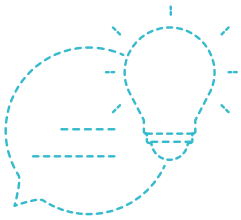
Pražská teplárenská
by VEOLIA

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 m² 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

Teplo:

- 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** najdete modelové příklady a rady, jak snížit odběr energií