

Energia Élő Labor tippek: Energiatakarékos fűtés



Hogyan melegedjünk energiatakarékosan?

Magyarországon egy átlagos háztartás energiafogyasztásának 74%-át a fűtés teszi ki. Az alábbi ötletek megvalósításával kényelmünk feladása nélkül csökkenthetjük energiahasználatunkat.

Fontos a karbantartás:

- ⚡ **Ellenőriztessük évente fűtésrendszerünket (kazánok, gázkészülékek).** A rendszeresen karban tartott és vízkövetlenített kazán, bojler jobb hatásfokkal működik, így jelentősen csökken fűtési és vízmelegítési költségünk. Rendszeresen tartott rendszer esetén 10%-kal is kevesebb lehet a fűtés költsége.
- ⚡ **Szigeteljük a fűtéscsöveket,** ha hűvös helyiségeken haladnak át.
- ⚡ **Légtelenítsük és portalanítsuk a fűtésrendszer berendezéseit.** A radiátorok légtelenítésével 15%-os energiafelhasználás-csökkenést is elérhetünk.



Fűtési hőmérséklet és szabályozása:

- ⚡ Az egyes házak és lakások különböző idő alatt hűlnek ki és fűthetőek fel, attól függően, hogy hány éves az ingatlan és milyen a szigetelése. Egy újonnan épült, A-energiaosztályú lakás esetében a felfűtés nagyjából 15 perc. Nézzük meg, nálunk mi a helyzet, és ha van hőfokszabályzónk, ennek megfelelően állítsuk az időzítőjét – így finom melegre ébredünk és érkezünk haza, anélkül, hogy pazarolnánk az energiát.
- ⚡ Szenteljünk időt a **termosztát beállítására** és alakítsuk azt életmódunkhoz. Például napközben, amikor otthon vagyunk, állítsuk 18-21°C-ra, és éjszakára illetve a nap arra a részére, amikor nem vagyunk otthon, vegyük 2-3°C-kal lejjebb.
Ezzel 7-15%-kal csökkenthetjük fűtési költségeinket.
- ⚡ Ha a 21°C-et kevésnek találjuk, **öltözzünk melegebben.**
- ⚡ Ha lehet, az **egyes helyiségekben helyi termosztáttal** legyen állítható a hőmérséklet. Ha ez nem megoldható, **tegyünk hőmérőt a szobákba,** és rendszeresen ellenőrizzük, szabályozzuk a hőmérsékletet.



Ha csak egy fokkal csökkentjük a lakás átlaghőmérsékletét, már akár 10%-kal is csökkenhet energiafogyasztásunk és a fűtés számlánk!

- ⚡ Ha nem állítható külön a hőmérséklet az egyes helyiségekben, célszerű felszerelni a radiátorokra **termosztatikus szelepet.**



Energia Élő Labor tippek: Energiatakarékos fűtés

ENERGISE



- ☛ Csak **azokat a szobákat fűtsük, amelyeket használunk** is, illetve vegyük lejjebb a fűtést a ritkán használt szobákban.
- ☛ A **hálószoba hőmérsékletét tartsuk 1-3 fokkal alacsonyabban**, mint a lakás többi, gyakran használt helyiségét (16-18 fok is elegendő az alváshoz)! Szervezetünknek jól tesz a viszonylag hűvös környezet - használjunk gyapjútakarót, igyunk egy meleg teát lefekvés előtt.
- ☛ Ha van **hősugárzónk**, inkább azzal fűtsük ideiglenesen **a ritkán használt helyiségeket** (ilyen lehet pl. a fürdőszoba).
- ☛ Ha több napra megyünk el otthonról, **ne zárjuk el teljesen a fűtést** - jóval több energia és pénz újra felfűteni a kihűlt lakást! Elég, ha pár fokkal csökkentjük a beállított hőmérsékletet.
- ☛ Ha több mint 12 éves a termosztátunk, és nem a megfelelő helyen van, **érdemes elgondolkoznunk egy új berendezés beszerzésén**. Ehhez nem kell lecserélni a kazánt, ám lehetővé teszi, hogy áttegyük megfelelő helyre az új szobai hőfokszabályozót.



Hőérzet:

Hőérzetünket – korunkon és testi-lelki állapotunkon túl - **befolyásolhatja**

- ☛ **a levegő páratartalma** – a magasabb (40-60%-os) páratartalom ebből a szempontból kedvezőbb;
- ☛ **a mesterséges fény színe** – hideg fényben hűvösebbnek tűnik a szoba;
- ☛ **a falak színe** – melegebb színektől a levegőt is melegebbnek érezzük;
- ☛ **a falak (és a padló) hőmérséklete** – egy helyiség általunk érzékelt hőmérséklete a levegő hőmérsékletének és a falak hőmérsékletének az átlaga. Ha például 19 °C-os a levegő hőmérséklete, de csak 15 °C-os a falaké, a hőmérsékletet 17 °C közeleink fogjuk érezni. A hidegebb falfelületekre, különösen fal mellett álló ágyak mellé tegyünk faliszőnyegeket.



Szigetelés:

- ☛ **Szigetelésből sosem elég**, minél több, annál jobb! A meleg nagyjából fele a falakon, ablakokon, padlón, és a tetőn át távozik - keressünk meg minden rest és hézagot (ha biztosra akarunk menni, csináltassunk otthonunkról **hőterképet**), és **találjuk ki, hogyan szigeteljük a kérdéses területeket**.
- ☛ A régi, vetemedett ablakok, ajtók körüli réseket könnyen **szigetelhetjük hőszigetelő gumi- vagy habszivacs szalagokkal**.



Energia Élő Labor tippek: Energiatakarékos fűtés

ENERGISE



Nyílászárók:

- ⚡ Gondoskodjunk arról, hogy az **ajtók és ablakok megfelelően szigetelve legyenek**. Az ablakok utólagos szigetelését magunk is elvégezhetjük – kisfilm **ITT**.
- ⚡ Kipróbálhatjuk a szigeteletlen, vékony ablaküvegű ablakok ablakfóliás, **buborékfóliás** vagy **plexilapos** szigetelését is.
- ⚡ Inkább többször, de **rövid ideig** (max. 5-10 perc) **szellőztessünk!** Így a bútorok sem hűlnek ki.
- ⚡ Napközben engedjük be a napfényt, éjszakára húzzuk be a (vastag) függönyöket, rolót, redőnyt stb.
- ⚡ A függöny ne lógjon rá a fűtőtestre!
- ⚡ Tegyük az **ablakokba párnákat, az ajtók elé huzatfogót**.



Egyéb megfontolnivalók:

Magunkat melegítsük elsősorban, ne a teret!

Vegyünk pulóvert, meleg zoknit, használjunk takarót az olvasáshoz/tévézéshez, és fogyasszunk bőséggel meleg italokat..

- ⚡ Figyeljünk oda arra, hogy **a bútorok ne akadályozzák a levegő szabad áramlását** és a fűtőberendezések működését.
- ⚡ **Télen terítsünk több szőnyeget a padlóra!** Így akár 10%-kal kevesebb hő szökik meg a szobából.
- ⚡ **Vegyük magunkat körbe növényekkel** a magasabb (télen 40-60%) páratartalom érdekében. A **megfelelő páratartalom** mellett az alacsonyabb hőmérsékletet is melegebbnek érezzük. Figyeljünk oda viszont, hogy a hálószobába ne tegyünk túl sok növényt.
- ⚡ A külső falakra szerelt **radiátorok mögé helyezünk hővisszaverő fóliát**, vagy készítsünk magunk kartonlapból és alufóliából. Ezzel 5-6%-kal kevesebb fűtési energiát fogunk használni.
- ⚡ A központifűtés-rendszer keringető szivattyúját cseréljük le egy **A energia-osztályú szivattyúra**.
- ⚡ A **vízmelegítőket** úgy szereljük fel, hogy a lehető **legközelebb legyenek a használat helyéhez**.
- ⚡ Gázfűtés: ha szeretnénk átalakítani fűtésrendszerünket, érdemes átgondolni, hogy padló-, fal- vagy radiátoros fűtést szeretnénk. Ehhez találunk segítséget **ITT**.



Források, hasznos információk, kapcsolat

A tippek és információk forrásai:

A Kislábnym Hírlevél **45. száma**.

Tippek a GreenDependent EnergiaKözösségek programjából: **Figyeljünk a fűtésünkre!** és **Melegedjünk energiatakarékosan!** és

Kislábnym programjából: **Klímabarát háztartások - útmutató családoknak** kiadvány

Olvasni- és néznivalók:

Ésszerűen fűtsünk fával! - a helyes fatüzelésre vonatkozó ismeretek a **Levegő Munkacsoporttól** és az **Ökológiai Intézettől**

Ertsey Attila-Medgyasszay Péter: **Fenntartható építészet**

Képek: <https://vasco.eu>, <https://www.dailystar.co.uk>, <https://hu.wikipedia.org>, <https://nordart.hu/>, <https://www.overstock.com>, <http://otthonos.reblog.hu>, <https://www.extension.iastate.edu>



Összeállította: Antal Orsolya
Közreműködött: Vadovics Edina

Szerkesztőség:

GreenDependent Intézet
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Telefon: 06-20/386-0922
E-mail: info@greendependent.org
Honlap:
<http://energise.hu/>
www.greendependent.org

ENERGISE

EURÓPAI HÁLÓZAT A FENNTARTHATÓ ENERGIÁÉRT:
KUTATÁS, JÓ GYAKORLAT, INNOVÁCIÓ



A projekt az Európai Unió Horizont 2020 keretprogramja támogatásával jött létre, a 727642 számú támogatási szerződés révén.

A dokumentum tartalmáért kizárólag a szerzők felelősek; az nem szükségszerűen tükrözi az Európai Unió nézeteit. Sem az Innovációs és Hálózati Projektek Végrehajtó Ügynöksége (INEA), sem az Európai Bizottság nem vonható felelősségre a fenti információk használatából eredő bármilyen károkozás miatt.