

**Michał Szafrński**



**Jak oszczędzać energię, czas i pieniądze**  
[www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana TYLKO I WYŁĄCZNIE w formie dostarczonej przez [www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl) Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji, bez pisemnej zgody autora i zabroniona jest jej odsprzedaż.**

**Publikacja ma charakter informacyjny, a nie naukowy.**

## Spis treści

Od autora.....	4
Pierwszy krok w kierunku oszczędzania.....	6
Drugi krok w kierunku oszczędzania.....	8
Trzeci krok w kierunku oszczędności.....	9
Czwarty krok w kierunku oszczędności.....	11
Piąty krok w kierunku oszczędności.....	14
Szósty krok w kierunku oszczędności.....	17
Siódmy krok w kierunku oszczędności.....	19
Zakończenie.....	22

## Od autora

**W**itaj. Zależy mi na tym aby wiedza, którą chce Ci przekazać była nie tylko pomocna, wartościowa, ale również dostępna dla każdego. Dlatego właśnie zdecydowałem się podzielić nią z Tobą.

**T**ak jak ja chciałbym poznać Ciebie, tak samo zależy mi na tym, aby sam dać się poznać. Nazywam się Michał Szafranski i swoją wiedzę praktyczną, teoretyczną oraz umiejętności gromadzone przez ostatnie lata publikuje na blogu [www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl), którego jestem redaktorem oraz właścicielem. Prowadzę również agencję interaktywną [emesz.pl](http://emesz.pl) Michał Szafranski. Jestem samorządowcem, działam w organizacjach pozarządowych oraz sporcie osób niepełnosprawnych.

**W**iedzę, którą wykorzystuję prowadząc blog czerpałem z kursów i szkoleń, zarówno tych internetowych, jak i stacjonarnych, w które zainwestowałem kilkanaście tysięcy złotych. Ponadto nieprzebranym źródłem wiedzy był i jest dla mnie Internet oraz spotkania z praktykami biznesu. Gromadzenie wiedzy zajęło mi dobre parę lat, ale to jak teraz działam, jest owocem gromadzenia tej wiedzy. To jest jak z tulipaniem. Wsadzasz go, podlewasz, dbasz o niego i w pewnym momencie masz efekt w postaci pięknego kwiatu.

**C**hciałbym z tego miejsca podziękować za zainteresowanie tą publikacją i wyrazić nadzieję, że praca włożona w ten materiał nie pójdzie na marne, a znajdzie uznanie w Twoich oczach.

**E**-book „Jak oszczędzać energii, czasu i pieniędzy” to zestawienie tego, jak w praktyczny sposób każdy może wpłynąć na wysokości swoich rachunków – w 7 krokach.

**M**am nadzieję, że lektura tego e-booka uświadomi Ci, że oszczędzanie może być kwestią wyrobienia w sobie nawyków i świadomości tego, na co i ile wydajemy najwięcej swoich ciężko zarobionych pieniędzy.

**F**aktem jest, że aby zwiększyć stan naszych kont musimy spełnić dwa warunki lub przynajmniej jeden z nich. Jakie to warunki?

- zwiększyć swoje wynagrodzenie za pracę (na etacie, własna działalność) –

trudniejszy sposób,

- zmniejszyć wydatki – łatwiejszy sposób.

Zwiększenie wynagrodzenia za pracę, w obecnych czasach nie jest łatwe. Raczej starasz się szanować pracę mimo tego, że masz świadomość, że zasługujesz na więcej.

Na tym kursie skupię się na drugim punkcie, jakim jest zmniejszenie Twoich wydatków i oszczędności z tym związane.



Przyjemnej lektury

[Michał Szafrński](#)

## **Pierwszy krok w kierunku oszczędzania**

(telefon komórkowy)

**D**ziś wspólnie zrobimy pierwszy krok w kierunku oszczędności. Długo zastanawiałem się, co może być tym pierwszym krokiem. Postanowiłem, że będą to **telefony komórkowe**.

**N**ajprostsza rada to, nie brać żadnego telefonu z ofert za 1 zł i nie podpisywać żadnego kontraktu (umowy) z operatorami, jeśli nowszy model nie jest Ci potrzebny. Nie chodzi tutaj o to, żeby nie korzystać z telefonii komórkowej, co to to nie. Chodzi o to, aby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy nowy telefon (mimo, że za złotówkę) jest mi potrzebny. Sieci mają ogromne budżety na reklamę i wystawne salony z tego powodu, że ściągają z klientów ogromne pieniądze.

**J**eśli jednak zdecydujesz się na abonament, dokładnie sprawdź czy odpowiada on Twoim potrzebom (koniecznie czytaj umowę) zadawaj pytania. Może to niewiele da, ale pozostawisz po sobie wrażenie, że jesteś świadomym klientem. Warto też porównać ofertę konkurencji. Na rynku trwa walka o klienta (jeszcze nie tak zaciekle, jak w innych krajach). Pamiętaj więc, że jeśli trwa o Ciebie walka, to Ty wybierasz swojego zwycięzcę, a nie on Ciebie.

**S**ieci komórkowe „wysysają” z naszych budżetów domowych spore pieniądze, proponując nietrafione kontrakty (umowy), wabiąc klientów nowymi modelami, ikonkami i innymi ciekawymi funkcjami, które kupujemy w pierwszym miesiącu za złotówkę. Na szczęście rynek dojrzał do tego, aby oferować nielimitowane połączenia w ramach abonamentu. Warto jednak rozważyć zakup telefonu i abonamentu bez telefonu. Czasem można znaleźć tani, używany, sprawny smartfon, nie koniecznie płacąc ratę za urządzenie. Wystarczy rozpisać sobie całkowity koszt wszystkich rat, podczas trwania umowy.

**O**ptymalnym rozwiązaniem jest korzystanie z ofert telefonii "na kartę", którą bardziej elastycznie możesz dostosowywać do swoich potrzeb.

**Ś**wiadomość rocznej kwoty płaconego abonamentu będzie bolała tym bardziej, im bardziej uświadomisz sobie co mógłbyś zrobić z tymi pieniędzmi, zamiast puszczać je w

powietrze. Niektóre rachunki telefoniczne z łatwością „opłaciłyby” Tobie dodatkowe wakacje lub święta. To dobry punkt wyjścia dla utworzenia planu naprawczego i drogi do bardziej optymalnego zarządzania budżetem domowym.

**D**o rozmów międzynarodowych warto również zainstalować **Skype'a**. Popularna aplikacja oferuje szereg promocji, dzięki którym możesz dzwonić na numery stacjonarne danego kraju za pół darmo lub całkowicie bez ponoszenia jakichkolwiek opłat. Rozmowy użytkowników wykonywane za pomocą komputera są całkowicie darmowe.

Nie masz jeszcze Skype? Pobierz go [tutaj](#) całkowicie za darmo!

## Drugi krok w kierunku oszczędzania

(ubezpieczaj się bo warto, ale rób to z głową)

Teraz zajmiemy się optymalizacją kosztów **ubezpieczenia**. Nie chodzi tutaj o to, żeby w ogóle się nie ubezpieczać. Nieszczęśliwe wydarzenia (np. powódzie) uświadomiły wręcz ludziom, że należy ubezpieczać to, na co pracujemy niemal całe życie. Jednak sytuacja chociażby polskich powodzi nie była za różowa, ponieważ obecnie ubezpieczyciel każe sobie płacić większe stawki za ubezpieczenie terenów i budynków szczególnie narażonych.

Należy jednak wykorzystać fakt, że Ubezpieczyciele w obecnych czasach zaciekle walczą o klienta. Reklamy, w których dowiadujemy się, że ubezpieczenie jest o 50 % tańsze (swoją drogą nie wiadomo od jakiego pułapu ta obniżka jest liczona), sieć agentów, którzy oczekują na to, aby podpisać z nami umowę. To wszystko jest dowodem tego, że jesteśmy jako klienci w coraz lepszej sytuacji, ponieważ mamy komfort wyboru. Mało tego Ubezpieczyciele zdają sobie sprawę z tego, że nie są sami na rynku i dlatego są coraz bardziej atrakcyjniejsi. Musimy jednak pamiętać o kilku zasadach:

- nie akceptuj oferty odnowienia ubezpieczenia od dotychczasowego ubezpieczyciela bez negocjacji. Towarzystwa wiedzą o naszej inercji i mogą to wykorzystywać. Zawsze negocjuj stawki mając świadomość o ofercie konkurencji,
- porównaj ceny polis innych firm, pamiętając jednak o zakresie ubezpieczenia,
- nie zgłaszać pochopnie drobnych szkód. Najpierw zrób kalkulację, co jest dla Ciebie bardziej opłacalne: utrata zniżki, czy naprawa we własnym zakresie,
- sprawdź czy ubezpieczyciel podwyższy (i o ile) składkę za zgłoszoną szkodę,
- sprawdź, czy ktoś nie oferuje zniżek dla naszego zawodu. Niektóre firmy mają promocje dla różnych grup zawodowych: policjantów, nauczycieli, lekarzy, urzędników państwowych,
- zarejestruj auto np. z kimś z rodziny, kto ma duże zniżki za bezszkodową jazdę. Ubezpieczyciele jednak niechętnie patrzą na taką praktykę.

Mam nadzieję, że wiesz już teraz o tym, że warto się ubezpieczać, ale należy pamiętać, że na dzisiejszym rynku ubezpieczeń mamy wiele możliwości i powinniśmy umiejętnie z nich korzystać.



## Trzeci krok w kierunku oszczędności

(ekonomiczna nauka jazdy samochodem)

Jest kilka praw powszechnie znanych, ale nie wiem dlaczego tak rzadko stosowanych jeśli chodzi o oszczędzanie na eksploatacji samochodu. Może dlatego, że tempo życia i samochodów jest tak duże, że nie zauważamy tego jak kolejne złotówki wypływają z portfela. Może skuteczną metodą jest to, aby wydrukować sobie tych kilka rad i umieścić w widocznym miejscu w aucie.

Może to w jakiś sposób sprawi, że oszczędzanie na eksploatacji samochodu stanie się nawykiem.

### Co to za rady ?

#### **1. Minimalizuj wagę.**

Ciężar bagażu przewożonego w samochodzie ma wpływ na zużycie paliwa i obciążenie budżetu domowego. Warto więc regularnie opróżniać samochód ze wszystkiego, czego nie potrzebujemy. W ten sposób można odchudzić auto nawet o kilkanaście kilogramów.

#### **2. Zmniejszaj opory powietrza.**

Wszystkie wystające elementy, takie jak bagażniki dachowe, uchwyty na rowery, czy nawet nieplanowane przez producenta spojlerki zwiększają opory powietrza, to zaś bezpośrednio przekłada się na zwiększone spalanie i większe koszty w budżecie domowym.

#### **3. Ruszaj od razu.**

Ruszać powinniśmy zaraz po uruchomieniu silnika. Każda sekunda bezruchu to strata paliwa. Nie ma też potrzeby grzania silnika na postoju, ponieważ jego temperatura szybciej dojdzie do optymalnej w trakcie jazdy. Pamiętaj jednak, że niektóre auta wymagają pozostawienia stacyjki na poziomie 1, zanim nastąpi rozruch silnika.

#### **4. Jak najszybciej na dwójkę.**

Pierwszy bieg warto zmienić zaraz po tym, jak samochód zacznie się toczyć. Nadużywanie „jedynki” wyraźnie podwyższa zużycie paliwa.

## **5. Optymalnie zmieniaj biegi.**

Kiedy zmieniać bieg na wyższy? To najczęstsze pytanie zadawane w kontekście ekonomicznej jazdy. Odpowiedź brzmi: nim silnik osiągnie maksymalny moment, najpóźniej przy 3500 obr. Pozwoli to utrzymywać obroty w strefie niskiego zużycia paliwa.

## **6. Nie przekraczaj ekonomicznej prędkości.**

Oprócz parametrów silnika na zużycie paliwa wpływają też : opór powietrza i toczenia auta. Dlatego maksymalna, ale ekonomiczna prędkość powinna uwzględniać te czynniki. Z wyliczeń wynika, że wynosi ona 90 km/h, nawet gdy na najwyższym biegu (a przy wysokim nadbiegu na przedostatnim - zazwyczaj piątym) silnik nie osiągnął maksymalnego momentu obrotowego.

## **7. Hamuj silnikiem.**

Wciąż bardzo popularne wśród kierowców, jest dojeżdżanie do skrzyżowania na luzie. Wówczas jednak auto i tak zużywa nieco paliwa. A może nie palić w ogóle. Warunek? Trzeba hamować silnikiem. Dopływ paliwa jest wtedy automatycznie odcinany, a więc nasz budżet domowy nie jest uszczuplany, nawet o kroplę.

## **8. Gaś silnik na światłach.**

W najbliższych latach powinniśmy być świadkami upowszechniania się systemu Stop & Start. W myśl zasady, że samochód nie potrzebuje paliwa, gdy jest zgaszony, komputer wyłącza silnik na postoju, a uruchamia go na wyraźny sygnał kierowcy (np. wciśnięcie gazu).

Rada która powinna być na początku - traktuj samochód jako środek lokomocji dla Ciebie jak i Twojej rodziny. Przy wyborze auta kieruj się swoimi potrzebami i potrzebami Twojej rodziny, a przede wszystkim aspektem ekonomicznym, a dopiero później wizualnym.

Jeżeli mieszkasz w dużym mieście i nie wyjeżdżasz często za jego granice, zastanów się czy samochód jest Ci w ogóle potrzebny. Przelicz, bo może się okazać, że komunikacja miejska jest optymistyczniejszym rozwiązaniem. Mam tu na myśli nie tylko koszty paliwa, ale ubezpieczeń, napraw itp.

## Czwarty krok w kierunku oszczędności

(oszczędzaj na zakupach)

**W** tym kroku chciałem pokazać Wam możliwości o których na pewno słyszeliście. Chodzi o oszczędzanie na zakupach dokonując ich przez Internet. Odsetek handlu internetowego bardzo intensywnie rośnie. Nie należy jednak zapominać o tym, że mamy w tym względzie dość znaczne zaległości względem bardziej rozwiniętych krajów. Nadal regularnych zakupów przez Internet dokonuje niewielki odsetek Polek i Polaków. Jeśli to Cię dziwi to znaczy, że jesteś osobą, która dużo kupuje przez internet i to dobrze.

**F**akt jest jednak taki, że choć wartość obrotu internetowego rośnie rokrocznie o kilkanaście procent, to nadal jest to kilkanaście procent ogólnej sprzedaży w Polsce.

**I**nternetem w obecnych czasach interesują się wszyscy, bez znaczenia w jakim wieku poznali sieć oraz w jakim wieku są. Dzięki ogromnej kreatywności Internetu, ludzie mogą z pozycji swojego fotela działać na wielu płaszczyznach, zarówno zawodowych jak i prywatnych. Internet służy do pracy, zabawy, relaksu, ale coraz częściej również do wykonywania szeregu czynności, które codziennie wykonujemy za pośrednictwem osobistych wizyt w różnego rodzaju instytucjach takich jak: bank ([mbank.pl](http://mbank.pl)), księgarnia ([zlotemysli.pl](http://zlotemysli.pl)), czy lotnisko ([biletylotnicze.com.pl](http://biletylotnicze.com.pl)).

**P**olacy nabrali zaufania do Internetu, a gdzie zaufanie tam też i pieniądze. Działanie firm internetowych jest działaniem, w którym każda ze stron wygrywa. mBank nie musi otwierać kolejnych placówek i ponosić dodatkowych kosztów związanych z ich utrzymaniem. Internetowa platforma to sposób na dotarcie do wielu klientów niekoniecznie mieszkających w wielkich miastach. Oszczędności te powodują, że bank może sobie pozwolić na oferowanie klientowi gamy korzyści podczas zakładania konta właśnie w tym banku (darmowe prowadzenie, darmowe przelewy i nie tylko). Inne banki poszły w kierunku internetu i promocji swoich usług poprzez system poleceń, ponieważ uznały, że to się im realnie opłaca.

**N**a takiej samej zasadzie działają sklepy internetowe. Brak konieczności wynajmowania lokalu, zatrudniania większej ilości personelu sprawia, że sklep może zaoferować swoim klientom atrakcyjną ofertę: cenową jak i jakościową. Korzyścią dla

klienta jest również dostęp do ogromnego asortymentu (np. kilku tysięcy produktów w jednym miejscu) przy pomocy kliknięcia myszką i śledzenia monitora przez kilka minut.

**R**azem z rozwojem sklepów internetowych rozwinęła się również sieć kurierska. Dziś klient korzystający ze sklepu internetowego po zakupie produktu ma go pod swoimi drzwiami za dzień lub dwa i może cieszyć się, że po chwili zawahania zdecydował się na taki rodzaj zakupów.

**P**rzykład z życia wzięty. Jesteś mieszkańcem średniej wielkości miasteczka. Chcesz kupić telewizor. Wiesz gdzie w miasteczku są punkty, w którym można zobaczyć taki sprzęt. Wsiadasz w samochód (ponieważ musisz przecież przywieźć zakupiony towar). Jedziesz do jednego ze sklepów. Owszem mają spory wybór, ale cena wydaje Ci się zbyt duża. Jedziesz na drugi koniec miasta do innego Sklepu z AGD – RTV i okazuje się, że w poprzednim sklepie towar był korzystniejszy cenowo jak i był większy wybór. Wsiadasz w samochód i wracasz do poprzedniego sklepu. Po pół godzinie wybierania decydujesz się na zakup. Szczęśliwy wracasz do domu.

**Z** doświadczenia wiem, że w mniejszych miejscowościach (tam gdzie nie ma wielkich sieciowych marketów) ceny są nieraz znacznie wyższe niż w samych marketach sieciowych (w wielkich miastach), czy w Internecie. Nie muszę dodawać, że tracimy mnóstwo czasu, o paliwie nie wspominać (przesyłka też kosztuje). Warto również dowiedzieć się czegoś o produkcie w sklepie stacjonarnym, zapamiętać jego nazwę i model i sprawdzić ceny w internecie.

**W** miarę rozwoju handlu internetowego klient może zastanawiać się, czy kupowanie jest bezpieczne?

**A**by uniknąć niebezpiecznych sytuacji klient musi przestrzegać kilku zasad:

- należy wybierać te sklepy, które mają zarejestrowaną działalność gospodarczą (posiadają NIP i REGON) – nie są to podmioty anonimowe. Łatwo jest dotrzeć do siedziby i biura sklepu,
- sprzedaż potwierdzona przez komentarze zadowolonych klientów. Każdy dobry sklep dba o swoją markę dlatego, trzeba poszukać opinii na temat sklepu,
- zwracaj uwagę na podejrzanie niskie ceny. Odszukaj kontakt ze sprzedawcą i w razie wątpliwości zapytaj o pochodzenie towaru, który Cię zainteresował,

- zwróć uwagę na to, że sprzedaż za pośrednictwem takiej platformy jak choćby allegro niesie ze sobą konieczność nałożenia na sprzedawcę kosztów wystawienia i prowizji od sprzedanego towaru. Opłaty te zazwyczaj sprzedający dołącza do ceny, po której oferuje towar. Dlatego korzystnie jest dotrzeć do sprzedawcy poprzez jego sklep internetowy (w takim układzie sprzedawca może i powinien obniżyć jeszcze cenę z allegro o poniesione opłaty na rzecz allegro). Towar w takim przypadku jest jeszcze bardziej atrakcyjny cenowo.

**W** nawiązaniu do tego ostatniego punktu ważne jest to, jaki ma się kontakt ze sprzedawcą. Warto pytać o promocję, o możliwość negocjacji cen samego towaru, czy kosztów dostawy.

**N**ależy pamiętać, że tam po drugiej stronie słuchawki lub komputera mamy takiego samego człowieka – sprzedawcę - jak Nasz przysłowiowy „Henio” ze spożywczaka. Jednak ten internetowy Henio ma z reguły atrakcyjniejsze towary, zarówno pod względem asortymentowym jak i cenowym.

**M**am nadzieję, że przekonałem nieprzekonany, a przekonany gratuluje świadomości oszczędzania na zakupach dokonując ich za pośrednictwem sklepów internetowych.

## Piąty krok w kierunku oszczędności

(nie lej wody... na marne)

Zanim poznasz krok piąty krótka dygresja. Osobiście jestem zadowolony z tempa, w jakim przekazuję Ci wiedzę. Mam nadzieję, że i Ty czerpiesz z wiadomości jakie dostajesz pełnymi garściami. A może się mylę i wcale nie podoba Ci się mój e-book?

Liczę się z opinią moich czytelników. Ona kreuje mnie i pokazuje kierunki działania. Jeśli podoba się dany materiał, to znaczy że wsłuchałem się w oczekiwania moich czytelników. Jeśli zaś nie podoba, to też jest to dla mnie znak, że muszę odnaleźć źródło negatywnych sądów i zmienić je w pozytywne.

Dlatego proszę Cię w tym miejscu o wyrażenie opinii na temat dotychczasowej wiedzy na moim blogu [www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl). Napisz kilka słów opinii, korzystając mediów społecznościowych i wracaj bo mam dla Ciebie kolejną porcję wiedzy jak oszczędzać więcej pieniędzy. Podziel się opinią, to tylko kilka minut. Więcej znajdziesz na [www.michalszafranski.pl/dziekuje](http://www.michalszafranski.pl/dziekuje)

Teraz porozmawiamy o tym, jak oszczędzić pieniądze na czymś, na czym opierają się wydatki każdego domu. Chodzi o wydatki na wodę i prąd. Skupimy się na początku na wodzie. Mamy bardzo wiele możliwości, które wymagają tylko i wyłącznie naszej dobrej woli i konsekwencji by móc skutecznie ograniczyć nasze rachunki w tym względzie. Wystarczy pamiętać aby:

- regularne naprawy usterek - podobno aż jedna czwarta zużywanej przez nas wody w łazience marnuje się przez nieszczelne rury i ciekące krany. Podstawa oszczędzania środowiska i budżetu domowego to regularne naprawy wszystkich nieszczelności, kontrolowanie instalacji zarówno w łazience, w kuchni, jak i w ogrodzie. Nie potrafisz tego zrobić, sprawdź czy „wujek” YouTube nie podpowiada Ci tego, krok po kroku,
- jeśli robisz remont, zainstaluj krany z jednym uchwytem, dzięki którym szybko ustawisz taką temperaturę wody, jaką chcesz i szybko zamkniesz dopływ wody. Możesz również kupić baterie uruchamiane na fotokomórkę (wyłącza się gdy cofniesz rękę) lub termostatyczne - nie musisz kombinować z mieszaniem wody

zimnej i gorącej. Zaoszczędzisz od 8 do 13 litrów,

- weź prysznic zamiast kąpeli - jedna kąpiel w wannie to nawet **120 litrów wody!** Tym czasem biorąc prysznic **tylko 50 litrów**. Możesz dodatkowo zaoszczędzić sporą sumę w budżecie domowym montując baterię prysznicową z regulowanym strumieniem wody.

Zwykle sitka kosztują tylko kilkadziesiąt złotych, a napowietrzają strumień wody i dzięki temu zużywa się jej nawet o **40 % mniej**,

- zakręć kran gdy myjesz zęby. Zwykły kubek z wodą do mycia zębów potrafi zwrócić się w domowym budżecie już po kilku wieczorach, a po kilkunastu zaoszczędzi nam pieniądze. **Zaoszczędzisz od 6 do 10 litrów wody**, jeśli nie będziesz myć zębów pod bieżącą wodą.
- rozważ zainstalowanie natychmiastowego podgrzewacza wody do kuchni, aby nie odkręcać wody, czekając na jej podgrzanie,
- zainteresuj się tematem kolektorów słonecznych do podgrzewania wody latem oraz instalacji fotowoltaicznych. Zainteresuj się możliwościami otrzymania dotacji na ich zakup,
- puszczaj tyle ile potrzeba - nie ma sensu ani potrzeby za każdym razem splukiwać toalety hektolitrami wody. Jeżeli chcesz zaoszczędzić w budżecie domowym na wodzie możesz kupić spluczki z zaworem stopowym - wciskasz klawisz, gdy uznasz że wystarczy przyciskasz drugi raz - blokując splukiwanie. Poza tym montowane są też zawory splukujące na określoną ilość litrów. Przycisk w takiej spluczce składa się z 2 klawiszy. Chusteczki i inne tego typu śmieci, ekonomiczniej będzie wyrzucić do kosza na odpadki (śmieci), niż do toalety,
- pierz w chłodniejszej wodzie. Dzisiejsze pralki i tak zużywają o połowę mniej wody (około 50l) niż te sprzed kilkunastu lat, ale warto też zaoszczędzić na energii. Jeśli pralka ma funkcję "pół wsadu" można prać częściej z mniejszą ilością wody i zużywa mniej prądu do podgrzania. Już na dwóch praniach **zaoszczędzi ok. 35 % energii**. Jednak realnie najwięcej oszczędności powoduje kumulowanie prania, dlatego staraj się napełniać bęben do pełna.
- używaj zmywarki tylko wtedy, kiedy ją uzupełnisz lub ustaw na program oszczędnościowy, zużywający wodę w ilości adekwatnej do wielkości załadunku.

Kiedy zmywasz ręcznie napełnij jedną komorę zlewu lub miskę wodą z płynem. Spłukuj szybko po niewielkim strumieniu bieżącej wody,

- trawnik podlewaj oszczędnie. Ogólną regułą jest to, że trawa potrzebuje podlewania latem co 3 - 5 dni. Obfity deszcz eliminuje konieczność podlewania nawet do tygodnia. Podlewaj trawniki wczesnym rankiem, kiedy temperatura i prędkość wiatru są najniższe. To redukuje straty wynikłe na skutek parowania. Nie mocz ulicy, podjazdu i chodnika. Ustaw zraszacz tak, aby podlewać tylko trawnik i kwiaty, a nie miejsca wybetonowane.

**J**ak widzisz rady nie wymagają wielkich inwestycji, a niektóre z nich praktycznie w ogóle. Kwestia przyzwyczajenia. Jeśli ich nie pamiętasz, to przeczytaj jeszcze raz, a najlepiej po prostu utrwalaj je w praktyce.



## Szósty krok w kierunku oszczędności

(oszczędzaj energię)

Mam nadzieję, że ostatnie porady dotyczące sposobów oszczędności wody już stosujesz. Za jakiś czas zobaczysz efekty. Teraz czas na przyjrzenie się swoim rachunkom za energię elektryczną.

Dotychczas starałem się, aby oszczędności Twoich pieniędzy nie ciągnęły za sobą wielkich inwestycji. Chciałbym potrzymać ten sam kierunek. Zużycie energii niejednokrotnie jest uzależnione od energooszczędnych urządzeń i nośników jakie używamy. I od tego chciałbym zacząć:

- jeśli w twoim domu praktykuje się ogrzewanie elektryczne zwróć uwagę, aby dobrze zaizolować dom. Tylko przez niewłaściwie izolowany dach domu jednorodzinnego możemy stracić nawet **3000 kWh energii rocznie**, co w polskich warunkach klimatycznych pozwoliłoby na ogrzanie dwóch kolejnych domów o powierzchni ok. 100 m<sup>2</sup>. Odpowiednio zaizolowany dom to oszczędność pieniędzy i ochrona środowiska, a także odpowiedni klimat dla jego mieszkańców,
- zasłanianie zasłon po zmierzchu zapobiega uciekaniu ciepła i w ten sposób można zaoszczędzić do kilkudziesięciu złotych rocznie,
- zmniejszenie temperatury w mieszkaniu o 1°C, gdy jest nam za ciepło – może pomóc nam zaoszczędzić do 10% wartości rachunków za energię ciepłą,
- wymień żarówki na energooszczędne. Energooszczędne świetlówki mają dłuższą żywotność i zużywają jedynie 20%-30% energii zużywanej przez standardowe żarówki. Nowe generacje energooszczędnych żarówek oświetlają pomieszczenia znacznie cieplejszym światłem i osiągają poziom jasności znacznie szybciej,
- nie należy zostawiać telewizora lub innego urządzenia w pozycji czuwania. Pobór prądu w pozycji czuwania może wynosić nawet do **40 %** poboru prądu w przypadku, gdy te urządzenia byłyby włączone,
- wyłączaj światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz. Pamiętaj jednak, że taka praktyka ma sens, gdy jej ponowne zapalenie nie nastąpi w ciągu 8 minut. 8 minut jej pracy równoważy energię potrzebną na jej zapalenie. To samo dotyczy urządzeń elektrycznych. Jeśli oglądasz telewizor, powyłączaj radiodbiorniki w

pozostałych pomieszczeniach. Wyłącz też komputer, jeśli nie będziesz z niego korzystać dłużej niż 16 minut (wyliczono, że uruchomienie komputera pobiera tyle energii co pozostawienie go włączonego właśnie na 16 minut). Nie pozostawiaj w stanie czuwania, tylko wyłącz,

- wyciągaj z gniazdka ładowarki np do telefonu. Ładowarka wetknięta do gniazdka, nawet jeśli nie jest do niej podłączony telefon (lub aparat, lub cokolwiek innego), nadal pobiera prąd. A Ty za to płacisz. Niepotrzebnie! Dlatego lepiej wyciągnąć ją z gniazdka,
- wietrz pomieszczenia rozsądnie. Krótco, ale przy pełnym otwarciu okien. Jeśli sam sterujesz ogrzewaniem w domu, wyłącz je na czas wietrzenia - inaczej będzie pracowało na najwyższych obrotach, by dogrzać wychładzające się pomieszczenie. Jeśli masz ogrzewanie sterowane centralnie, otwieraj okno szeroko, ale na krótko - by uszło jak najmniej ciepła,

**B**ądź świadomy, że nie tylko możesz obniżyć rachunki za energię elektryczną mniej jej zużywając, ale fizycznie mniej za nią płacić. Od 2007 ceny energii zostały częściowo uwolnione i to jest ogromna korzyść dla konsumentów, czyli wszystkich. Sama świadomość możliwości zmiany dostawcy prądu przez konsumenta czasami wystarcza, aby już kolejną ofertę dostał o wiele bardziej atrakcyjną od obecnej.

**N**a koniec pamiętaj o spacerze, zamiast oglądać telewizję lub grać na komputerze :)

## Siódmy krok w kierunku oszczędności

(na co ile wydajesz)

Pamiętasz jeszcze szósty krok? Mam nadzieję że tak. W siódmym kroku chciałbym do niego nawiązać. Chciałbym wskazać, jakie urządzenia w Twoim domu są najbardziej energochłonne. Kiedy już poznamy jakie urządzenie zabiera nam najwięcej pieniędzy, zastanowimy się jak z niego optymalnie korzystać.

Jeśli chodzi o lodówki i zamrażalki to bardzo ważna w oszczędzaniu energii w lodówkach – przede wszystkim w tych starszych modelach – jest izolacja termiczna zapewniana przez uszczelnienie na drzwiach urządzenia. Sprawne uszczelki powinny utrzymać włożoną kartkę papieru przy zamkniętych drzwiach (prosty sposób na sprawdzenie uszczelek). Dodatkowo:

- zamrażalki nie powinno się zbyt często otwierać, a lodówkę powinno się często rozmrażać. Gruba warstwa lodu jest dodatkową izolacją, a urządzenie, aby utrzymać wymaganą temperaturę będzie zużywać więcej energii,
- lodówka powinna być ustawiona w zacienionym miejscu z dala od wszelkich źródeł ciepła,
- do lodówki wkładamy tylko potrawy ochłodzone i w miarę możliwości w szczelnych pojemnikach,
- jeśli planujemy zakup nowej chłodziarki pamiętajmy że kupując chłodziarko-zamrażarkę w klasie energetycznej B zamiast w C możesz zaoszczędzić około **26 % energii elektrycznej**, zużywanej przez chłodziarkę,
- optymalną temperaturą w lodówce jest od 2 do 3 °C a w zamrażarce -15 °C.

Kolejną kategorią urządzeń, na które musimy pracować jest oświetlenie i użytkowanie drobnych sprzętów AGD (tj. żelazko, itp.) O oszczędnościach na oświetleniu pomieszczeń pisałem wcześniej, teraz czas na drobny sprzęt AGD:

- małe ilości wody należy podgrzewać przy użyciu grzałek elektrycznych, czy czajnika elektrycznego. W czajniku gotuj tyle wody ile potrzebujesz. Większa ilość wody wymaga większego zużycia prądu. Przygotowanie kawy, czy herbaty w czajniku elektrycznym, czy ekspresie wymaga zużycia mniej energii elektrycznej niż wykorzystywanie do tego celu kuchni gazowej, czy elektrycznej,

- usuwaj systematycznie kamień w naczyniach do gotowania wody. Można zaoszczędzić dzięki temu około **10 % energii**, zużywane na gotowanie wody,
- prasuj wiele rzeczy podczas jednego prasowania. Jeśli podczas prasowania będziemy prasowali wiele rzeczy, wówczas możemy zaoszczędzić około **10 % energii**, niż gdybyśmy prasowali po 1-2 rzeczy podczas jednego prasowania, ponieważ żelazko zużywa najwięcej prądu podczas nagrzewania się. Dlatego zaplanuj sobie jeden dzień tak, aby skumulowały się w nim obowiązki dotyczące prania, a potem prasowania,
- dbaj o czystość powierzchni grzewczej żelazka. Niesie to ze sobą wymierne korzyści związane z oszczędnością energii, ponieważ każde ciało obce przyłączone do tej powierzchni zwiększa pobór mocy o około **4 %**,
- jeśli zdecydujesz się na zakup nowych urządzeń, pamiętaj o wyborze urządzeń energooszczędnych. Są one droższe od zwykłych, lecz sumując koszty zakupu i eksploatacji wybór ich jest zdecydowanie bardziej ekonomiczny.

### Czas na sposoby optymalizacji kosztów eksploatacji kuchni elektrycznej:

- do potraw wymagających długiego czasu gotowania powinno się wykorzystywać szybkowar (zaoszczędzamy w ten sposób **70 % czasu i około 40 % energii**), zużywanej na gotowanie,
- przy wyborze garnków i patelni zwracamy uwagę na gładkie dno i przewodzenie ciepła,
- należy gotować z wykorzystaniem małej ilości wody w zamkniętych naczyniach,
- używaj palników nie większych niż średnica garnka i dbaj o ustawienie garnka czy patelni tak, aby w całości zakrywał płomień (średnica garnka powinna być o 2 cm większa od średnicy płyty grzewczej).

### Pewnie masz w domu pralkę, ale czy optymalnie z niej korzystasz?

- pralkę uruchamiaj dopiero wtedy, gdy jej bęben jest pełny. Przy mniejszej ilości prania pralka pobiera tyle samo energii, co przy pełnym bębnie. Dwa prania z niepełnym ładunkiem, to większe o 35 % zużycie energii elektrycznej i marnotrawienie wody,
- pralki oznakowane symbolem A+++ to urządzenia o najwyższej klasie

energooszczędności.

**J**ak pokazuje nasze zestawienie najmniejszy udział zużycia energii mają urządzenia, z których najczęściej korzystamy, czyli wszelkiego rodzaju media. Jednak to, że zużywają relatywnie mało prądu nie znaczy, że nie należy zająć się optymalizacją ich zużycia. Każde urządzenie używane w nadmiarze może zmienić ustawienie w Twojej analizie zużycia energii.

**J**uż wcześniej zwracałem uwagę na to, żeby nie zostawiać urządzeń w stanie czuwania. Największy nacisk kładłem w tym momencie właśnie na media (komputer, radio, telewizor). Warto też zainwestować w listwę, która jednym przyciskiem powoduje wyłączenie wielu urządzeń na raz, co spowalnia pracę naszego licznika prądu. Pamiętać należy również o wyłączaniu urządzeń elektrycznych, których nie używamy. Jednak tutaj należy pamiętać, że jeśli urządzenie ma być pozostawione na krótko, to ponowny rozruch spowoduje zwiększenie zużycia energii.

**N**ie zapominam jednak o tym, że media dla dzisiejszego człowieka, również dla mnie są narzędziem pracy i rozrywki, których potrzebuję jednak należy się czasem zastanowić, czy nie lepiej wybrać się od czasu do czasu na spacer i na moment o nich zapomnieć. Zaoszczędzimy nieco energii elektrycznej i jednocześnie zyskamy energię witalną.

## Zakończenie

Na zakończenie chciałem Ci serdecznie podziękować za to, że udało Ci się wytrwać i czytasz tego e-booka w poczuciu zaciekawienia co będzie dalej. To już niestety koniec e-booka "**Jak oszczędzać energię, czas i pieniądze**". Mam nadzieję, że to, co do Ciebie pisałem okaże się dla Ciebie pomocne i wdrożenie w życie choć niektórych rad sprawi, że oszczędzisz sobie czasu i pieniędzy, które możesz wykorzystać jako dodatek np na wspaniałe wakacje. Bo przecież nie samym oszczędzaniem człowiek żyje. Marzy mi się, że podczas tych wakacji pomyślisz troszkę o autorze tego kursu (o mojej skromnej osobie) i zajrzysz od czasu do czasu, co napisałem na moim [blogu www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl).

Dodatkowo jeśli wiedza jaką Ci przekazałem spodobała Ci się i masz Facebooka, zachęcam Cię do polubienia i udostępnienia mojego Fanpage <https://www.facebook.com/michalszafranskipl>. Nie ominie Cię nic, co praktyczne i ważne w temacie oszczędzania, marketingu, biznesu i nie tylko. Będzie to również swoista zapłata za przygotowanie niniejszego materiału dla Ciebie.



Mam nadzieję, że na przeczytaniu tego e-booka się nie skończy, a zacznie świadome oszczędzanie pieniędzy. Nie wymagające od Ciebie wielkich inwestycji.

Mam dla Ciebie jeszcze jeden bonus. Jeśli prowadzisz biznes i chcesz zwiększyć sprzedaż produktów lub usług za pośrednictwem internetu, odbierz bezpłatną wejściówkę na darmowy webinar marketingowy na stronie [www.trenermarketingu.pl](http://www.trenermarketingu.pl)



[Michał Szafrński](http://www.michalszafranski.pl)

Twój trener biznesu

**PS:** Przypuszczam, że znasz dużo osób, które mogą zainteresować informacje zawarte w tej publikacji. Dlatego przekaz im, aby odwiedziły stronę [www.michalszafranski.pl](http://www.michalszafranski.pl) i dołączyły do grona czytelników e-booka "**Jak oszczędzać energię, czas i pieniądze**". Możesz również udostępnić informacje we własnych mediach społecznościowych.