



29. Pořídte si LED „žárovky“

LED „žárovky“ jsou ještě úspornější a ekologičtější než kompaktní zářivky a navíc jim nijak nevadí časté zhasínání. Jejich výkon v posledních letech rychle stoupá, ale zatím není tak vysoký, aby jedna z nich účinně osvětlila větší místnost. Na chodby, schodiště, do předsíně, koupelny či ložnice se však hodí skvěle. LED žárovkami samozřejmě můžete kvalitně nasvítit i kuchyni či obývací pokoj, jen jich budete potřebovat víc a vhodně je rozmístit.



30. Zhasínejte světlo

Rada, kterou již určitě znáte; osvětlení spotřebuje až desetinu elektřiny v domácnosti, takže: Poslední zhasíná. Na místech, kde se rozsvěcuje a zhasíná často (např. na společné chodbě domu) použijte vypínače se senzorem pohybu – ušetří více energie než spotřebují.

DOMÁCÍ SPOTŘEBIČE A ELEKTRONIKA



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

Váš hi-fi systém, televizor či set-top box router spotřebují v tzv. pohotovostním režimu každoročně velké množství elektřiny. Když zapojíte několik spotřebičů do prodlužovacího kabelu s vypínačem, který budete na noc vypínat, ušetříte peníze i životní prostředí.



32. Spínací hodiny – ať si televize zdřímne

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, takže se nemusíte bát, že na odpojení zapomenete.



33. Vypínejte počítač

Ačkoliv na počítači zrovna nepracujete, stále spotřebovává až 70 % energie. Takže i během přestávky je lepší ho vypnout, nebo převést do režimu spánku (ten se liší od tzv. úsporného režimu – v něm počítač dále spotřebovává elektřinu, i když méně než v běžném provozu).



34. Netopte si nabíječkou

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



35. Vyhýbejte se spotřebičům na baterky

Telefony, elektrické holicí strojky a zubní kartáčky s přímým síťovým zapojením spotřebují podstatně méně energie než spotřebiče na baterky. Pokud nemáte možnost a baterky potřebujete, zvolte si ty, které lze opakovaně dobíjet. Jejich správným používáním prodloužíte jejich životnost až o desítky procent.



36. Dejte přednost notebooku

Notebooky mají při stejném výkonu mnohem menší spotřebu než stolní počítače.



37. Není monitor jako monitor

Pokud snad ještě máte starý CRT monitor, pokuste se ho co nejrychleji vyměnit za LCD. Úspora ve spotřebě energie je u LCD monitoru se stejnou úhlopříčkou průměrně 70 %. Mezi LCD monitory jsou ale velké rozdíly – vždy si přečtěte informaci o spotřebě. Nejnižší je u LED obrazovek.



38. Používejte energeticky úsporné spotřebiče

Malé rozdíly energetické náročnosti jednotlivých spotřebičů znamenají během let velkou úsporu energie i peněz. Největší rozdíly ve spotřebě energie najdeme mezi chladničkami a mrazničkami. Elektrické spotřebiče jako pračky, chladničky a sporáky musí být podle směrnice EU povinně označené energetickým štítkem, který ukazuje jejich energetickou hospodárnost. Škála začíná od energeticky nejúspornější kategorie A+++ až do kategorie D, která tak označuje výrobky s nejvyšší spotřebou. Vybírejte si ledničky v kategorii A+++; ostatní spotřebiče v kategorii A.

ZDROJ ENERGIE



39. Používejte čistou elektřinu

Už i v České republice si mohou domácnosti i podnikatelé vybrat dodávky 100% čisté elektřiny z obnovitelných zdrojů. Její cena pro spotřebitele je přitom obdobná nebo díky menší dani dokonce nižší, než elektřiny z uhlí či jádra. V současnosti si můžete vybrat z následujících tří možností dodávek čisté elektřiny:

1) všechny tarify Nano Energies (Nano Energies Trade), 2) „Eko-energie“ (E-ON) a 3) „Elektřina Eko+“ (Pragoplyn – zde je třeba si výslovně zvolit 100% podíl OZE). Alespoň částečnou dodávku elektřiny z OZE nabízí i PRE (její tarif „Eko gold“ počítá s podílem OZE mezi 60–100 %). Změna dodavatele je snadná a lze ji vyřídit i přes internet. Pozor na program ČEZ „Zelená energie“, který se pohybuje na hraně klamavé reklamy – pokud se do něj zapojíte, budete i nadále dostávat elektřinu vyrobenou z více než z devadesáti procent v uhelných a jaderných elektrárnách, pouze přispějete do grantového Fondu Zelené energie ČEZ.



40. Vyrábějte si vlastní energii

Vadí Vám závislost na téměř monopolních dodavatelích energie? Vyhlaste energetickou nezávislost své domácnosti a vyrábějte si elektřinu a teplo sami. Možností je celá řada – od solárního ohřevu teplé užitkové vody, přes kotel na dřevo, nebo tepelné čerpadlo, až po vlastní výrobu elektřiny ze slunce, větru či biomasy. Ve všech uvedených případech by se Vám měly investované peníze nejen vrátit, ale i výhodně zúročit. Optimální výběr pro Vaši domácnost nicméně doporučujeme konzultovat s odborníky.

Vydalo Greenpeace ČR v květnu 2011.

Informace v tomto letáku odpovídají stavu v době jeho vydání. Přestože většina z uvedených údajů má dlouhodobou platnost, některé z nich mohou v důsledku vývoje techniky a trhu časem zastarat. Aktualizované informace najdete na www.greenpeace.cz

GREENPEACE

Č E S K Á R E P U B L I K A

40 TIPŮ JAK ŠETŘIT ENERGII I VLASTNÍ PENĚŽENKU

Stačí několik převážně jednoduchých triků a Vaše rodina ušetří měsíčně až polovinu výdajů za energii. Ještě více můžete ušetřit za topení a ohřev vody. Zároveň tak pomůžete snížit znečištění ovzduší, zastavit devastaci severních Čech, zásadně omezit svůj příspěvek ke klimatickým změnám. Nemusíte nijak slevovat na svém pohodlí – naopak, Vaše domácnost bude v mnoha ohledech modernější než dříve. Navržená řešení si zkuste vychutnat - šetřit energii může být zábava!

Greenpeace Česká republika
Prvního pluku 12/143
Praha 8 - Karlín 186 00
Tel.: +420 224 320 448
Fax: +420 222 313 777
www.greenpeace.cz

VYTÁPĚNÍ, VĚTRÁNÍ A KLIMATIZACE



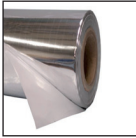
1. Netopte víc, než potřebujete
Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří až 6 % energie na vytápění. Ideální teplotu vnímáme každý jinak, ale zdravé a zároveň příjemné prostředí pro průměrného Středoevropana je v obývacím pokoji 19-20 °C, v kuchyni 17-18 °C, v ložnici 17-18 °C a na chodbách 15 °C.



2. Pořídte si programovatelný termostat nebo alespoň termostatické ventily
Moderní prostorové termostaty dokážou nastavit teplotu přesně podle Vašeho přání: večer vyšší, přes den a v noci nižší. Po dobu své delší nepřítomnosti místnost jen temperujte. Pokud máte ústřední topení, pořídte si alespoň termostatické regulační ventily, které Vám umožní vytápět místnost na konstantní teplotu (je ale potřeba, aby výměna proběhla v celém bytě / domě).



3. Pozor na zakryté radiátory
Radiátory ani jiná topná tělesa nikdy nezakrývejte závěsy, záclonami, oblečením, nábytkem ani ničím jiným. Čím lepší má Váš radiátor výhled na zbytek místnosti, tím lépe a levněji Vám ji zahřeje. Nezapomínejte ani na pravidelné odvzdušňování radiátorů.



4. Tajná zbraň: reflexní fólie
Reflexní fólie stojí pár korun, ročně Vám ale pomůže ušetřit až několik set. Umístěte ji na zeď za radiátor nebo jiný zdroj tepla, odrazí zpátky do místnosti až 90 % tepelného záření.



5. Zaizolujte teplovodní potrubí
Pokud u Vás doma vedou trubky s teplou vodou (zejména ty k radiátorům) skrz nevytápěné místnosti, jako je spiž nebo schodiště, opatřete je izolací, abyste zabránili zbytečným ztrátám tepla.



6. Větrejte krátce a intenzivně
Při větrání je lepší vypnout topení a okna otevřít dokořán. Tímto způsobem se rychle vyvětrá a stěny zůstanou teplé. Pokud dlouze větráte pootevřeným oknem a zároveň máte zapnuté topení, velmi plýtváte. Chcete-li ztráty spojené s větráním snížit až o 90 %, pořídte si tzv. rekuperační jednotku – kromě výrazné úspory energie se zbavíte průvanu a nepříjemných výkyvů teplot spojeným s větráním.



7. Větrák nebo klimatizace?
Malá klimatizační jednotka pro jednu místnost má spotřebu okolo 1000 wattů. To je šestnáctkrát více než spotřeba velkého stojanového ventilátoru.



8. Pořídte si kvalitní okna
Jedním starým oknem můžete ztrácet stejně nebo dokonce více tepla, než celou nezateplenou zdí. Investice do kvalitních oken se Vám proto několikanásobně vrátí. Taková okna mají účinné těsnění, trojitě sklo (nebo dvojité sklo

s meziokenní izolační fólií) a meziokenní prostor vyplněný plynem s nízkou tepelnou vodivostí (např. argonem). Levnější alternativou mohou být zateplené okenice, které ale nezapomínejte na noc zavírat.



9. V zatepleném domě se budete cítit lépe
V českých domácnostech spotřebujeme až 70 % energie na vytápění. Kvalitním zateplením svého domu na tzv. pasivní standard můžete snížit spotřebu energie a s tím spojené náklady téměř na nulu. V zatepleném domě nebo bytě se přitom budete cítit lépe. Vaše tělo totiž vnímá i teplotu stěn a podlahy, a tak v místnosti, kde jsou chladné stěny a pouze teplý vzduch, si většina z nás připadá nepříjemně. Na izolaci nešetřete - za dobu své životnosti se Vám nejen zaplatí, ale navíc ušetří desítky až stovky tisíc korun.



10. Netopte elektřinou
Pokud nekupujete elektřinu vyrobenou výhradně z obnovitelných zdrojů (OZE), nepoužívejte ji k vytápění – je to drahé a neekologické. Při výrobě, transformaci a přenosu elektřiny totiž dojde ke ztrátě okolo 75 % energie obsažené v palivu použitém k její výrobě. K výrobě stejného množství tepla tak spotřebujete 4x více paliva (např. uhlí), než kdybyste ho využili k výrobě tepla přímo. Čím tedy topit? Zde je seznam jednotlivých zdrojů podle jejich dopadů na životní prostředí (od nejmenších k největším): solární tepelné kolektory, kotel na dřevo nebo biomasu, tepelné čerpadlo na elektřinu z OZE, infrazářič na elektřinu z OZE, kotel na zemní plyn, tepelné čerpadlo na elektřinu z konvenčních zdrojů, ústřední topení (teplárna spalující uhlí), kotel na uhlí, infrazářič na elektřinu z konvenčních zdrojů, přímotop.

CHLAZENÍ A MRAZENÍ



11. Chladnička má být umístěna v chladu
Pokud je chladnička nebo mraznička umístěna vedle tepelného zdroje (radiátoru, sporáku, myčky nádobí či pračky), spotřebuje mnohem více elektřiny. Je proto potřeba ji umístit daleko od tepelného zdroje, nebo mezi něj a chladničku dát izolaci. Každý stupeň Celsia v okolním prostředí navíc znamená zvýšení spotřeby zhruba o 4 %.



12. Nepřehánějte to
Ideální teplota v chladničce je 7 °C – na to obvykle stačí nejslabší regulační stupeň (pokud nemůžete teplotu nastavit přímo).



13. Odmrazujte
Když se v mrazničce vytvoří vrstva ledu, začne prudce stoupat spotřeba energie, a proto ji doporučujeme pravidelně odmrazovat. Rychle se tvořící led a námraza mohou být způsobeny špatným dovířením dvířek, takže nezapomeňte jednou za čas zkontrolovat i těsnění.



14. Vypínejte
Pokud odjždíte z bytu na delší dobu, vypojte lednici ze zásuvky, odmrazte mrazničku a zbylé potraviny si odvezte s sebou nebo je snězte.

VAŘENÍ



15. Pozor na malé hrnce
Zkuste si někdy dát ruku vedle malého hrnce postaveného na velké plotýnce: spousta tepla utíká kolem bez užitku. Dávejte proto pozor, aby byla šířka hrnce vždy přibližně stejná jako použité plotýnky nebo vařiče.



16. Vaši spojenci - poklička a papiňák
Při vaření používejte pokličku. Mohlo by se zdát, že jde o drobnost, ale vaření v otevřených nádobách bez pokličky je na spotřebu energie náročnější o 150–300 %.



17. Méně vody při vaření
Používejte jen nezbytně nutné množství vody, neboť čím více vody, tím delší doba vaření a větší spotřeba energie. Použijte-li litr vody tam, kde by stačilo čtvrt litru, zvýší se spotřeba energie až o 75 %. I při vaření obyčejných vajec můžete ušetřit: do hrnce stačí dát malé množství vody, vejce se uvaří ve vodní páře. Takto snadno uvaříte i brambory nebo brokolici.



18. Vařte na plynu
Plynový sporák je levnější a ekologičtější než elektrický (to neplatí, pokud používáte výhradně elektřinu z obnovitelných zdrojů). Pokud nemáte zavedený plyn, pořídte si sporák s indukční deskou, je mnohem úspornější než všechny ostatní. Při vaření na elektrických sporácích nebo vařičích je výhodné využít tepelné setrvačnosti elektrických plotýnek.



19. Vodu ohřívajte v rychlovarné konvici
Nemáte-li indukční varnou desku, ohřejete vodu nejrychleji a s nejmenšími ztrátami v rychlovarné konvici nebo pomocí ponorného vařiče. Můžete tak ohřát nejen vodu na čaj či instantní polévku, ale třeba i na špagety nebo brambory – poté, co začne vařit, ji jednoduše přelijete do hrnce a pokračujete ve vaření na vařiči.



20. Nepoužívejte troubu, když nemusíte
Chcete si ohřát koupenou pizzu nebo rozpéct včerejší rohlíky v troubě? Pokud místo ní použijete kovový plát na vařiči nebo speciální nástavec na toustovač, ušetříte až 70 % energie.



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



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

PRANÍ, SUŠENÍ A KOUPÁNÍ



23. Prádlo sušte na vzduchu
Sušičky prádla jsou zbytečnými žrouty energie. Prádlo je mnohem rozumnější pověsit na čerstvý vzduch nebo do sušárny. Víte, že sluníčko Vám prádlo vybělí a navoní i bez chemie?



24. Nevyvařujte a nepředpírejte
Většina bakterií se zničí už při 60 °C. Na rozdíl od režimu s vývarkou při této teplotě ušetříte až 50 % elektřiny. Pro běžné praní přitom stačí jen 30–40 °C. Pokud není prádlo mimořádně znečištěné, můžeme s klidným svědomím vynechat i předpírku.



25. Vždy plnou pračku
Pračka naplněná jednou ponožkou spotřebuje téměř tolik energie, jako pračka úplně plná. Některé pračky jsou sice vybaveny úsporným programem pro poloviční naplnění, který sníží spotřebu asi o třetinu, i tak je ale lepší počkat, až ji zcela naplníte.



26. Krátká sprcha místo koupele
Oohřev teplé vody je velmi energeticky náročný – spotřebuje 20-30 % energie v domácnosti. Proto je lepší krátká sprcha, než plná vana každý den. Používáním úsporných hlavice snížíte spotřebu vody (a tím i spotřebu energie) na polovinu. Když se mydlíte nebo šamponujete, vodu zastavte.



27. Ohřívajte vodu sluničkem
Pokud můžete, pořídte si solární kolektory na ohřev teplé vody. Kolektor s rozměry 0,75 x 2 metry dokáže v našich podmínkách ohřát přibližně polovinu teplé vody, kterou za rok spotřebuje jedna osoba.

OSVĚTLENÍ



28. Tam, kde si potřebujete pořádně posvitit, použijte úsporné kompaktní zářivky
Kompaktní zářivky vydrží několikanásobně déle než tradiční žárovky a ušetří až 80 % elektřiny na svícení. Oproti rozšířenému mýtu mohou mít stejně příjemné žluté světlo jako žárovka (stačí si vybrat zářivku s označením „žlutá/teple bílá“ nebo „2100K“ až „3100K“). Tradičních vláknových žárovek (včetně halogenových) se úplně zbavte, protože extrémně plýtvají energií – až 90 % jí unikne ve formě tepla.