



КОНТРОЛЬНИЙ ПЕРЕЛІК ДЛЯ ТЕПЛІШОЇ ЗИМИ

Ви стурбовані рахунками за опалення і не знаєте, як зберегти тепло? Цей контрольний перелік може допомогти.

Щоб отримати безкоштовні поради, практичні ідеї і дізнатися, куди звертатись за додатковою допомогою і порадою, читайте нижче – це може виявитися корисним для вас.

Дізнайтеся більше та знайдіть посилання до практичних рекомендацій:
www.lowcarbonhub.org/energy-saving-advice



Не платіть за енергію більше, ніж потрібно

Перевірте, як ви оплачуєте рахунки, це може мати велике значення

- Платити прямим дебетуванням звичайно дешевше, ніж чеком або готівкою.
- Платити прямим дебетуванням щомісяця може бути дешевшим за щоквартальні виплати.
- Лічильники з попередньою оплатою можуть бути найдорожчим способом платити за енергію. Якщо ви вважаєте, що звичайний лічильник краще, поговоріть зі своїм постачальником. Більшість поміняє їх безкоштовно.
- Деякі постачальники стягують плату за виставлення паперових рахунків – отримувати рахунки електронною поштою може бути дешевшим та екологічнішим.

Перевірте свій тариф

Скористайтеся сайтами для порівняння тарифів, для того щоб перевірити, наскільки він оптимальний. На сайті moneysavingexpert.com ви можете отримати підказки, чи залишитись на своєму тарифі, чи змінити або покращити його.

Зверніться по допомогу з вашими рахунками

- ви можете отримати гранти, субсидії, розстрочки.
- Якщо ви сплачуєте рахунки за передплатою і не маєте можливості поповнити рахунок вчасно, попросіть постачальника про екстрений кредит.
- Зверніться до свого постачальника, **Better Housing Better Health** або **Citizens Advice** за додатковою інформацією.



Одержуйте належну вам підтримку

Зареєструйтеся в Реєстрі пріоритетних послуг

Якщо ви старші за 60 років, маєте малих дітей або користуєтесь електричним медичним обладнанням, зареєструйтеся в своїй енергетичній компанії, щоб отримати додаткову допомогу і підтримку у випадку відключення електроенергії.

Відвідайте вебсайт «Help for Households»

Наявна фінансова підтримка, щоб допомогти всім з рахунками за енергію цієї зими. Вебсайт

«Help for Households» пояснює різні види наявної підтримки для оплати за енергію – він також викладає інформацію про національні програми, які можуть допомогти з вартістю життя.

Зв'яжіться зі службою «Better Housing Better Health»

Вони надають безкоштовні послуги, щоб всі мешканці Оксфордширу були в теплі, залишалися здоровими й добре жили.

Зателефонуйте на їх безкоштовний номер 0800 107 0044.



Отримуйте максимум від вашого опалення

Подбайте про захист кімнат від вологості

Дізнайтеся, як працюють регулятори опалення

- Сядьте з чашкою чаю та прочитайте інструкцію до вашого парового котла. Або ж, на інтернеті є багато практичних відеофільмів та інструкцій для всіх типів систем опалення, від комбінованих котлів до накопичувальних нагрівачів, які допоможуть вам зрозуміти основи.

Налаштуйте регулятори, щоб опалення працювало тільки тоді, коли вам це потрібно

Налаштуйте регулятори, щоб опалення працювало тільки тоді, коли це корисно для вас. Надягнувши теплий светр, перш ніж включити опалення, ви зможете заощадити гроші. Це елементарний здоровий глузд, але це надасть вам такий же рівень комфорту. Ви можете спробувати:

- Налаштувати терморегулятор на найнижчу комфортну температуру, звичайно в діапазоні 18 – 21°C. Знизивши температуру всього на 1°C, ви заощаджуєте 75 фунтів з рахунку за енергію.
- Налаштувати, щоб опалення автоматично включалося, перш ніж ви встаєте вранці або повертаєтесь додому в кінці дня.
- Виключити опалення, перш ніж ви виходите з дому на весь день або лягаєте спати, тому що ваш дім залишається теплим на якийсь час.

Вимкніть опалення в приміщеннях, які ви не використовуєте

- Виключіть радіатори опалення (батареї) та нагрівачі в кімнатах, якими ви не користуєтесь і налаштуйте накопичувальні нагрівачі, щоб вони обігрівали кімнати тільки тоді, коли це потрібно.
- Можна зробити так, щоб робота радіаторів керувалась, встановивши термостатичні клапани радіаторів (TRV). Один TRV може коштувати від 10 до 60 фунтів. Цифрові TVR дорожчі, але їх можна запрограмувати для регулювання опалення в кожній кімнаті. Подбайте про захист кімнат від вогкості і уникайте замороження труб, вибравши «безморозні» (frost-free) налаштування.

Відрегулюйте систему опалення, щоб вона працювала максимально ефективно

- Відсуньте меблі подалі від радіаторів, щоб гаряче повітря могло циркулювати.
- Стравлюйте з радіаторів накопичене повітря.
- Якщо ваші радіатори гарячі зверху але холодні знизу, в системі може бути забруднення (відстій), з чим допоможе професійна чистка.
- Перевірте, чи ваша система опалення може оперувати при нижчій температурі потоку. Ви зможете заощадити 5–10% з витрат на опалення.



Притримуйтесь енергетично розумного розпорядку

Щоденно

- Відкривайте штори уранці, щоб максимально використовувати зимове сонце.
- З настанням сутінків закривайте штори. Якщо вони прикривають радіатор, підверніть їх за радіатор, щоб тепло залишалось в кімнаті.
- Закривайте внутрішні двері, щоб затримати тепло в приміщенні.
- Спробуйте одну практичну пораду з наших безкоштовних/дешевих енергозберігаючих ідей кожен день і подивіться, яка з них може бути корисною для вас.

Щомісячно

- Перевірте програму регулятора опалення і змініть у відповідності до потреб вашого домогосподарства та тривалості днів.

Щорічно

- Коли настане літо, виключіть опалення – в іншому випадку воно може використовувати паливо протягом усього літа.
- Підготуйте домашній аварійний набір у разі відключення електроенергії. Він повинен включати електричний ліхтарик, воду, радіо на батарейках або з механічним приводом, батарейки, основні ліки та найважливіші номери телефонів.
- Двічі на рік налаштовуйте таймери для переходу на зимній/літній час.



Зберігайте тепло!

10%
тепловтрат в
типовому домі
відбувається
з вікон

Як тільки ваше опалення працює ефективно, подумайте про те, які з наступних проєктів ви можете виконати своїми руками, щоб зменшити протяги та зберегти тепло. Якщо ви орендуєте житло, спочатку поговоріть з домовласником. Практичні інструкції є на нашому вебсайті.

Двері

- Додайте ізоляційну стрічку навколо дверної рами.
- Додайте щітковий ущільнювач до дверей знизу.
- Налаштуйте кришку на замкову щілину.
- Захистіть від протягу отвір для листів або подумайте про встановлення щільно закритої моделі.
- Зробіть або придбайте захист від протягу.

Дошки підлоги

- Застосуйте захист від протягу, який розширюється, заповнюючи щілини, для дошок підлоги (25 фунтів за 40 м).
- Замажте щілини між плінтусом та полом.
- Килими допоможуть уникнути тепловтрат через «холодні точки» в підлозі.

15%
тепловтрат
відбувається
через протяги

Димарі

- Через відкритий камін може виходити багато тепла. Якщо ви не користуєтесь каміном, ви можете придбати заглушку для димоходу (chimney balloon або chimney sheer), щоб тепло не виходило через димар, або зробити її самі.

Вікна

- Встановіть термальні ролети або додайте термальну підкладку до своїх штор, щоб затримати тепло.
- Тимчасово на вікна з одним склом можна наліпити «плівку подвійного скління», щоб забезпечити ізоляційний шар повітря. Ціна від 5 до 15 фунтів за одне вікно.

Горище

- Установіть теплоізоляцію на горищі. Рекомендується, щоб будинки мали шар теплоізоляційного матеріалу 270 – 300 мм завтовшки на підлозі горища.
- Налаштуйте стрічку для захисту від протягів по периметру люку для горища і також закрийте люк теплоізоляцією.

Через брак
теплової ізоляції
на горищі можна
втратити до ¼
тепла в будинку

Гаряча вода

- Подбайте, щоб бак для гарячої води мав ізоляційний кожух, а труби - теплову ізоляцію.
- Замажте щілини навколо виходів труб тощо, вони можуть бути джерелом протягів.

Радіатори

- Установіть спеціальні панелі за радіаторами, які знаходяться на зовнішніх стінах. Різноманітні типи таких панелей є у продажу, або зробіть їх самі, використавши картон та фольгу. Ціна: приблизно 8 – 12 фунтів на один радіатор.



Довготерміновий благоустрій

Від ізоляції пустотних стін до монтажу сонячних панелей - є багато масштабніших змін, які ми можемо зробити в наших будинках, щоб підвищити їх енергоефективність, заощадити гроші й зменшити викиди вуглецю.

Дізнайтеся, як можна благоустроїти ваш дім з допомогою «Plan Builder»

Цей безкоштовний онлайн-інструмент допоможе вам дізнатися про можливості та спланувати заходи з благоустрою, придатні для вашого дому, і дасть вам уявлення про потенційні кошти.

Перевірте, які гранти наразі доступні

Ви можете мати право одержати деякі енергозберігаючі оновлення для вашого дому, без додаткової оплати. Ці оновлення

називають «ретрофітами». Вони можуть зменшити рахунки за енергію і полегшити опалення дому.

Перевірте, чи служба «Cosy Homes Oxfordshire» могла б бути корисною для вас

Якщо у вас є кошти на оплату роботи, і ви розглядаєте декілька проєктів з благоустрою дому, ця служба пропонує повний універсальний сервіс для підвищення енергоефективності вашого будинку.

Контактні деталі цих служб можна знайти в розділі «Куди звертатися за подальшою підтримкою».



Куди звертатися за подальшою підтримкою

- **<<Low Carbon Hub>>**
Тут можна отримати додаткові поради про збереження енергії та дізнатися, як зареєструватися в Реєстрі пріоритетних послуг.
lowcarbonhub.org/energy-saving-advice
- **Рада графства Оксфордшир**
Останні новини про грант для енергетичної ефективності для мешканців Оксфордширу.
oxfordshire.gov.uk/retrofit
- **<<Better Housing Better Health>>**
Телефонуйте 0800 107 0044, щоб дістати безкоштовну та неупереджену консультацію з питань збереження енергії для всіх мешканців Оксфордширу, від розуміння ваших рахунків до доступу до грантів та підтримки.
bhbh.org.uk
- **<<Help for Households>>**
Урядовий вебсайт з важливою фінансовою підтримкою для допомоги в умовах кризи вартості життя.
helpforhouseholds.campaign.gov.uk
- **<<Cosy Homes Oxfordshire>>**
Почніть свою мандрівку до енергетичної ефективності, створивши план з допомогою безкоштовного онлайн-інструменту «Plan Builder». Вони також пропонують універсальний ретрофіт-сервіс для домогосподарів, які воліють вкласти кошти у модернізацію свого будинку.
cosyhomesoxfordshire.org.uk

For practical advice

- **LEAP** Служба економії енергії та коштів:
applyforleap.org.uk
Безкоштовний телефон 0800 060 7567
- **<<Energy Saving Trust>>** energysavingtrust.org.uk
- **<<Centre for Sustainable Energy>>** cse.org.uk



Приєднуйтеся до нашого заклик до змін

Для подолання енергетичної кризи і запобігання галопуючій зміні клімату потрібно більше, ніж окремі дії. Ми хочемо, щоб уряд також вжив заходів для виправлення нашої порушеної енергетичної системи. Ви можете допомогти, підписавши петицію з закликом до інвестицій в енергоефективність і в підтримку відновлюваних джерел енергії.

Дізнайтеся про кампанію «Warm this Winter»: www.warmthiswinter.org.uk

Вам важко?

- Місцеве Консультаційне бюро для громадян (Citizens Advice) може допомогти вам одержати фінансову підтримку та екстрені ваучери на паливо.
- Не можете оплатити рахунок за енергію? Зв'яжіться зі своїм постачальником енергії. Він може надати вам більше часу для сплати або навіть знизити платежі.
- Якщо у вас вже немає сил боротися, зателефонуйте до благодійної організації «Samaritans». З якими б труднощами ви не зіткнулися, добрий самаритянин зможе допомогти, цілодобово та без вихідних. Телефонуйте за безкоштовним номером **116 123**.



Про нас

<<Low Carbon Hub>> є соціальним підприємством, яке намагається довести, що ми можемо задовольняти наші енергетичні потреби таким чином, що це буде добре і для людей, і для планети. Оскільки ми працюємо на благо громади, ми віддаємо весь наш прибуток на фінансування громадської діяльності з питань зміни клімату.

З подякою до всіх, хто підтримав наш заклик «Warmer Winter» (Теплішої зими).



In partnership with

**OXFORDSHIRE
COUNTY COUNCIL**