SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

CIEPŁO TANIEJ

Jak obniżyć rachunki za ogrzewanie tej zimy bez marznięcia: plan od zmian za 0 zł po te, które zwracają się najszybciej

PLAN NA ZIMĘ

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Grzejnik na piątce, a Tobie wciąż zimno	5
2	Audyt w jeden weekend	8
3	Tydzień 1: zmiany za 0 zł	11
4	Tydzień 2: grzejniki, głowice i wietrzenie	13
5	Tydzień 3: zakupy, które zwracają się najszybciej	16
6	Dom: kocioł, pompa ciepła, pellet i kominek	18
7	Blok: podzielniki, piony i sąsiedzi	21
8	Grzanie prądem bez szoku na rachunku	23
9	Ciepło, które czujesz skórą	26
10	Sezon tydzień po tygodniu	28
11	Większe inwestycje, dopłaty i czerwone flagi	30
	Ściągawka	33

NA START

Zanim zaczniemy

Ten plan jest dla Ciebie, jeśli ostatnie rozliczenie za ogrzewanie trzeba było przeczytać dwa razy, bo za pierwszym razem trudno było uwierzyć w kwotę, a jednocześnie nie zamierzasz spędzić zimy w kurtce ani wydawać dziesiątek tysięcy złotych na termomodernizację. Dobra wiadomość: między „grzeję, ile wlezie” a „ocieplam cały dom” leży ogromny obszar zmian darmowych albo bardzo tanich. Większość zajmie Ci jeden weekend i kilka wieczorów.

Jak korzystać z tej książki. Rozdział 1 pokazuje, za co naprawdę płacisz i dokąd ucieka ciepło. Rozdział 2 to audyt mieszkania lub domu w jeden weekend. Rozdziały 3–5 to plan na pierwsze trzy tygodnie: zmiany za 0 zł, potem grzejniki i wietrzenie, na końcu drobne zakupy. Rozdziały 6–8 czytasz według tego, jak się grzejesz: dom z własnym źródłem ciepła, blok z podzielnikami albo prąd. Dalej: jak czuć ciepło bez podkręcania głowic, plan na cały sezon i większe inwestycje. Na końcu ściągawka na lodówkę.

Uczciwe oczekiwania. Nie obiecam Ci konkretnej kwoty oszczędności, bo nie znam Twojego budynku, cen w Twojej umowie ani tego, jak mroźna będzie ta zima. Obiecuję co innego: jeśli przejdziesz plan krok po kroku i będziesz notować odczyty, po kilku tygodniach zobaczysz na własnych liczbach, co u Ciebie działa, a co jest tylko dobrą radą z internetu. Rachunek za ciepło to suma dziesiątek drobnych decyzji. Większość z nich podejmujesz Ty.

Bezpieczeństwo przed oszczędnością. Kilka zasad nie podlega negocjacjom. Nigdy nie zatykasz kratek wentylacyjnych ani nawiewników. Nie grzejesz piekarnikiem ani kuchenką gazową. Przy każdym kotle, piecyku gazowym i kominku masz sprawny czujnik tlenku węgla. Jeśli mieszka z Tobą niemowlę, senior albo osoba chora, obniżanie temperatury dotyczy wyłącznie pomieszczeń, z których ta osoba nie korzysta. Instalacja gazowa, kocioł, komin i elektryka to sprawy dla fachowców: serwisanta, kominiarza, elektryka. Ta książka podpowie Ci,

o co ich zapytać, ale ich nie zastąpi. Pełną listę czerwonych flag znajdziesz w ostatnim rozdziale.

Przygotuj notes, długopis i termometr. Zaczynamy od rachunku.

ROZDZIAŁ 1

Grzejnik na piątce, a Tobie wciąż zimno

Znasz ten wieczór. Koniec października, wracasz do domu, w mieszkaniu chłodno, więc od progu kręcisz głowicę grzejnika do oporu, na piątkę — „żeby szybciej się nagrzało". Siadasz na kanapie pod oknem i po kwadransie czujesz na karku zimny powiew. Termometr pokazuje 22 stopnie, a Ty i tak sięgasz po koc. Rano szyby są zaparowane, a za kilka tygodni przychodzi rachunek, na który patrzysz jak na mandat za jazdę, której nie pamiętasz.

W tej jednej scenie kryją się trzy nieporozumienia, które kosztują najwięcej.

Nieporozumienie 1: piątka grzeje szybciej. Nie grzeje. Głowica termostatyczna to nie pedał gazu, tylko termostat. Dopóki w pokoju jest wyraźnie chłodniej niż ustawienie, zawór jest otwarty i grzejnik pracuje pełną mocą — tak samo na trójce, jak na piątce. Różnica jest jedna: na piątce zawór przymknie się dopiero przy temperaturze, której nikt nie potrzebuje. Pokój się przegrzewa, ktoś uchyla okno, a ciepło, za które płacisz, wylatuje na ulicę.

Nieporozumienie 2: liczba na termometrze to komfort. To, czy jest Ci ciepło, zależy nie tylko od temperatury powietrza. Liczą się też zimne powierzchnie wokół Ciebie (szyba i ściana zewnętrzna „wysysają" ciepło z ciała, nawet gdy powietrze jest ciepłe), przeciągi i wilgotność. Siedząc przy nieszczelnym oknie, podkręcasz temperaturę do 22–23°C, żeby zrównoważyć zimną szybę i powiew. Płacisz za stopnie, które nie trafiają tam, gdzie ich potrzebujesz.

Nieporozumienie 3: zaparowane okno to urok zimy. To sygnał, że w mieszkaniu jest za dużo wilgoci albo za mało wymiany powietrza. Wilgoć plus zimne ściany to prosta droga do pleśni.

Za co naprawdę płacisz

Każdy rachunek za ciepło ma dwie części. **Opłaty stałe** płacisz niezależnie od tego, jak grzejesz: abonament, część opłat za przesył lub

dystrybucję, w bloku zwykle część kosztów liczona od metrażu. **Opłaty zmienne** zależą od zużycia — i tylko na nie masz realny wpływ.

W bloku płacisz zaliczki w czynszu, a raz w roku przychodzi rozliczenie: koszt ciepła całego budynku dzieli się między mieszkania, częściowo według metrażu, częściowo według podzielników lub ciepłomierzy. W domu z gazem licznik mierzy metry sześcienne, a faktura pokazuje kilowatogodziny, bo sprzedawca przelicza jedno na drugie. Ten sam gaz zwykle podgrzewa też wodę. Przy pellecie liczysz worki, przy prądzie — kilowatogodziny.

Dokąd ucieka ciepło

Ciepło zawsze płynie z miejsca cieplejszego do zimniejszego, a Twoje ogrzewanie przez całą zimę uzupełnia te straty. Drogi są zawsze te same: ściany zewnętrzne, dach lub strop pod zimnym poddaszem, okna i drzwi, szpary (skrzynki rolet, progi, przejścia rur), podłoga nad nieogrzewaną piwnicą i wentylacja. Ta ostatnia jest potrzebna — powietrze musi się wymieniać. Chodzi tylko o to, by wymieniać je z głową.

Osobny przypadek to grzejnik pod oknem. Stoi tam celowo: jego ciepło zatrzymuje zimne powietrze spływające z szyby. Ale ściana za nim to najcieplejszy fragment ściany zewnętrznej, więc tracisz przez nią więcej niż gdzie indziej. A jeśli zasłonisz grzejnik długą zasłoną, zbudujesz komin, który tłoczy ciepło prosto na zimną szybę.

Nie podam Ci tabelki „ile procent ucieka przez co”, bo każdy budynek jest inny. W starym, nieocieplonym domu często najwięcej tracisz przez ściany i dach, w ocieplonym bloku — przez okna i nieszczelności. Zamiast wierzyć tabelkom, sprawdzisz swój budynek.

Rachunek zależy od trzech rzeczy: o ile cieplej jest w środku niż na zewnątrz, jak szybko ciepło ucieka i jak sprawnie je wytwarzasz. Ta książka atakuje wszystkie trzy, zaczynając od tego, co nic nie kosztuje. Często podaje się, że każdy stopień mniej w mieszkaniu to kilka procent mniej energii na ogrzewanie. Brzmi skromnie, dopóki nie pomnożysz tego przez pół roku.

Ćwiczenie 1.1: Twój punkt zero

Bez punktu wyjścia nie odróżnisz oszczędności od ciepłej pogody. Poświęć na to dziś 20 minut.

- **Dom z gazem lub prądem:** znajdź rachunki albo odczyty z jednego letniego i jednego zimowego miesiąca. Latem zużycie to głównie ciepła woda i gotowanie, więc różnica zimą to w przybliżeniu Twoje ogrzewanie. Zapisz obie liczby.
- **Blok:** wyciągnij ostatnie roczne rozliczenie ciepła. Wypisz część stałą, część zmienną i to, czy była dopłata, czy zwrot.
- **Od dziś, co tydzień, tego samego dnia:** zapisz stan licznika, liczbę zużytych worków pelletu albo stan podzielników elektronicznych, jeśli mają wyświetlacz. Obok dopisz, jaka była pogoda w tym tygodniu.

Porównuj zawsze tygodnie o podobnej temperaturze na zewnątrz. Tydzień mrozu będzie droższy niż tydzień odwilży i nie świadczy to o porażce planu.

Masz już punkt zero. Teraz czas znaleźć miejsca, przez które uciekają Twoje pieniądze. Wystarczą do tego kadzidełko, kartka papieru i jeden weekend — a część tych dziur zamkniesz w pięć minut, nie wydając ani złotówki.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Audyt w jeden weekend
s. 8

ROZDZ. 3 Tydzień 1: zmiany za 0 zł
s. 11

ROZDZ. 4 Tydzień 2: grzejniki, głowice i wietrzenie
s. 13

ROZDZ. 5 Tydzień 3: zakupy, które zwracają się najszybciej
s. 16

ROZDZ. 6 Dom: kocioł, pompa ciepła, pellet i kominek
s. 18

ROZDZ. 7 Blok: podzielniki, piony i sąsiedzi
s. 21

ROZDZ. 8 Grzanie prądem bez szoku na rachunku
s. 23

ROZDZ. 9 Ciepło, które czujesz skórą
s. 26

ROZDZ. 10 Sezon tydzień po tygodniu
s. 28

ROZDZ. 11 Większe inwestycje, dopłaty i czerwone flagi
s. 30

Ściągawka
s. 33

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/ogrzewanie