

JAK NA ÚSPORY ENERGIÍ

Voda, teplo, elektřina. Tři zásadní žrouti energie v domácnosti. Jak s nimi zacházet tak, aby vám každoročně neudělali vítr v peněžence ani zbytečnou šlápotu do naší planety?

ELEKTRINA

A. Využívejte co nejvíce nízký tarif

V případě, že odebíráte proud ve dvoufázové sazbě (používá se označení nízký a vysoký tarif), v některých částech dne zaplatíte za spotřebovanou elektřinu méně. Právě na tuto dobu můžete naplánovat spuštění spotřebičů, které jsou na spotřebu elektřiny nejnáročnější. Perte prádlo s odloženým startem, stejně tak můžete počkat se zapnutím myčky nádobí.

B. Odebírejte elektřinu za velkoobchodní ceny, a ještě k tomu zelenou

Nejen jednoduché rady a triky vám pomohou ušetřit finance za elektřinu. Na prvním místě by vždy měla být kontrola aktuální smlouvy s dodavatelem a srovnání finančních nabídek konkurence. Dnešním trendem v domácnostech je odebírání zelené energie.

C. Snižte náklady díky novému jističi nebo jiné sazbě

Snížením velikosti hlavního jističe můžete dosáhnout úspor nákladů. Pokud tedy vaše spotřeba elektřiny není velká, zvažte, zda vám nepostačí jistič s nižší kapacitou, a tedy i nižšími poplatky. Další cestou k úsporám financí je změna distribuční sazby. Ta se doporučuje po změnách v odběru proudu (například při navýšení spotřeby). Cena výměny **hlavního jističe** se pohybuje v řádu stokorun a částka se vám vrátí během prvního roku. Samotnou výměnu jističe ale může provádět jen odborník. Ten také musí zkontrolovat, zda velikost jističe odpovídá příkonu všech spotřebičů v domácnosti. S odborníkem také můžete zkontrolovat možnou změnu sazby elektřiny.

D. Energetické štítky

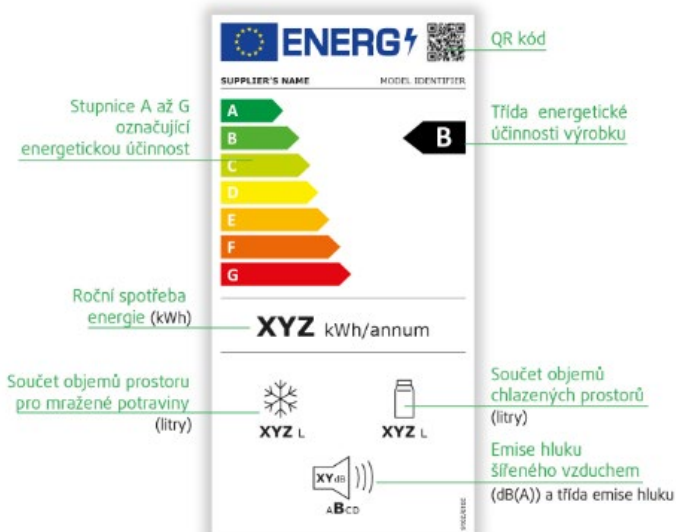
Nekorunovanými králi spotřeby energie v domácnosti jsou pračka, lednička a myčka, ale i další spotřebiče.

Při nákupu nových spotřebičů se nenechte zmást. Neustálý vývoj v oblasti jejich úspornosti působil zmatek, kdy třída A přestala být nejušpornější a vyšší úspornost se označovala přidáváním znaménka „+“. Jelikož už jsme měli A+++ a zákazníci se v označení přestávali orientovat, tato označení byla překlasifikována a přibližně od března 2021 se postupně u nových spotřebičů začíná zavádět nová klasifikace – příklad viz obrázek.

STARÝ ŠTÍTEK



NOVÝ ŠTÍTEK
PLATNÝ OD 1. 3. 2021



E. Svícení

1. Světlo zapínejte jen v místnostech, kde se zdržujete. Když odcházíte z místnosti, zhasněte světla – tak jednoduše dosáhnete úspory elektrické energie.
2. Vybírejte kvalitní osvětlení ve specializovaných obchodech. Kvalitní zářivky mají delší životnost i odolnost vůči častému spínání. A nezkrasují barvy v místnosti.
3. Pravidelně utírejte prach ze svítidel i ze žárovek.
4. Namísto klasických žárovek používejte kompaktní zářivky – mají pětikrát menší spotřebu a až patnáctkrát delší životnost. Pořízení LED žárovek do celého bytu nebo domu možná nepřijde nejlevněji, investice se vám ale velmi brzy vrátí. LEDky totiž spotřebují až o 90 % méně elektřiny než klasické žárovky. Jedna vám tak ročně ušetří až 360 korun. Pro průměrnou domácnost o deseti žárovkách tak přechod na úspornější osvětlení může znamenat úsporu téměř 4 000 korun. LED žárovky se navíc pyšní dlouhou životností, což vám ušetří nejen další náklady, ale i starosti s vyměňováním.
5. Ne všude se ale hodí žárovky úsporné. Nemají rády časté rozsvěcování a zhasínání, a proto se nedoporučují na chodby, do komor, koupelen, na WC nebo jako osvětlení ke vchodu. Naopak velmi dobrou službu odvedou v obývacím pokoji, v kuchyni nebo v lampičce v ložnici.

F. Lednice, mraznička

1. Dalo by se čekat, že čím je lednice plnější, tím víc elektřiny spotřebuje. Optimální zaplnění se ale ve skutečnosti podle odborníků pohybuje okolo 80 %.
2. Ledničku nebo mrazák umístěte na suché chladnější místo. Nestavte je příliš blízko ke stěně, do rohu nebo do výklenku ani vedle spotřebiče vyzařujícího teplo (sporák, gril). Vyhněte se přímému slunci. S každým stupněm navíc nad 20 stupňů se totiž spotřeba zvýší zhruba o 6 %.

3. Pro běžný provoz stačí teplota uvnitř chladničky +5 °C, při snížení na +3 °C stoupne její spotřeba až o 15 %. V mrazáku je ideální teplota -18 °C.
4. Těsnění kolem dveří chladničky a mrazničky musí přiléhat po celém obvodu, občas je omyjte teplou mýdlovou vodou.
5. Neukládejte do mrazicího prostoru nezakryté tekuté potraviny (polévku, nápoje, vodu k výrobě ledu) – i zmrzlé tekutiny se odpařují a vytvářejí námrazu.
6. Pravidelně odmrazujte. Námraza ve výši několika milimetrů znamená výrazně vyšší spotřebu elektřiny. Chladnička či mrazák navíc ruší hlukem častějšího chodu motoru.
7. Alespoň jedenkrát za rok důkladně, ale opatrně očistěte chladič chladničky od prachu – prach omezuje ochlazování.
8. Pultové mrazničky spotřebují díky svému tvaru cca o 15 % méně elektřiny než skříňové.

G. Vaření, pečení

1. Co se týče vaření, zvažte pořízení nového typu sporáku, který dokáže proti starším modelům ušetřit až třetinu energie. Sklokeramické varné desky s ohřevem typu Hilight nebo indukční varné plotýnky mají spotřebu nižší až o 60 procent. I plynový sporák může být úspornější.
2. Pro vaření zvolte vhodné nádobí – hrnce s rovným dnem ušetří až 30 % energie. Dbejte na to, aby velikost hrnce odpovídala velikosti plotýnky.
3. Vždy používejte pokličku. Přiklopením hrnce zkrátíte čas vaření až o polovinu, protože vám horká pára nebude zbytečně unikat pryč. Pokud vaříte každý den, uspoříte ročně nezanedbatelnou částku.
4. Volte plotýnku, která odpovídá velikosti hrnce. Jinak dochází ke zbytečným ztrátám energie.
5. Vařič vypínejte před dovařením, využijete tak zbytkového tepla.
6. Pro ještě větší využitelnost pořídte hrnce se silným sendvičovým dnem, které mají termoakumulační vlastnosti. Nejlépe tak zužitkujete zbytkové teplo k dovaření jídla.
7. Pro kratší dobu vaření použijte tlakový hrnc (papiňák). Využijete ho především na maso a luštěniny, jež se v běžném hrnci vaří i několik hodin. Ušetří se cca 40 % energie a 30 % času.
8. Nevařte vodu na vařiči (zejména, pokud máte sporák s delší dobou vaření). Varná konvice je úspornější.
9. U konvice s 1,5l objemem ušetříte až 2/3 elektřiny tím, že budete vařit jen aktuálně nutné množství vody.
10. Při pečení používejte horkovzdušnou funkci. Můžete díky ní nastavit o 20–30 stupňů menší teplotu, a snížíte tak spotřebu elektřiny o 25–40 %.
11. Troubu během pečení zbytečně neotevírejte, ideální jsou prosklená dvířka.
12. Troubu vypínejte 5-10 minut před uplynutím doby, kdy má být pokrm hotový. Obvykle trvá minimálně 5 minut až trouba vychladne, tudíž oběd mezitím dojde do požadovaného a hotového stavu.
13. Využijte teplo z rozpálené trouby. Upekli jste v troubě maso? Pokrm vyndejte ven a troubu nechte otevřenou dokořán, díky tomuto triku můžete ohřát jednu místnost minimálně o 1 °C výše. Pamatujte, že pocitově vám bude v místnosti díky tomu tepleji.
14. Pokrmy do hmotností 400 g ohřívejte raději v mikrovlnné troubě.

H. Praní

1. Perte na nižší teplotu. Praní na 30 °C ušetří zhruba 50 % energie oproti praní při vyšší teplotě. A nebojte, i praní na tak nízkou teplotu s běžným práškem odstraní až 99 % bakterií. Dnešní prací prostředky jsou dokonce na nižší teploty přizpůsobeny. Praní tmavého oblečení ve studenější vodě navíc pomáhá vašemu oblečení zachovat si stálobarevnost.
2. Pokud je to možné, používejte kratší, úspornější program. Prádlo se stačí i tak dobře vyprat. Např. velmi špinavé prádlo nejprve vykartáčujte, abyste nemuseli využívat dlouhé prací programy. Využívejte různé programy pro různé druhy prádla. Na některé druhy oblečení jsou vhodnější kratší cykly s nižší spotřebou vody i energie. Pokud to s ohledem na znečištění prádla lze, a vaše pračka to umožňuje, používejte úsporný program.
3. Pokud to není nezbytně nutné, prádlo nepředpírejte. Ušetříte zhruba 20 % vody, energie a pracího prostředku.
4. Využívejte plnou kapacitu pračky (většinou $\frac{3}{4}$ objemu).
5. Jestli jste zrovna v procesu pořizování nové pračky, zvažte při koupi i její spotřebu elektrické energie a vody. Nové typy praček spotřebují v porovnání s pračkami z osmdesátých let o 60 procent méně elektřiny a téměř o polovinu méně vody.
6. Při praní v pračce používejte kvalitní prací prostředky s vysokou účinností při nízkých teplotách – ušetříte jak energii, tak i prádlo.
7. Poříďte si raději samostatnou pračku a sušičku než pračku kombinovanou se sušičkou. Spotřeba energie je u kombinovaného přístroje vyšší. Zvažte, zda je vždy vhodné sušičku zapínat a jestli by některé prádlo neuschlo i na sušáku.
8. Pračku postavte na rovnou a pevnou podlahu, aby mohlo odstředování probíhat optimálně. Při nerovné nebo "houpavé panelákové" podlaze se doba odstředování značně prodlužuje, čímž vzrůstá spotřeba elektřiny a klesá životnost pračky.
9. Pravidelně, alespoň dvakrát ročně, čistěte filtr odtokové vody.

I. Mytí nádobí

1. Pokud máte myčku, zapínejte ji, až když je plná. A používejte úsporný program na 50 °C. Ušetříte tak zhruba 25 % energie.
2. Naučte se do myčky nádobí dobře skládat. Nebudete pak muset některé nádobí mýt ještě jednou. Stejně jako u praní používejte kvalitní mycí prostředky.
3. Zastaralou myčku vyměňte za nový typ – dnešní myčky spotřebují až o 40 % méně elektřiny než první myčky z 80. let a jsou úspornější i než ruční mytí nádobí.
4. Myčku zavírejte, aby zbytky na nádobí nezasychaly. Pak bude stačit úsporný program.
5. Myčku nestavte do těsné blízkosti ledničky nebo mrazáku.

J. Žehlení

1. Žehličku nenechávejte zapnutou, pokud od žehlení někam odběhnete.
2. Prádlo předem roztřídte podle nároků na teplotu žehlení, abyste nemuseli žehličku střídavě žhavit a ochlazovat.

K. Audio, video

1. Spotřebiče, jako například televizor, počítač, video, audio, nabíječky mobilů, herní konzole spotřebovávají elektřinu, i když nejsou zrovna v provozu. Tím, že je nebudete nechávat zapnuté v pohotovostním režimu (stand-by), ale vypnete je hlavním (mechanickým) tlačítkem, ušetříte ročně stovky korun.
2. Nelze-li přístroj úplně vypnout ani hlavním vypínačem (video, DVD, reproduktory), napojte ho přes prodlužovací šňůru s vlastním vypínačem a vypínejte ji celou. Elegantním řešením jsou pak chytré zásuvky, rozdvójky nebo prodlužovačky. Ty lze vypínat a zapínat přes telefon, šetření elektřiny je tak otázkou několika kliknutí.
3. Nastavte automatické přepínání PC a monitoru do režimu "spánku".
4. Nevyužívejte počítač jako přehrávač CD a DVD. Pouštějte je v přehrávačích. Ušetříte elektřinu a dosáhnete lepší kvality zvuku i obrazu.
5. Průměrná domácnost může úplným vypnutím spotřebičů ze stand-by režimu ročně dosáhnout úspory elektrické energie téměř 10 % celkové spotřeby.
6. Pamatujte, že co nezměříte, nezlepšíte. Je proto fajn svoji spotřebu sledovat. A nejlépe mít měřící přístroje, které dáte mezi přístroj a zásuvku. Změří vám spotřebu při jeho používání nebo stand-by módu.

TOPENÍ, KLIMATIZACE

A. Způsob vytápění, zdroj

1. Vytápíte-li domácnost kotlem, který má nejlepší léta za sebou, pořídte si moderní kotel, díky němuž snížíte své výdaje za energie a současně získáte jistotu, že topné zařízení splňuje všechny zákonem stanovené podmínky. Od září 2022 totiž platí zákaz vytápění kotli, které spadají do 1. nebo 2. emisní třídy. Pokud kontrolní orgány zjistí, že doma stále využíváte nevyhovující zařízení, vystavujete se riziku pokuty až do výše 50 000 Kč.
2. Topíte-li plynem, pořídte si kondenzační plynový kotel. Na rozdíl od starších plynových kotlů, takzvaně atmosférického typu, dokážou zužitkovat zbytkové teplo ze spalin na předeřtání otopné vody. Proto dosahují vysoké efektivity. O plynový kotel je však potřeba se dobře starat – každoročně si pozvěte servisního technika.
3. Jestliže topíte elektřinou, spočítejte si na www.eru.cz, zda by se vám nevyplatil jiný dodavatel.
4. Pro dosažení tepelné pohody je důležitá vlhkost vzduchu, ideální je kolem 50 procent. V suchých bytech je dobré mít dost pokojových rostlin nebo zvlhčovače vzduchu.
5. Při vytápění podlahovým topením příjemného tepla dosáhnete o několik stupňů Celsia dříve než u klasických radiátorů.
6. Pokud si plánujete pořídít krb, vyberte si ho s teplovodní vložkou. Velké množství tepla, které jinak odchází bez užitku komínem, je možné uložit do akumulární nádoby a z té dle potřeby rozvést do topné soustavy.
7. Pro vytápění malé koupelny je lepší infrazářič pracující na radičním principu. Funguje tak, že jeho infra tepelné paprsky procházejí prostorem přímo k vám a ohřev je tak naprosto bezprostřední bez jakékoli ztráty. Infrazářič pořídíte za 2 000 Kč.
8. Pokud zvažujete pořízení tepelného čerpadla, volte takové, které dokáže kromě vytápění zároveň i ohřívat užitkovou vodu.

B. Ohřev vody

Podle průzkumu z roku 2019 připadá 15 % celkové spotřeby energií na ohřev vody. Jestliže chcete výdaje na ohřev vody snížit, máte několik možností:

1. Myjte se více ve studené nebo alespoň vlažné vodě.
2. Bojler pravidelně čistěte – cca 1x za 3 roky ho nechte kompletně zevnitř vyčistit od usazenin a kalu. Zvýšíte tím podstatně jeho účinnost.
3. Bojler nepřehřívejte, 60 stupňů je zbytečně moc. Voda v bojleru bude krásně teplá i při 50 °C. Jednou týdně je však potřeba provádět pravidelný hygienický ohřev kvůli bakterii legionelle.
4. Průtokový ohřivač nastavte na teplotu sprchování a už dál nemíchejte se studenou vodou.
5. Bojler umísťujte co nejbližší k vodovodní baterii a trubku s teplou vodou opatřete kvalitní izolací po celé délce.

C. Topná tělesa, rozvody

1. Na začátku topné sezony odvědušněte topení – zdají se vám radiátory vlažné i po otočení termostatické hlavice na nejvyšší stupeň? Zkontrolujte tlak v expanzní nádobě, filtry i pojistné ventily a nezapomeňte topení řádně odvědušnit. V případě potřeby dopusťte do topného systému vodu.
2. Teplovodní rozvody vedoucí domem izolujte, aby cestou nedocházelo k tepelným ztrátám. Jednou za rok si nechte celou topnou soustavu překontrolovat odborníkem. Odhalí případné úniky tepla a zajistí nápravu.
3. Radiátory, akumulární kamna či přímotopné konvektory nezastavujte nábytkem ani přes ně nedávejte závěsy. To brání proudění tepla, které se tak nemůže dostat do odlehlejších částí místnosti. Pokud je to možné, překážky dejte včas pryč.
4. Topná tělesa umístěte pokud možno pod okna. Teplou stoupá vzhůru a mísí se se studeným vzduchem, který sálá od okna, a dochází k samovolné cirkulaci.

D. Větrání, klimatizace

1. Při provozu klimatizace zavřete okna i dveře v chlazené místnosti, aby teplý vzduch zvenku nevnikal zpět do místnosti.
2. V zimě větrejte intenzivně, ale krátkodobě – pouze rychle vyměňte vzduch v místnosti (pomocí průvanu) a okna zase dokonale uzavřete. Při dlouhodobém větrání zbytečně prochládnou i stěny a zařízení interiéru.
3. Klimatizace je energeticky velmi náročná, proto pokud můžete, omezte potřebu využívat klimatizaci, proti horku lze bojovat i ekologičtěji
 - a. Kolem domu vysadte co nejvíc stromů i další zeleně, ta výrazně snižuje okolní teplotu; za tímto účelem pomáhají i květiny v interiéru
 - b. V letních měsících mějte přes den zatažené závěsy, popřípadě rolety, protože vám pomohou k tomu, aby se váš dům nepřehříval.
 - c. V letních měsících v denní době mějte zavřená okna. Naopak po setmění okna otevřete, a to ideálně tak, aby vznikl průvan.

E. Regulace teploty

1. Přes noc nebo když nejste doma, zatahujte závěsy i případné venkovní žaluzie – omezíte tím tepelné ztráty okny.
2. Nepřetápějte zbytečně obytné místnosti – každý stupeň Celsia nad doporučenou teplotu představuje cca 6 % energie navíc. Z průzkumů víme, že Češi jsou zvyklí své domácnosti přetápět. Vytápět interiér stojí hodně, a přitom to ani není vhodné pro vaše zdraví. Ze začátku asi bude potřeba se tepleji oblékat, ale uvidíte, že časem si organismus na nižší teploty přivykne. A když jedete na dovolenou, je nejlepší stáhnout teplotu v celé domácnosti, doporučuje se tak na cca 15-16°C.

Doporučené teploty v jednotlivých místnostech:

- Obývací pokoj: 20-22 °C
 - Ložnice: 16-18 °C
 - Dětský pokoj: 20-22 °C
 - Koupelna: 22-24 °C
 - Kuchyně: 17-19 °C
 - Chodba a předsíň: 15-17 °C
3. Používejte inteligentní regulaci teploty. Topný režim v jednotlivých místnostech programujte dle skutečného využití. V době nepřítomnosti snižte pokojovou teplotu na cca 18 °C a její zvýšení naprogramujte až na dobu předpokládaného příchodu. Pořídte si např. **termostatické úsporné hlavice** na své radiátory. Obvykle jsou vhodné na většinu běžných radiátorů. Montáž a nastavení je jednoduché a téměř bez náradí. Úsporné hlavice vám zajistí úsporu klidně až 30 % nákladů na topení.
 4. Nevypínejte topení – jednoduchá rada, jak ušetřit je, že **nebudete vypínat topení**, když půjdete do práce. Raději snižte teplotu na 16-18 °C. Vychladlý nebo vymrzlý byt je náročnější na vytopení, proto i spotřeba energie bude o to větší. Pokud jedete na delší čas pryč, teplotu snižte například na 15-16 °C.
 5. Zavírejte dveře, protože teplo uniká ven. Když budete mít otevřené dveře do chladných místností, budete muset o to více topit.

F. Zateplení

1. Vyměňte stará okna za nová. Ta pomohou k zamezení znatelných tepelných ztrát.
2. Jestliže nemáte finanční prostředky na výměnu oken, vyměňte alespoň staré těsnění za nové.
3. Termoizolační folie na okna. Máte okna jen s jedním sklem anebo si nemůžete dovolit výměnu starých za nové? Doporučujeme zvážit investici alespoň do termoizolační folie. Fólie umí snížit únik tepla až o 20-30 %.
4. Dalším úsporným řešením je, že v zimních a chladných obdobích vám pomohou závěsy v oknech. Oknem totiž uniká nejvíce tepla. Pořídte si závěsy, žaluzie, popřípadě rolety. Omezíte jak únik tepla a zároveň studený vzduch z venku se nedostane k vám dovnitř.
5. Vyměňte staré vstupní dveře za nové – díky tomu nebude vaše teplo unikat ven z bytu. Jak zjistit, zdali jsou vstupní dveře dobře zajištěné a těsnící? Zapalte svíčku a tu postupně posunuje

směrem ke dveřím. Pokud bude hořet plamen rovně a nebude se kymácet, jsou dveře a její těsnost perfektní.

6. Vyměňte těsnění ve dveřích. Zkontrolujte, zdali vám neuniká teplo například prostřednictvím vnitřních nebo vstupních dveří v domě. Vyměnit těsnění u dveří je vhodné pro ty, co nemají dostatek finančních prostředků za výměnu nových dveří. Vhodné je také utěsnit škvíru pode dveřmi. K tomu postačí lišta s kartáčkem.
7. Tepelně izolační fólie za radiátor. Je to praktická pomůcka, která je efektivní, pokud nemáte finanční prostředky na zateplení domu, výměny starých oken za nové nebo máte ve starém domě, radiátory, které nikdy nebyly měněny. Tepelně izolační fólie funguje prostřednictvím materiálu, tj. hliníkové fólie, která teplo odráží zpět do interiéru domácnosti a stěna za radiátorem není přehřátá. Pořizovací cena je velmi nízká.
8. Zateplete celý dům. Kompletní zateplení celého domu má smysl. Pamatujte, že kvalitně a komplexně provedené zateplení domu vám může poskytnout optimální a dobré podmínky pro celý rok. V létě se obejdete bez klimatizace, a naopak v zimě ušetříte za vytápění plynem a vysoké ceny topení. Ideální je zateplit nejen obvodové stěny, ale i podlahy, stropy, střechu. Zateplení by mělo být vždy z vnější strany objektu, aby nedocházelo ke vzniku "tepelných mostů".

VODA

Úspora energie v domácnosti také souvisí s úsporou vody. I zde se hledí na její spotřebu a je mnoho drobných opatření, která nám s tím pomůžou.

Kromě toho, člověk bez čisté vody nepřežije víc než pár dnů, a přece jí tak často škodí. Vše kolem nás totiž na vodě závisí. Jídlo, pití, energie, průmysl... I naše oblečení, kolo nebo chytrý telefon potřebují na svou výrobu vodu. Jenže všechna ta chemie, kterou člověk do vody denně vypouští, způsobuje, že nezávadné pitné vody na Zemi ubývá. O ohrožování vodních organismů a živočichů ani nemluvě. Bohužel, pro nové zdroje kvalitní vody si jen tak do obchodu nezajdeme.

Jak se tedy chovat, abychom vodu uspořili a aby nám kvalitní voda tekla z kohoutku i za 10, 20 či 100 let?

A. Kontrolujte svou spotřebu

1. Kontrolujte účty za vodu a v případě neobvykle vysoké spotřeby zkontrolujte netěsnosti a hledejte místa s možným únikem vody. Berte vodoměr jako věc, která vám může pomoci.
2. Při delším opuštění bytu či rodinného domu (dovolená, služební cesta apod.) uzavřete hlavní uzávěr vody pro byt či dům. Zabráníte možným únikům vody při případné havárii.
3. Zvažte pořízení dálkového odečtu vodoměru. Získáte tak online přehled o vaší spotřebě a snadno odhalíte veškeré nežádoucí úniky vody.
4. Sledujte energetické štítky – u spotřebičů, které využívají vodu, se na energetickém štítku povinně uvádějí i informace o spotřebě vody.
5. Vysvětlete svým dětem, proč je dobré šetřit vodou. Ušetříte náklady, a navíc je povedete k udržitelnému životnímu stylu.

B. Využívejte úsporné technologie

1. Úsporné sprchové hlavice – Průměrný Čech ročně vydá jen za sprchování kolem 2 000 korun (12 000 litrů ročně). Vyrábí se ale úsporné sprchové hlavice, které umí snížit náklady minimálně o polovinu. Na komfortu sprchování a účinnosti mytí to přitom nijak nepoznáte. Instalace je jednoduchá. Stačí hlavici našroubovat na sprchovou hadici.
2. Úsporné sprchové šetřiče - Šetřič je zařízení, které umí přiškrtit průtok vody. Jednoduše ho namontujete mezi vaši stávající baterii a sprchovou hadici. Do sprchové hlavice se tak ve výsledku dostane méně vody, ale pocitově to skoro nepoznáte. Šetřič je nejlevnější variantou úspory vody. Investice do něj se vám vrátí během 1–3 měsíců.
3. Úsporné perlátory – Díky usměrnění proudu vody a jejímu provzdušnění vám sám šetří peníze. Na pohodlí mytí rukou nebo nádobí se to přitom nijak nepromítne. Běžnou vodovodní baterii může protéct i 12-15 litrů za minutu. S perlátorem se ale běžně dostanete na 6 litrů. Průměrná rodina tak může ušetřit i 10 000 litrů vody ročně (tj. nejméně 1 600 Kč).
4. Úspora na WC – I na toaletě se dá vodou šetřit. Tady jsou 2 možnosti šetrnějšího splachování:
 - a. 1. WC stop – je zařízení, které vám umožní přesně dávkovat množství použité vody. S každým spláchnutím ušetří v průměru 30 % vody (potenciál ale má až 70 %). Stačí ho jednoduše umístit do splachovací nádržky a „kouzlo“ je na světě. WC stop zabraňuje i protékání toalety. Typická úspora čtyřčlenné rodiny je zhruba 1 200 Kč ročně.
 - b. 2. Save-a-flush – je sáček naplněný silikonovými krystaly, který vložíte do WC nádržky. Krystaly absorbují vodu a jejich objem se zvětší 100násobně. Při každém spláchnutí tak ušetříte 1,2 litru vody. Běžné rodině tenhle vynález ušetří kolem 8 000 litrů ročně.

C. Koupelna

Největší část spotřebované vody připadá na osobní hygienu. Každý z nás jí spotřebuje na mytí asi 60 litrů, což je celá polovina celkové denní spotřeby. Např. umytí rukou spotřebuje 3 litry vody, plná vana 150 litrů, sprchování kolem 60 litrů vody. Velká spotřeba vody připadá v každé domácnosti na toaletu. Jedno spláchnutí může znamenat až 10 litrů vody.

1. Pokud kupujete vanu, vyberte menší či střední velikost. Velké vany zbytečně zvyšují spotřebu vody.
2. Používejte pákové vodovodní baterie – jsou mnohem úspornější než klasické kohoutky.
3. Pokud je to možné, používejte termostatické baterie a nastavte si ideální teplotu vody pro sprchování a koupání 38 stupňů. Ušetříte tak 10 až 20 litrů vody, které odtečou každý den při čekání na správnou teplotu.
4. Namísto koupání se raději sprchujte (pět minut ve sprše vyjde ročně až třikrát levněji než koupání ve vaně a ušetříte až polovinu vody).
5. Zkraťte svoji sprchu o minutu až dvě – ušetříte až 600 litrů vody za měsíc. Ideální je zkrátit sprchu pod 5 minut.
6. Jestliže se sprchujete ve vaně, nenechte vodu jen tak odtéci do odpadu. Alespoň část vody z vany lze využít např. na spláchnutí toalety.
7. Mírně kontroverzním nápadem je ušetřit spláchnutí čůráním ve sprše.

8. Pravidelně kontrolujte, že neprotéká toaleta. Drobný únik nemusí být ani vidět, ani slyšet. Často pomůže přidání potravinářského barviva do nádržky – pokud se objeví v míse mimo spláchnutí, je třeba zkontrolovat netěsnosti. Během jedné hodiny může takto poškozenou toaletou odtéci až 80 litrů vody. Denně vám může uniknout 150 až 2 000 litrů.! Stejně tak mohou za zbytečné plýtvání vodou kapající kohoutky a sprchové hlavice.
9. Nahradte starou toaletu modernější a úspornější. Jedno spláchnutí představuje až 10 litrů vody. Proto se vyplatí nahradit starou toaletu modernější a úspornější. Výhodné jsou také toalety s duálním splachováním – umožňuje spláchnout buď 3 nebo 7 litry vody.
10. Při osobní hygieně nenechávejte bezúčelně téct vodu. Kohoutkem proteče až 15 litrů vody za minutu.
 - a. Vypněte vodu, když si čistíte zuby.
 - b. Vypněte vodu, když se holíte.
 - c. Vypněte vodu, než si namydíte ruce či tělo v případě sprchování.
 - d. Vypněte vodu při mytí vlasů. Ušetříte až 150 litrů vody za měsíc.
11. Zatímco čekáte, než poteče teplá voda, sbírejte čistou tekoucí vodu a použijte ji např. pro zálivku rostlin.

D. Kuchyně

Mytí nádobí a úklid spotřebovávají podobně velké množství vody jako osobní hygiena. Nejvíce úsporné je používání myčky nádobí. Mytím nádobí pod tekoucí vodou spotřebujete trojnásobek vody oproti mytí nádobí v napuštěném dřezu.

1. Nejúspornější je mytí nádobí v myčce na nádobí. Na jedno mytí spotřebujete přibližně 20 litrů vody a ušetříte nejen vodu, ale i energii. Pokud je to možné, volte úsporné mycí programy.
2. Jestliže ručně umýváte nádobí dvakrát denně, spotřebujete asi 70 litrů vody. Chcete ušetřit, ale nechcete kupovat myčku? Myjte nádobí v napuštěném dřezu a spotřebujete jen třetinu vody. Jednu část dřezu napusťte vodou na mytí nádobí, druhou část použijte na oplachování. Nemyjte nádobí pod tekoucí vodou – plýtváte tak vodou i elektřinou na ohřev.
3. Hrnce a pánve nechte odmočit, mytí pak půjde snadněji, rychleji. Není třeba drhnout pánve a hrnce pod proudem tekoucí vody.
4. Ovoce a zeleninu k přípravě jídla omyjte společně v napuštěném dřezu nebo ještě lépe v cedníku pod kterým je mísa na zachycení vody. Umývat každý kus pod tekoucí vodou je často zbytečné. Zachycenou vodu použijte na zalévání květin.
5. Vodu z mytí ovoce a zeleniny použijte pro zálivku pokojových rostlin.
6. Pro běžný pitný každodenní režim si určete sklenici. Není třeba používat pro každé napití novou sklenici – menší množství nádobí znamená úsporu vody na mytí.
7. Nepoužívejte tekoucí vodu pro rozmrazování jídla. Nejen kvůli vodě, ale i s ohledem na potraviny samotnou, je lepší postupné rozmrazování v lednici či v chladnější místnosti – potraviny vytáhněte z mrazáku už den před použitím, rozmrazujte přes noc.
8. V ideálním případě nainstalujte průtokový ohřívač vody do blízkosti kuchyňského dřezu. Nebudete pak potřebovat dlouhou dobu vodu odpouštět, než k vám doteče teplá. Ohřívač navíc snižuje i náklady na energii.

9. Pokud ještě v kuchyni (nebo koupelně) nemáte pákovou baterii, pořídte si ji – zkrátí totiž dobu nastavování teploty vody. Páková baterie navíc ušetří až 30 % energie vynaložené právě na nastavování teploty vody.
10. Jídlo vařte v přiměřeném množství vody (vodu si odměřte). Když vaříte brambory či vejce, nemusejí v hrnci plavat. Stačí, když budou z většiny ponořené. Vyberte správnou velikost hrnce, větší objemy vody pak často nejsou potřeba.
11. Zeleninu připravujte v páře. Ušetříte spoustu vody, a navíc do těla díky šetrnější úpravě dostanete více živin.
12. Jestliže upustíte kostku ledu, nevyhazujte ji do dřezu. Přidejte ji místo toho do květináče k pokojové květině.
13. Kapající kohoutek opravte, i malý únik po kapkách může ve výsledku znamenat mnoho litrů vody. Kapajícím kohoutkem totiž může denně "odkapat" 24 litrů vody, tj. 1 l/ hod., což za rok činí skoro 9 m³.
14. Při úklidu v domácnosti (např. mytí podlahy) si vodu napusťte do kbelíku. Nemáchejte hadr pod tekoucí vodou. Navíc je třeba zvážit, zda nám pro úklid nebude stačit např. pouze dešťová (užitková) voda.

E. Zalévání rostlin a zahrada

1. Pokud napouštíte vodu pro pokojové rostliny, je lepší ji nechat odstát než čekat na vodu pokojové teploty. Během toho odtékají zbytečně litry vody do odpadu.
2. Pokud máte zahradu, je nejvhodnější pořídit sud nebo nadzemní či podzemní nádrž a chytat vodu dešťovou. Navíc měkká dešťová voda je pro rostliny vhodnější.
3. Zachycená dešťová voda je využitelná i pro splachování toalety, pro praní či pro další účely jak v domácnosti, tak na zahradě jako voda užitková – na mnoho věcí není třeba využívat vodu pitnou.
4. Zalévejte ráno nebo večer, kdy rostliny vodu nejsnáze využijí. Zaléváním během nejteplejších částí dne rostlinám paradoxně vůbec nepomůžete. Při vysokých teplotách se část vody stihne vypařit. Pokud se vám také podaří polít listy rostlin, tak tím můžete způsobit to, že se spálí.
5. Jedno větší zavlažování týdně je prospěšnější než několik krátkých postřiků.
6. Kontrolujte hadici na zalévání. Poškozenou hadicí mohou unikat litry vody. Obdobně kontrolujte kohoutky na zahradě.
7. Zvažte kapkovou závlahu. Minimalizujete tak odpar vody při zalévání.
8. Pokud se v horkém létě osvěžujete zahradní hadicí, udělejte to v místě, kde např. nejrychleji vysychá trávník. Odtékající voda tak bude znovu využita.
9. Při napouštění bazénu se může snadno stát, že zapomeneme vodu vypnout. Napouštění bazénu trvá i několik hodin, proto v tomto případě nejsou úniky vody kvůli zapomenutí nijak neobvyklé. Abychom zabránili škodám, je dobré mít jak monitoring spotřeby, tak speciální ventil, který je nainstalován na přívodu vody a který, v případě většího průtoku, než je nastaveno, vodu zavře.
10. Pokud vlastníte bazén, je suché léto a je zakázáno použití vody pro zahradní bazény, respektujte toto rozhodnutí.

11. **Nesekejte trávnik příliš často.** Anglické trávniky byly dříve a stále jsou určitým trendem. Jestliže chcete mít krásný anglický trávnik, tak kvůli tomu zbytečně spotřebujete obrovské množství vody.
12. **Zasadte keře, stromy nebo vysadte květnatou louku.** Různorodá zahrada, oproti anglickému trávniku, nespotřebuje tolik vody a zajistí nižší teplotu v okolí. Keře a stromy budou poskytovat stín, květnaté louky podporovat hmyz a společně zadržovat více vody.
13. **Využijte posekanou trávu pro ochranu rostlin.** Jakmile posečete trávu, tak ji nemusíte hned dávat do hnědých popelnic na odvoz nebo využít v rámci kompostování, ale můžete posečenou trávu rozprostřít pod stromy, keře nebo mezi záhony pro udržení vláh v půdě. Tráva zde bude sloužit jako mulč a díky tomu se v půdě udrží potřebná vlaha. Také bude chránit rostliny během noci, kdyby teploty nečekaně klesly.
14. **Vybudujte si zahradní jezírko.** Zahradní jezírko může být perfektním pomocníkem, který vám zajistí to, že se zvýší vlhkost v daném okolí. Optimální umístění je nejlépe do stínu, aby se voda z jezírka příliš rychle nevypařovala. Pokud si s jezírkiem hezky vyhraujete, můžete získat stylové místo na vaší zahradě i napajedlo pro ptáky.
15. **Pro mladé stromky využijte zavlažovací vaky.** U nově vysazených stromů nebo keřů je velké riziko, že se kvůli vysokým teplotám a dlouhodobému suchu neuchytí a tím pádem nepřežijí. Místo toho, abyste stromy často zalévaly, můžete využít zavlažovací vaky. Ty vodu dávají postupně a také hluboko do půdy, což je efektivnější pro lepší vstřebání kořenovým systémem.
16. **Zvažte kapkovou závlahu.** Kapková závlaha je známá také pod označením drip nebo kapénková závlaha. Její výhody spočívají v efektivní úspoře, širokému využití, univerzálnosti atd.
17. **Místo obyčejných truhlíků zkuste samozavlažovací.** Místo přelévání rostlin je daleko lepší využít samozavlažovací truhlíky, díky kterým toto nenastane. Zálivka v normálních podmínkách vydrží i několik dní. Rostliny si vodu berou podle potřeby.
18. **Pomůže i kořenová čistírna odpadních vod.** Místo vypouštění šedé vody do odpadu můžete tuto vodu pročistit přírodní cestou a ještě ji vypustit do krajiny. Výhodou kořenové čistírny je, že nezapáchá a v okolí nebudou komáři.

F. Další tipy, jak šetřit vodou

Tyto tipy se samozřejmě také týkají vody. Jedná se o situace, kdy se můžete rozhodnout zvolit jiný výrobek (šetrnější k životnímu prostředí) a díky tomu se spotřebuje menší množství vody.

1. **Dejte přednost spíše kohoutkové vodě oproti té balené.** Místo kupování čistých vod nebo těch minerálových můžete začít využívat vodu, která vám teče z kohoutku. Zaplatíte daleko méně a ještě se nemusíte tahat s těžkým nákupem z obchodu. Pokud se však obáváte, že vodu nemáte příliš čistou, tak můžete využívat různé výrobky na její čištění pomocí filtrace.
2. **Používejte ekologické výrobky.** Používáním ekologických výrobků šetříte, jak vodu, tak také půdu a energii vynaložené na vytvoření výrobku.
 - a. Syntetické oblečení (fleece, nylon, polyester, spandex) a utěrky jsou vyrobeny z plastů. Při praní uvolňují mikrovlákna, která končí ve vodě a škodí jak živočichům, tak zpětně i nám lidem (nalezena byla v rybách, medu, soli i pivu). Přejděte raději na oblečení z biobavlny, které má navíc funkční vlastnosti, a bavlněné utěrky.

- b. Peelingové či sprchové gely někdy obsahují mikroplasty. Pozor na ně. Ve velkém znečišťují řeky i oceány. Například v evropské řece Rýn naměřili vědci až 3,9 milionů mikroplastových částic na 1km². Zkuste raději přírodní peelings.
 - c. Nahradte prací prášky plné fosfátů šetrnějšími prostředky.
 - d. Používejte šetrné prostředky na mytí nádobí.
- 3. Zacházejte odpovědně s odpady**
 - a. Baterie a elektroodpad obsahují těžké kovy a nebezpečné chemické sloučeniny. Mohou snadno znečistit půdu i spodní a povrchovou vodu. Nepatří do popelnice ani volné přírody. Sběrné krabice najdete u pokladen v mnoha obchodech.
 - b. Zbytky starých olejů, barev a jiná domácí "chemie" nepatří do záchodových mís, dřezů ani umyvadel. A už vůbec ne do přírody. Zaneste je do nejbližšího sběrného dvora.
- 4. Omezte konzumaci masa.** Na 1 kg hovězího masa bylo vynaloženo 15 415 litrů vody. Další druhy masa na tom z tohoto pohledu také nejsou nejlépe.
- 5. Omezte nákup nového oblečení.** Na obyčejné značkové džíny je potřeba 7 570 litrů vody, na bavlněné tričko cca 3 000 litrů. Promyslete důkladně každou koupi nového kousku do svého šatníku. Využívejte služeb second-handů.
- 6. Sázejte stromy, keře.** Už to bylo zmíněno výše, ale když budete sázet stromy a keře, tak pomůžete dané lokalitě, aby byla schopná udržet více vody. Také vznikne potřebný stín a ochladí se vzduch v okolí. V poslední době se s tímto trendem tzv. roztrhl pytel, což je dobře. Zapojují se dobrovolníci, menší i velké firmy nebo třeba obce a města. Mezi oblíbený projekt patří třeba Sážíme budoucnost. Můžete pomoci s výsadbou, nabídnout pozemek pro výsadbu nebo zaregistrovat se, že budete sázet stromy.
- 7. Kupujte knížky z druhé ruky.** Sháníte novou knihu? Podívejte se nejprve na to, jestli je možné ji sehnat z druhé ruky. Tím, že nekoupíte novou knihu, pomůžete ušetřit vodu, stromy a CO₂. Jedním z oblíbených projektů je projekt Reknihy. Můžete knihy od nich kupovat nebo jim je taky poslat, a tím si i něco vydělat.
- 8. Nepoužívejte jednorázové obaly.** Místo jednorázových sáčků v obchodě můžete začít využívat třeba bavlněné pytlíky, sítky bezobalové sáčky apod.