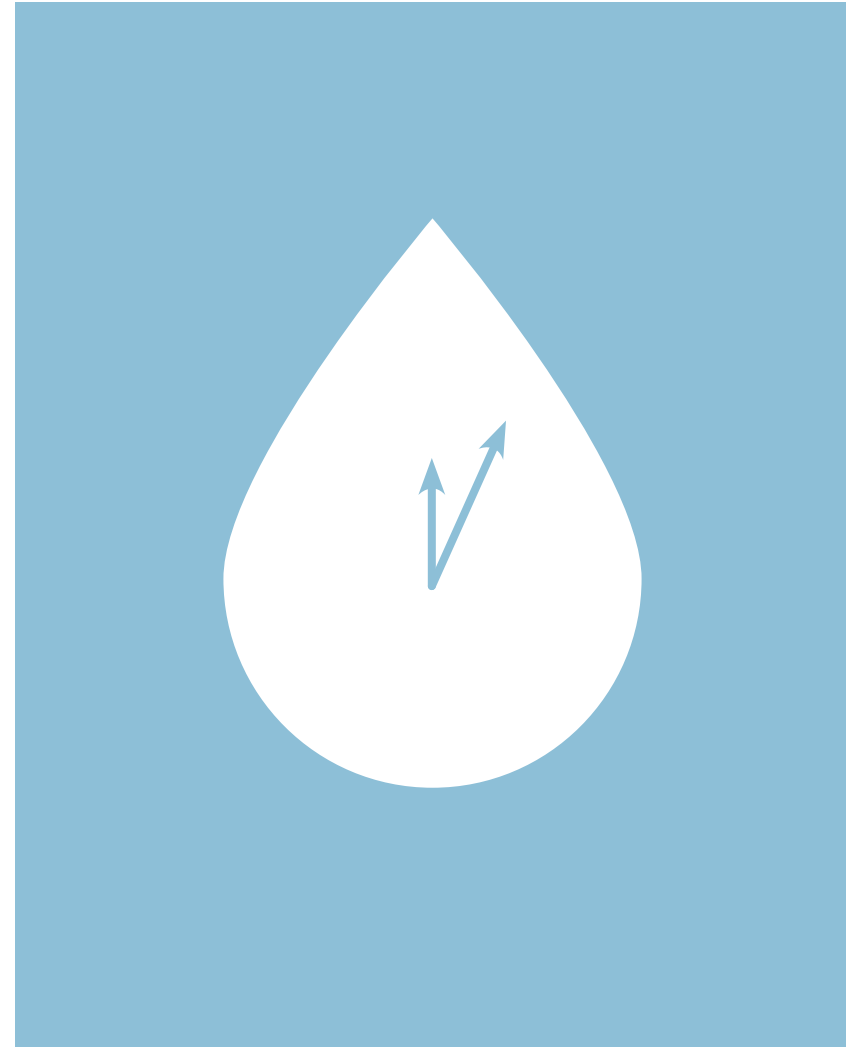
- Usiądź bliżej okna, aby w jak największym stopniu korzystać z naturalnego światła.
- Jeśli wymienisz zwykłą żarówkę na **energooszczędną świetlówkę**, zużyje ona do 80% mniej energii elektrycznej i wytrzyma dziesięć razy dłużej.
- **Wybieraj oświetlenie lokalne** (na przykład stołowe, sekwencyjne) podczas pracy przy biurku.
- **Wyłączaj światło**, gdy już go nie potrzebujesz lub gdy pomieszczenie jest puste.
- Ustaw tryb oszczędzania energii we wszystkich urządzeniach zasilanych prądem.
- **Wyłącz ekran monitora**, gdy nie korzystasz z komputera.
- **Nie wzywaj więcej niż jednej windy** naraz, aby zapobiec niepotrzebnym przejazdom.
- W miarę możliwości **korzystaj ze schodów** zamiast z wind.



Woda

- Używaj prawidłowo spłuczki w toalecie (jeśli to wystarczy, wybieraj krótsze spłukiwanie).
- Zakręcaj kran po użyciu.
- Myj ręce zimną wodą.
- Ograniczaj długość trwania kąpieli pod prysznicem do 5-7 minut.
- Nie używaj toalety jako popielniczki lub kosza na śmieci.
- Zakręcaj kran podczas szczotkowania zębów.
- Zgłaszaj zauważone wycieki z kranów i rur.

Nie drukuj, jeśli nie musisz!



Jeśli drukujesz, rób to odpowiedzialnie, używając skali szarości i wydruku dwustronnego.



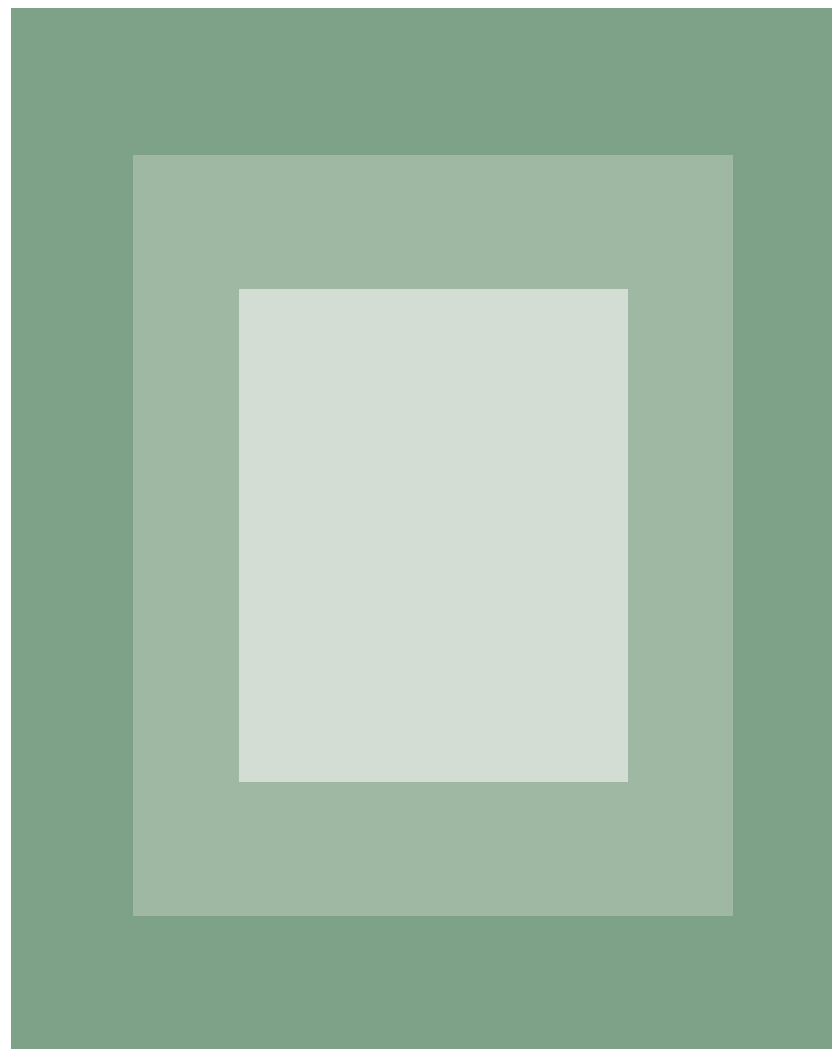
Zmiana nawyków jest możliwa!

Niniejsza broszura zawiera wiele przydatnych wskazówek, które mogą pomóc zmienić twoje nastawienie a ostatecznie Twoje zachowanie podczas odwiedzania budynków publicznych lub korzystania z nich. Możesz rozpowszechniać te porady ustnie, przekazując je znajomym pocztą e-mail lub na czacie korzystając z mediów społecznościowych!

Spróbuj poprawić efektywność energetyczną budynków użyteczności publicznej poprzez zmianę swojego zachowania i nawyków!

Nie drukuj, jeśli nie musisz!

Jeśli drukujesz, rób to odpowiedzialnie, używając skali szarości i wydruku dwustronnego.



O projekcie

Broszura ta ma na celu poinstruowanie użytkowników końcowych, jak efektywnie korzystać z budynków. Publikacja była współfinansowana przez projekt TOGETHER, realizowany w ramach programu INTERREG. Celem projektu jest poprawa efektywności energetycznej budynków publicznych i zachęcanie do wykorzystywania odnawialnych źródeł energii. Opracowywane i testowane są kompleksowe (techniczne, finansowe i organizacyjne) rozwiązania nieinwestycyjne bądź wymagające minimalnych inwestycji, których wykorzystanie pozwala oszczędzać energię (i pieniądze) poprzez zmianę postaw. Rezultatem projektu będzie stworzenie innowacyjnego podejścia do zarządzania energią opartego na międzynarodowym doświadczeniu oraz zaangażowaniu zarządców, użytkowników i najemców budynków publicznych (tj. stron mających żywotny interes w utrzymaniu infrastruktury). W projekcie uczestniczą partnerzy z siedmiu krajów Europy Środkowej: Włoch, Czech, Słowenii, Chorwacji, Polski, Węgier i Słowacji. Przedstawiciele różnych sektorów, takich jak gminy, instytucje naukowe i władze energetyczne współpracują na rzecz udanej realizacji projektu.

Nie drukuj, jeśli nie musisz!



www.interreg-central.eu/together

 TogetherPRTV2016



Jeśli drukujesz, rób to odpowiedzialnie, używając skali szarości i wydruku dwustronnego.

