



# Energeticky úsporná opatření v domácnostech

„Zdravá planeta pro zdravé děti – průvodce  
udržitelnou spotřebou a výrobou pro matky a  
veřejnost“

Ministerstvo životního prostředí  
České republiky





# Voda

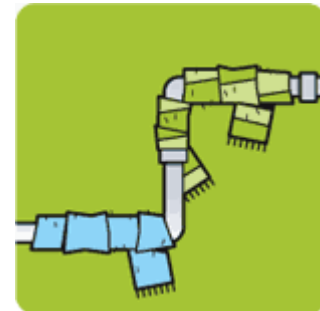
- Zkontrolujte nastavení teploty ohřevu vody u zásobníkového ohříváče. Optimální úsporná teplota je 45 – 55 °C.

**Nezapomeňte ale na pravidelné jednorázové zvýšení teploty (min. na 70 °C) kvůli likvidaci bakterií.**

- Při mytí nebo čištění zubů nenechávejte trvale téci teplou vodu.
- K mytí používejte spíše sprchu než vanu.



# Teplo



- **Stahujte na noc rolety, které udržují teplo v místnosti potažmo v domě.**
- **Zaizolovat rozvody tepla (teplé vody i topení)**
- **Utěsněte okna a dveře, snížení úniku tepla okny lze dosáhnout instalací okenní reflexní fólie.**
- **Větrejte krátce a intenzívně – otevřete okna dokořán, tímto způsobem se rychle vyvětrá.**
- **Zavírejte dveře do chladnějších místností.**
- **Možnosti úspor na vytápění souvisí s tepelně-technickými vlastnostmi stavby, jejich základem je dům dobře zaizolovat.**
- **Zamezte průvanu pode dveřmi použitím prahu s těsněním.**



# Radiátory

- **Odstraňte překážky před radiátory, které brání proudění teplého vzduchu od radiátorů do místnosti (poličky, mřížování, záclony visící přes radiátor).**
- **Radiátory pravidelně čistěte od prachu, nepřekrývejte závěsy, nábytkem a nepoužívejte je jako sušičku prádla.**
- **Na zed' za radiátory umístěte reflexní fólii, která odráží teplo zpět do místnosti, zatímco jinak by unikalo zdí ven z domu.**
- **Energii výrazně ušetříte instalací pokojového termostatu s časovým spínačem. Umožňuje Vám naprogramovat snížení teplot v požadovaném časovém období (noc, nepřítomnost v bytě apod.).**



# Přetápění



- **Dodržujte doporučené teploty v jednotlivých místnostech: obývací pokoj 20 – 22 °C, ložnice 18 – 20 °C, dětský pokoj 20 – 21 °C, koupelna 22 – 24 °C, chodby 17 – 19 °C. Místnosti, které trvale neobýváte, jen temperujte. Snížením teploty o 1 °C uspoříte přibližně 6 % spotřebované energie.**
- **Pokud odcházíte do práce nebo mimo domov, snižte teplotu na 17 °C. Při dlouhodobějším opuštění domu nebo bytu snižte teplotu až na 15 °C.**
- **Před spaním snižte výkon těles ve všech místnostech.**
- **Pocit tepla ovlivňuje také relativní vlhkost vzduchu. V místnosti s velmi nízkou vlhkostí je pro dosažení stejného pocitu tepla potřeba zvýšit teplotu o 2 – 3 °C.**



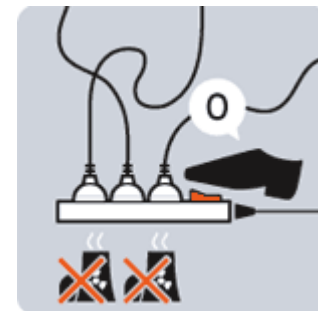
# Elektřina



- **Osvětlení spotřebuje až desetinu elektřiny v domácnosti. Takže: poslední zhasíná 😊 Na chodbách a v místnostech, kde není trvalý pobyt, lze světlo spínat bezobslužně fotobuňkou.**
- **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.**
- **Tradiční žárovky extrémně plýtvají energií, až 90% jí unikne ve formě tepla. Používejte je jedině v místnostech, ve kterých pobýváte jen krátce a často zde vypínáte a zapínáte světlo. Například na záchodě.**



# Spotřebiče



- **Spotřebiče s pohotovostním režimu STAND BY odebírají sice relativně malé množství elektřiny, zato však neustále.**
- **Dopřejte počítači a obrazovce přestávku a vypněte je. Automatická aktivace klidového stavu po 10 – 15 minutách uspoří, i spořiče obrazovky spotřebují mnoho elektrické energie.**
- **Nakupujte spotřebiče dle náročnosti spotřeby energie, zorientovat se vám pomůže energetický štítek. Energeticky úsporné spotřebiče pořizujte i pro vaši kancelář. Malé rozdíly ve spotřebě elektřiny se během let nahromadí do velkých sum.**



# Doporučené odkazy



Doporučené další zdroje informací:

<http://www.zmenaklimatu.cz/rady-a-tipy.html>

<http://www.energeticky poradce.cz/kalkulacky-energie.html>

<http://www.ekowatt.cz/cz/publikace/s-energie-efektivne>

<http://www.tzb-info.cz/ceny-paliv-a-energie>

<http://www.setrimenergie.cz/bydlim-v-novem-rodinnem-dome/rady-a-tipy-na-usporu-energie/bez-investic.html>

<http://www.usporiespotrebice.cz/informace/jak-setrit-energie/>

<http://www.ekowatt.cz/cz/informace/uspory-energie>

Úsporné osvětlení a spotřebiče v domácnosti

Úsporná opatření v rodinných domech





# Díky za pozornost

Hana Gabrielová

[hanka@ecn.cz](mailto:hanka@ecn.cz)

---

Ministerstvo životního prostředí  
České republiky

