



36 tipů Jak šetřit energií

Stačí jen několik jednoduchých triků a měsíčně za elektřinu ušetříte až 500 Kč. Ještě více můžete ušetřit za topení a ohřev vody. Navíc snížíte Váš podíl na vzniku klimatických změn a na chodu jaderných elektráren. Proto si prosím přečtěte naše tipy a zkontrolujte si svůj dům či byt.

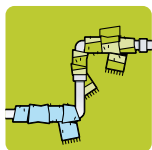
GREENPEACE



1. Větrejte krátce a intenzivně

Při větrání je lepší vypnout topení a okna otevřít dokořán. Tímto

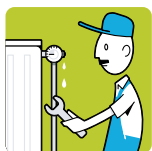
způsobem se rychle vyvětrá a stěny zůstanou teplé. Pokud větráte při pootevřeném okně a zároveň topíte, velmi plýtváte.



2. Zaizolujte tepelné potrubí

Pokud máte teplovodní potrubí v nevytopených místnostech, například ve

spíži, měli byste je řádně zaizolovat.



3. Kontrolujte radiátory

Pokud máte vlastní topení, kontrolujte zejména oběhové čerpadlo. Moderní čerpadla spotřebují

mnohem méně elektřiny. Nezapomeňte na pravidelné odvzdušňování radiátorů.



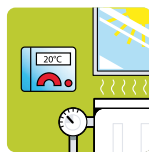
4. Regulujte topení

Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří až 6% energie! Pro zdravou a ideální pokojovou teplotu stačí:

v obývacích pokojích 18-20 °C, v kuchyni 16-18 °C, v dětském pokoji 20 °C a na chodbách 15 °C.

5. Tajná zbraň: reflexní fólie

Reflexní fólie stojí pár korun, ročně Vám ale pomůže ušetřit až několik set. Umístěte ji na zeď za radiátor nebo za kamna, odrazí zpátky do místnosti až 90% tepla.



6. Nainstalujte si programovatelné termostaty

Moderní termostaty dokáží nastavit teplotu přesně

podle vašeho přání: večer vyšší, přes den a v noci nižší. Po dobu vaší delší nepřítomnosti místnost jen temperujte.



7. V izolovaném bytě se budete cítit lépe

V kvalitně izolovaném bytě se budete cítit lépe. Vaše tělo totiž vnímá

i teplotu stěn a podlahy. V místnosti, kde jsou chladné stěny a pouze teplý vzduch i většina z nás připadá nepříjemně. Dobrá izolace vnějších stěn, podkroví a spíže pomůže mimoto ušetřit více než polovinu nákladů na topení. Myslete na to, že až 70% energie v českých domácnostech spotřebujeme na vytápění!

8. Pořídte si kvalitní okna

Instalaci kvalitních oken můžete tepelné ztráty snížit o více než 70%. Taková okna mají dřevěné rámy, účinnou izolaci spár, dvojitě sklo s nízkou hodnotou prostupu tepla (především infračerveného záření) a meziprostor vyplněný plynem s nízkou tepelnou vodivostí (např. argonem). Tyto okna jsou sice relativně dražší, ale vložené náklady se vám po dobu jejich životnosti několikanásobně vrátí!

9. Větrák nebo klimatizace?

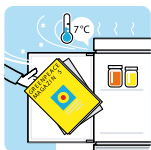
Víte, že malá klimatizační jednotka pro jednu místnost má spotřebu 1.000 wattů, tedy šestnáctkrát více, než velký stojanový ventilátor?

CHLAZENÍ A MRAZENÍ



10. Chladnička má být umístěna v chladu

Pokud je chladnička nebo mraznička umístěna vedle tepelného zdroje (radiátoru, sporáku, myčky nádobí nebo pračky), spotřebuje mnohem více elektřiny! Proto je potřeba věnovat pozornost blízkosti tepelného zdroje nebo mezi ně umístit izolaci. Nejlepším umístěním chladničky je chladné místo: při každém stupni navíc chladnička spotřebuje o 4% elektřiny více!



11. Nepřehánějte to s chlazením

Ideální teplota v chladničce je 7°C – na to často stačí 1. stupeň. Rada navíc: noviny v nevyužitém prostoru zabrání při otvírání zbytečnému úniku chladného vzduchu.



12. Odmrazujte mrazničku

Když se v mrazničce vytvoří vrstva ledu, začne rychle stoupat spotřeba energie. Rychle se tvořící led a námraza může znamenat špatné dovíráání dveří. Takže nezapomeňte jednou za čas zkontrolovat i těsnění.



13. Vypínejte chladničku a mrazničku

Pokud odjíte z bytu na delší dobu, vypněte lednici ze zásuvky a zbylé potraviny věnujte sousedům. (Zároveň můžete mrazničku

i odmrazit.) Kdo potřebuje skladovat jen malé množství potravin, obejde se i bez chladničky, zimní čas je k tomu ideální.

VAŘENÍ



14. Raději vydrhněte dvířka trouby...

Při každém otevření dvířek trouby uniká asi 20% tepla – proto připravovaný pokrm raději sledujte přes sklo.



15. Méně vody při vaření...

I při vaření obyčejných vajec můžete ušetřit: do hrnku stačí dát malé množství vody, vejce se uvaří ve vodní páře. Takto snadno uvaříte i brambory nebo brokolici.

16. Vařte na plynu

Je to levnější a šetříte tím přírodu. Ztráty energie jsou díky přímému spalování menší a navíc se plyn lépe reguluje.

17. Využijte veškeré teplo...

Ačkoliv je v receptu doporučeno předehřát troubu, většinou je to zcela zbytečné (výjimkou jsou speciální těsta). Pokud ji vypnete pár minut před dopečením, využijete zbytek tepla, aniž byste spotřebovávali energii...

18. Na hrnec patří poklička

Poklička na hrnci snižuje spotřebu energie až na 1/4! Nejlepší jsou tlakové hrnce, které ušetří až 70% energie.

19. Vodu na těstoviny uvařte nejprve v rychlovarné konvici

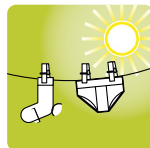
Voda se nejrychleji uvaří v rychlovarné konvici nebo pomocí ponorného vařiče. Poté ji přelijte do hrnce a uvařte těstoviny...



20. Toastujte...

Kdo neohřívá staré pečivo v troubě, ale na toastovači, ušetří až 70% energie.

PRANÍ, SUŠENÍ A KOUPÁNÍ



21. Prádlo sušte na slunci

Sušičky prádla jsou nesmyslnými žrouty energie. Ve čtyřčlenné domácnosti je spotřeba až 480 kilowatt-hodin elektřiny! Prádlo je tedy mnohem rozumnější pověsit na čerstvý vzduch!

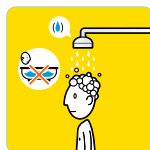


22. Nevyvařujte a nepředpírejte

Většina bakterií se zničí už při 60-ti stupních. A na rozdíl od režimu s vyvářkou při této teplotě ušetříte až 50% elektřiny. Často postačí jen 30 nebo 40 stupňů. Takže předpírání si můžeme odpustit...

23. Vždy plnou pračku

Pračka naplněná jednou ponožkou spotřebuje stejné množství energie jako pračka úplně plná. Některé pračky jsou vybaveny úsporným programem pro poloviční naplnění, který sníží spotřebu asi o třetinu.



24. Krátká sprcha místo koupele

Ohřev teplé vody pohlcuje nejvíce energie v domácnosti. Proto je lepší se krátce osprchovat než naplnit celou vanu. Používejte úsporné hlavice, snižují spotřebu vody na polovinu. Když se mydlíte nebo šamponujete, vodu zastavte.

OSVĚTLENÍ



25. Použijte úsporné žárovky

Vydrží několikanásobně déle, ušetří až 80% elektřiny a jsou vhodné hlavně do lamp, které dlouho svítí – časté vypínání a zapínání jim škodí. Protože úsporné žárovky obsahují rizikové látky, nepatří do běžného odpadu.



26. Obvyčejné žárovky na WC, do koupelny a do spížirny

Všecka čest Edisonovi, ale tradiční žárovky extrémně plývají energií. Až 90% jí unikne ve formě tepla. Má smysl je používat jedině v místnostech, ve kterých pobýváte jen krátce a často zde vypínáte a zapínáte světlo. Například v koupelně...



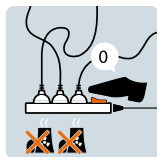
27. Zhasínejte světlo

Rada, kterou již určitě znáte: Osvětlení spotřebuje až desetinu elektřiny v domácnosti. Takže: poslední zhasíná 😊



28. Nakupujte energeticky úsporné spotřebiče

Malé rozdíly ve spotřebě elektriny se během let nahromadí do velkých sum. Největší rozdíly ve spotřebě energie mají chladničky a mrazničky. Ty musí být, stejně tak jako pračky nebo sporáky, podle směrnice Evropské unie povinně označené hodnocením od A (nízká spotřeba) po G (vysoká spotřeba). Navíc pro chladničky a mrazničky platí od roku 2004 ještě přísnější značení: A+ a A++.



29. Nenechávejte elektroniku v pohotovostním (stand-by) režimu

Pohotovostní režim pro hi-fi systém, televizor či videorekordér spotřebuje ročně velké množství elektriny. Odborníci například vypočítali, že až dva jaderné reaktory jsou v Německu v provozu jen proto, aby pokryly tuto zbytečnou spotřebu. Když zapojíte vícero spotřebičů do prodlužovacího kabelu s vypínačem, který budete na noc vypínat, ušetříte vlastní výdaje i životní prostředí.



30. Spínací hodiny – ať si televize zdrímne

Spotřebiče, které v noci nepotřebujete, můžete místo zmíněného prodlužovacího kabelu s vypínačem zapojit do časově nastavitelného spínače (spínacích hodin). Ten vám ušetří práci a bude je pravidelně odpojovat od sítě místo vás.

Televize tak může odpoledne a večer pracovat a v noci a dopoledne spát...



31. Vypínejte počítač

Ačkoliv na počítači zrovna nepracujete, stále pohlcuje až 70% energie. Takže i během krátké přestávky je lepší ho vypnout.

32. Kupte si LCD monitor a notebook

Pokud si kupujete nový počítač, vězte, že ploché obrazovky jsou energeticky šetrnější než klasické. Notebooky mají při stejném výkonu mnohem menší spotřebu než stolní počítače.



33. Nenakupujte spotřebiče na baterky

Telefony, elektrické holící strojky a zubní kartáčky s přímým síťovým zapojením spotřebují podstatně méně energie než spotřebiče na baterky.

34. Netopte si nabíječkou

I nabíječka, ke které není připojen telefon, obvykle dále spotřebovává elektřinu a přeměňuje jí na teplo (zkuste si na ní sáhnout). Promrháte tak až desetinásobek energie skutečně potřebné k nabíjení!



35. Energie ze sluníčka

Na evropských střechách jsou už nainstalovány miliony solárních panelů, které slouží k ohřevu

vody nebo na výrobu elektrické energie. 1,5 m² plochy teplovodního kolektoru pokryje ročně více než polovinu spotřeby energie potřebné k ohřevu vody pro jednu osobu.

36. Zelená elektřina – desetník pro budoucnost?

Používejte tarif „Zelená energie“. Podpoříte tak používání a výstavbu nových obnovitelných zdrojů. Na jejich podporu půjde desetník z ceny z každé spotřebované kilowatthodiny (tedy v závislosti na tarifu 2 - 3 % z ceny spotřebované elektřiny). Zároveň tak dáte ČEZu najevo svůj postoj k jeho novým plánovaným elektrárnám.

GREENPEACE

Greenpeace Česká republika

Prvního pluku 12

Praha 8 – Karlín, 186 00

tel.: +420 224 320 448

+420 224 319 667

e-mail: greenpeace@ecn.cz

www.greenpeace.cz

CO MÁ NEJVĚTŠÍ SPOTŘEBU ELEKTŘINY?

2 – 4 členná domácnost
(spotřeba za rok)

- teplá voda (koupelna)
780 – 1.390 kWh
- domácí spotřebiče (fén, rádio...)
450 – 690 kWh
- elektrická trouba
410 – 600 kWh
- počítač (8 hodin denně)
292 – 584 kWh
- mraznička
360 – 435 kWh
- chladnička
320 – 370 kWh
- teplá voda (kuchyň)
300 – 440 kWh
- sušička prádla
235 – 480 kWh
- osvětlení
295 – 450 kWh
- pomocné přístroje centrálního topení
290 – 370 kWh
- myčka nádobí
210 – 340 kWh
- pračka
140 – 300 kWh
- televizor
140 – 190 kWh

Zdroj: Bund der Energieverbraucher