

## Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

### Indywidualne osoby:

1. Wymień żarówki na energooszczędne: żarówki LED i CFL zużywają do 80% mniej energii niż tradycyjne żarówki i działają znacznie dłużej.



2. Wyłączaj światło i urządzenia elektroniczne, gdy nie są używane: dzięki temu prostemu nawykowi można zaoszczędzić znaczną ilość energii i zmniejszyć rachunki za prąd.



3. Użyj programowalnego termostatu: Programowalny termostat może pomóc w regulacji systemów ogrzewania i chłodzenia, zmniejszając zużycie i koszty energii.



4. Popraw izolację domu: Właściwa izolacja może zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną, szczególnie w starszych domach.



5. Zmniejsz zużycie energii w trybie gotowości: Wiele urządzeń elektronicznych zużywa energię nawet wtedy, gdy są wyłączone. Odłączenie elektroniki lub użycie listew zasilających może zmniejszyć to „fantomowe” zużycie energii.



6. Korzystaj z transportu publicznego, jazdy na rowerze lub wspólnych przejazdów: Transport jest głównym źródłem zużycia energii i emisji. Korzystanie z alternatywnych środków transportu może zmniejszyć zużycie energii i ślad węglowy.



7. Sadź drzewa lub instaluj urządzenia zacieniające: Urządzenia zacieniające, takie jak markizy, lub drzewa mogą zmniejszyć przyrost ciepła w budynkach, zmniejszając potrzebę stosowania klimatyzacji.



8. Korzystaj z naturalnego światła: maksymalizacja naturalnego światła może zmniejszyć potrzebę korzystania ze sztucznego oświetlenia, co pozwala zaoszczędzić energię oraz poprawić nastrój i produktywność.



9. Używaj urządzeń energooszczędnych: Energooszczędne lodówki, pralki i zmywarki mogą pomóc znacznie zaoszczędzić energię i zmniejszyć rachunki za prąd.



10. Dostosuj ustawienia termostatu: Obniżenie termostatu zimą lub podniesienie go latem może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.



11. Użyj sznura do bielizny lub suszarki: Suszenie ubrań na powietrzu zamiast w automatycznej suszarce może zaoszczędzić energię i zmniejszyć emisję dwutlenku węgla.



12. Używaj toreb i pojemników wielokrotnego użytku: Jednorazowe torby i pojemniki przyczyniają się do powstawania odpadów i zużycia energii. Opcje wielokrotnego użytku mogą zmniejszyć ten wpływ.



13. Ogranicz spożycie mięsa: Hodowla zwierząt jest głównym źródłem emisji gazów cieplarnianych. Ograniczenie spożycia mięsa może mieć znaczący wpływ na zmniejszenie śladu węglowego.



14. Recykling i kompostowanie: Recykling i kompostowanie zmniejszają zużycie odpadów i energii związane z produkcją i utylizacją towarów.



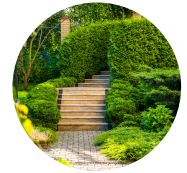
15. Wybierz energooszczędne okna: Energooszczędne okna mogą zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną w domach.



16. Zmniejsz zużycie wody: Ogrzewanie wody jest głównym powodem zużycia energii w domach. Zmniejszenie zużycia wody poprzez armaturę o niskim przepływie lub krótsze prysznice może zaoszczędzić energię i zmniejszyć rachunki za wodę.



17. Korzystaj z energooszczędnego kształtowania krajobrazu: Sadzenie drzew dających cień lub stosowanie energooszczędnych systemów nawadniających może zmniejszyć zużycie energii i koszty związane z kształtowaniem krajobrazu.



18. Obniż temperaturę ciepłej wody: Obniżenie temperatury podgrzewaczy ciepłej wody może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.



19. Podczas krótkich wycieczek korzystaj z roweru lub spaceruj. Korzystanie z alternatywnych środków transportu podczas krótkich wycieczek może zaoszczędzić energię i poprawić zdrowie.



20. Edukuj innych: dzielenie się informacjami na temat praktyk oszczędzania energii z innymi może zainspirować ich do przyjęcia podobnych zachowań i przyczynić się do bardziej zrównoważonej przyszłości.



## Organizacje:

1. Przeprowadź audyt energetyczny: Audyt energetyczny może pomóc w zidentyfikowaniu obszarów marnowania energii i możliwości ulepszeń budynków, procesów i sprzętu.



2. Przejdź na oświetlenie energooszczędne: Energooszczędne oświetlenie LED może zmniejszyć zużycie energii i koszty, poprawiając jednocześnie jakość oświetlenia.



3. Używaj programowalnych termostatów: Programowalne termostaty mogą regulować systemy ogrzewania i chłodzenia, zmniejszając zużycie i koszty energii.



4. Wdrażaj systemy zarządzania energią: systemy zarządzania energią mogą śledzić i optymalizować zużycie energii w budynkach i procesach, redukując odpady i koszty.



5. Zmień sprzęt na energooszczędny: Energooszczędne lodówki, systemy HVAC i sprzęt produkcyjny mogą znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.



6. Popraw izolację budynków: Właściwa izolacja może zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną, szczególnie w starszych budynkach.



7. Korzystaj z energii odnawialnej: Instalacja paneli słonecznych lub turbin wiatrowych może zapewnić energię odnawialną na miejscu, zmniejszając zależność od paliw kopalnych.



8. Przeprowadzaj regularną konserwację: Regularna konserwacja systemów HVAC, sprzętu i pojazdów może zmniejszyć straty energii i poprawić wydajność.



9. Zmniejsz zużycie energii w trybie czuwania: Wiele urządzeń elektronicznych zużywa energię nawet wtedy, gdy są wyłączone. Odłączenie elektroniki lub użycie listew zasilających może zmniejszyć to „fantomowe” zużycie energii.



10. Używaj naturalnego światła: maksymalizacja naturalnego światła może zmniejszyć potrzebę stosowania sztucznego oświetlenia, oszczędzać energię i poprawiać samopoczucie pracowników.



11. Wdrażaj politykę pracy zdalnej: umożliwienie pracownikom pracy z domu lub odległych lokalizacji może zmniejszyć zużycie energii związane z dojazdami do pracy.



12. Korzystaj z transportu publicznego, jazdy na rowerze lub wspólnych przejazdów: zachęcanie pracowników do korzystania z alternatywnych środków transportu może zmniejszyć zużycie energii i ślad węglowy.



13. Wybierz energooszczędne okna: Energooszczędne okna mogą zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną budynków.



14. Wdrażaj plan redukcji odpadów: Ograniczenie ilości odpadów może zmniejszyć zużycie energii związanej z produkcją i utylizacją towarów.



15. Wdrażaj program recyklingu: Recykling może zmniejszyć ilość odpadów i zużycie energii związane z produkcją nowych materiałów.



16. Korzystaj z energooszczędnego kształtowania krajobrazu/terenu: Sadzenie drzew dających cień lub stosowanie energooszczędnych systemów nawadniających może zmniejszyć zużycie energii i koszty związane z kształtowaniem krajobrazu.



17. Obniż temperaturę ciepłej wody: Obniżenie temperatury podgrzewaczy ciepłej wody może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.



18. Edukuj pracowników: Zapewnienie edukacji i szkoleń w zakresie praktyk oszczędzania energii może zainspirować pracowników do przyjęcia podobnych zachowań i przyczynić się do tworzenia bardziej zrównoważonego miejsca pracy.



19. Wdrażaj politykę ekologicznych zakupów: Wybór energooszczędnych produktów i materiałów może zmniejszyć zużycie energii i promować zrównoważone praktyki.



20. Współpracuj z dostawcami energii: Współpraca z dostawcami energii może zapewnić dostęp do programów efektywności energetycznej, rabatów i zachęt, promując praktyki oszczędzania energii i zmniejszając koszty energii.



**Zastrzeżenie:**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**