

## Vaření bez plýtvání



**Nezapomeňte na pokličku**

Zaměřte se na rychlovarnou konvici. Vařte jen tolik vody, kolik potřebujete na čaj nebo kávu. Odměřte vodu podle velikosti šálku či konvice. Ročně tím do rozpočtu získáte stovky korun navíc.

Vařit je třeba vždy s pokličkou a na odpovídající velikosti plotny. Rozdíl mezi velkou a malou plotnou může dělat i stokoruny ročně. Pokud to nevyžaduje recept, je zbytečné brzy předehrávat troubu.

## Chcete ušetřit ještě více?

Pokud ve své domácnosti zvládnete kroky popsané v tomto informačním letáku, **můžete snížit spotřebu energie až o 20 %, a tím i účet za elektřinu a vytápění.**

Další rady naleznete na [www.zkrotimeenergie.cz](http://www.zkrotimeenergie.cz).

**Můžete si vyzkoušet kalkulačku,** jež vám ukáže, kolik peněz lze uspořit podle typu energie, který v domácnosti používáte.

Dotazy směrujte na [info@zkrotimeenergie.cz](mailto:info@zkrotimeenergie.cz)

Novinky sledujte na [www.facebook.com/zkrotimeenergiecz](https://www.facebook.com/zkrotimeenergiecz)



Stát je tu pro vás, o to více v těžkých časech. Na náklady spojené s bydlením, tedy i na platby za energie, můžete využít příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení. Zažádat o pomoc můžete online na webu ministerstva práce a sociálních věcí ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)) nebo osobně na úřadech práce po celé ČR.



Ušetřit můžete ještě více, pokud svůj dům zateplíte:

- ✓ Program Nová zelená úsporám Light nabízí okamžitou finanční podporu pro seniory a domácnosti s nižšími příjmy na jednoduché zateplení domů. Peníze dostanou předem a k elektronické žádosti nebude potřeba žádné složité papírování.
- ✓ Běžná domácnost může využít podporu na komplexní rekonstrukce či instalaci obnovitelného zdroje prostřednictvím programu Nová zelená úsporám.

Více o obou programech na [www.novazelenausporam.cz](http://www.novazelenausporam.cz)



ve spolupráci s:

Ministerstvo životního prostředí

# Jak jednoduše ušetřit za energie hned teď

Praktické tipy jak zkrotit účty za elektřinu a vytápění.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Úřad práce ČR

## Vytápějte s rozumem



### Snižte teplotu v domácnosti, ušetříte tisíce

Vytápění obvykle tvoří největší položku, kterou musíme za energie platit. Zkuste snížit teplotu o 2–3 °C. Touto drobnou změnou ušetříte celkové náklady na vytápění až o 15 % - a to může znamenat tisíce až desetitisíce korun za rok.



### Zkontrolujte radiátory

Topení, které je zakryté například nábytkem, oblečením nebo dlouhými závěsy, nefunguje správně. Nevědomky bráníte tomu, aby se teplo dostalo do místnosti. Naopak radiátory v místnostech, které nepoužíváte, zcela vypněte, nebo je nechte pouze temperovat.



### Větrejte krátce a naplno

Okna v bytě otevřete dokořán, vyčkejte několik minut a pak je zase všechna zavřete. Celý postup zopakujte alespoň 3x denně, abyste si doma zajistili čerstvý vzduch. Díky tomuto způsobu větrání nestihne místnost vychladnout.

## Uspořte na ohřevu teplé vody



### Krátká sprcha místo plné vany

Ohřev vody tvoří po vytápění druhý největší podíl energie, kterou spotřebujeme v našich domácnostech. Nejvíce teplé vody padne na koupání. Zkuste vyměnit koupel za rychlou sprchu, která je 3–4x úspornější než napuštěná vana.



### Nemyjte nádobí pod tekoucí vodou

Špatný způsob mytí nádobí nás stojí v ročním součtu tisíce. Myjte nádobí v napuštěném dřezu a oplachujte ho studenou vodou. Pokud chcete ušetřit ještě víc, poříďte si úsporné pákové baterie. Zkusit můžete také perlátor, který stojí pár stovek, ale za rok ušetří tisíce. Máte-li myčku, použijte ji namísto mytí nádobí pod tekoucí vodou.



### Neohřívejte vodu zbytečně

Nastavte si optimální teplotu vody tak, aby jí bylo dostatek a zároveň se neohřívala zbytečně. Pokud máte bojler, nastavte ho na 50–60°C. Čas od času vodu ohřejte na +60°C. Při této teplotě zlikvidujete nežádoucí bakterie ve vodovodních trubkách.

## Domácí spotřebiče pod kontrolou



### Nepoužívaná zařízení vypněte

V domácnostech funguje pomocí elektřiny prakticky každý spotřebič. Nejjednodušší je nepoužívané spotřebiče vypnout, či přímo vypojit ze zásuvky.



### Velké spotřebiče používejte správně

V lednici nenastavujte zbytečně nízkou teplotu. Pro chladicí část stačí 6 °C, pro mrazicí -18 °C. U modernějších praček a myček používejte ekoprogramy, které mají výrazně nižší spotřebu energie. Při praní a mytí se také vyplatí využívat maximální kapacitu pračky či myčky. Pokud nespěcháte, sušte tradičním způsobem na věšáku. Právě sušička bývá největším žroutem elektřiny v domácnostech.



### Svícení beze ztrát

Rozdíl mezi moderní LED žárovkou a klasickou žárovkou je tak obrovský, že peníze vložené do nákupu LED žárovky se vrátí obvykle do několika měsíců. Staré žárovky můžete nechat jen ve sklepě nebo na půdě, kam chodíte jednou do roka.



### Nejúčinnější elektrospotřebiče

V dlouhodobém horizontu se vyplatí investice do spotřebiče s nejvyšší energetickou třídou. Doporučení najdete na [uspornespotrebice.cz](http://uspornespotrebice.cz).

