

## JAK NA ÚSPORY ENERGIÍ

1. Využívejte co nejvíce nízký tarif. V případě, že odebíráte proud nízkém a vysokém tarifu, 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.
2. Sledujte energetické štítky – úspornější spotřebiče se vyplatí. U spotřebičů, které využívají vodu, se na energetickém štítku povinně uvádějí i informace o spotřebě vody.
3. Namísto klasických žárovek používejte kompaktní zářivky. Pořízení LED žárovek do celého bytu nebo domu možná nepříjde nejlevněji, investice se vám ale velmi brzy vrátí. LEDky totiž spotřebují až o 90 % méně elektřiny než klasické žárovky. LED žárovky se navíc pyšní dlouhou životností. Pamatujte ale, že 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 či v kuchyni.
4. Při vaření vždy používejte pokličku. Přiklopením hrnce zkrátíte čas vaření až o polovinu, protože vám horká pára nebude zbytečně unikat pryč.
5. Pro kratší dobu vaření použijte tlakový hrnec (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.
6. Využívejte plnou kapacitu pračky (většinou  $\frac{3}{4}$  objemu).
7. 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.
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. Pokud máte myčku, zapínejte ji, až když je plná. A používejte úsporný program na 50 °C. Ušetříte tak zhruba 25 % energie. Aby úsporný program nádobí dobře umyl, myčku zavírejte, aby zbytky na nádobí nezasychaly.
10. Naučte se do myčky nádobí dobře skládat. Nebudete pak muset některé nádobí mýt ještě jednou. Stejně jako u praní používejte kvalitní mycí prostředky.
11. 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.
12. Vytápíte-li domácnost starým kotlem, pořídte si moderní kotel, díky němuž snížíte své výdaje za energii a současně získáte jistotu, že kotel splňuje zákonem stanovené podmínky. Od září 2022 totiž platí zákaz vytápění v kotli, které spadají do 1. či 2. emisní třídy. Pokud kontrolní orgány zjistí, že doma stále využíváte nevyhovující zařízení, vystavujete se riziku pokuty až do výše 50 000 Kč.

13. Podle průzkumu z roku 2019 připadá 15 % celkové spotřeby energií na ohřev vody. Jestliže chcete výdaje na ohřev vody snížit, máte několik možností:
- Myjte se více ve studené nebo alespoň vlažné vodě.
  - Bojler pravidelně čistěte – cca 1x za 3 roky ho nechte kompletně zevnitř vyčistit od usazenin a kalu. Zvýšíte tím podstatně jeho účinnost.
  - 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.
  - Bojler umístějte co nejblíže k vodovodní baterii a trubku s teplou vodou zaizolujte.
14. Nepřetápějte zbytečně obytné místnosti – každý stupeň nad doporučenou teplotu představuje cca 6 % energie navíc. 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 | • Kuchyně: 17-19 °C          |
| • Ložnice: 16-18 °C       | • Koupelna: 22-24 °C         |
| • Dětský pokoj: 20-22 °C  | • Chodba a předsíň: 15-17 °C |
15. 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. Úsporné hlavice vám zajistí úsporu klidně až 30 % nákladů na topení.
16. Využívejte moderní technologie – např. úsporné sprchové hlavice, sprchové šetřiče, perlátory vám pomohou ušetřit nejen vodou, ale i energií na její ohřev.
17. 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.
18. Úspory vody na starých WC docílíte i šetrnými zařízeními, např. WC stop nebo Save-a-flush.
- 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.
  - 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.
19. Při osobní hygieně nenechávejte bezúčelně téct vodu. Kohoutkem proteče až 15 litrů vody za minutu. Při čištění zubů, holení, mytí atp. vypínejte vodu vždy, když ji nutně nepotřebujete.
20. Pamatujte, že co nezměříte, nezlepšíte. Je proto fajn svoji spotřebu sledovat. A nejlépe mít měřící přístroje, které dáte mezi přístroj a zásuvku.