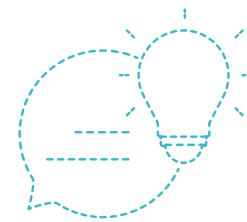


# Stačí drobnost, abyste ušetřili na energiích



## Stáhněte si domácí teplotu o 2 °C

Snížení teploty o 1 °C dokáže ušetřit 6 % na ústředním topení. V bytě o rozloze 80 m<sup>2</sup> snížením teploty uspoříte 2 700 Kč za rok

## Ideální teplota v různých částech bytu

- Obývací pokoj 20–22 °C
- Ložnice 17–19 °C
- Dětský pokoj 20–22 °C
- Koupelna 22–24 °C
- Kuchyně 17–19 °C
- Chodba 17–19 °C
- Neobývané místnosti 15–17 °C

## I žárovka dokáže ušetřit peníze

Stačí ji používat jen tam, kde je potřeba. Uspoříte ještě víc, pokud vyměníte neúsporné žárovky za LED zdroje

## Vyměňte vanu za sprchování

Pokud se členové vaší čtyřčlenné rodiny budou sprchovat jen 4 minuty denně, můžete ušetřit 16 100 Kč za rok

## Tipy, jak neplýtvat energií

### Teplota:

- Obývací pokoj a dětský pokoj vytápějte na 20–22 °C, ložnici a chodbu na 17–19 °C
- Odvzdušněte všechna topná tělesa v bytě (nezapomeňte ani na společné prostory, například chodby)
- Místnosti, které trvale neobýváte (například chodby, šatny, spíže, oddělené toalety), stačí temperovat
- Při delší nepřítomnosti doma snižte teplotu až na 15 °C (ale nikdy ne méně)
- Domácí teplota ovlivňuje spotřebu elektrických spotřebičů (chladničky a mrazáku). Čím je vyšší, tím větší je jejich spotřeba energie
- Radiátory musí mít kolem a nad sebou dostatek místa. Nezakrývejte je záclonami, závěsy, nábytkem, nesušte na nich oblečení
- Za radiátory dejte hliníkové fólie
- Nezapomeňte zavírat dveře do chladnějších místností
- Přesvědčte se, že okna i dveře jsou správně utěsněny
- Větrejte krátce, ale intenzivně, stačí několik minut ráno a večer. Je to účinnější než na „větračku“. Vzduch se vymění, ale stěny neprochladnou
- Servisujte kotel. Správně seřízený má až o 20 % vyšší účinnost

- Pomůže i časový spínač. Automaticky snižuje teplotu v noci nebo když nejste doma
- Nainstalujte termostatické hlavice. Umožňují nastavit teplotu v každé místnosti dle potřeb a využití

### Elektřina:

- Odmrazte ledničku a mrazničku
- Energeticky náročné spotřebiče vyměňte za úsporné
- Vypínejte spotřebiče (TV, přehrávače, rádia apod.) ze zásuvek
- Sušte prádlo na sušáku místo v sušičce
- Vařte na plotýnce odpovídající velikosti hrnce. Hrnce zakrývejte pokličkou

### Voda:

- Díky perlátoru dokážete snížit průtok na 6 l/min.
- Při osobní hygieně nenechávejte bezúčelně téct vodu
- Pokud rádi a často vaříte, zkuste třeba zeleninu připravovat v páře. Ušetříte spoustu vody, a navíc do těla díky šetrnější úpravě dostanete více živin
- Do konvice napouštějte jen tolik vody, kolik spotřebujete
- Nevařte s větším množstvím vody, než skutečně potřebujete. Před vařením si vodu odměřte
- Místo mytí nádobí v ruce používejte myčku. Pouštějte ji až po jejím naplnění

Na [www.spolecne2030.cz](http://www.spolecne2030.cz) najdete modelové příklady a rady, jak snížit odběr energií