

101 x jak v domácnosti ušetřit

TOPENÍ

1. **V zimě větrejte krátce a intenzivně.** Nepřetápějte místnosti - každý stupeň nad 20 °C zvýší spotřebu energie o 6 %. Nevypínejte topení, když nejste doma - stěny zbytečně chladnou.
2. **Nezakrývejte radiátory** dlouhými závěsy a záclonami, nestavte před ně nábytek, nepokládejte na ně např. oblečení, nesušte na nich prádlo.
3. **Topení pravidelně odvězdušňujte** - vzduch v soustavě může zvýšit spotřebu až o čtvrtinu. Ve sklepních prostorech a chodbách tepelně izolujte teplovodní rozvody.
4. **Dbejte na kvalitní izolaci svého kotle na tuhá paliva** - snížíte tím poměrně velké ztráty tepla unikajícího pláštěm kotle a ušetřené teplo více využijete v radiátorech.
5. **U starších a netěsnících oken a dveří dbejte na kvalitní izolaci - meziokenní těsnění.** Jeho pořízení není finančně náročné - i to nejzákladnější ušetří značnou částku.
6. **Přes noc zatahujte závěsy, žaluzie nebo rolety** - omezíte únik tepla a zamezíte zároveň příchodu studeného vzduchu zvenčí. V létě to naopak dělejte přes den - zabráníte teplu vnikat dovnitř.
7. **Kvalitní tepelná izolace objektu a střechy může uspořit až 50 % nákladů na vytápění.** Je to velká investice, ale vzhledem ke stále rostoucím cenám tepla se vyplatí.
8. **Pokoje klimatizace se starají o snížení pokojové teploty, spotřebují však bohužel hodně energie** - používejte je pouze nárazově a jen v případě potřeby.
9. **Snížením pokojové teploty o pouhý jeden stupeň ušetříte až šest procent energie.** Obývací nebo dětský pokoj stačí vytopit na dvacet stupňů, kuchyň a ložnici na 18 stupňů.
10. **Chodíte domů z práce až večer? Pak se vám vyplatí regulátor teploty (termostat).** Nastavíte ho podle toho, kdy potřebujete, aby bylo tepleji - když vstáváte, koupete se, nebo relaxujete.
11. **Existují speciální reflexní fólie, které se dávají za radiátory.** Dokážou odrážet teplo zpátky do místnosti. Pokud chcete ušetřit, lze si podomácku vystačit i s alobalem.
12. **Dbejte na správnou vlhkost vzduchu v bytě** - ideální je 40-50 procent. Při nižší vlhkosti musíte vyhřívat o 2-3 stupně tepleji, abyste měli pocit tepla.
13. **Jednou za rok si nechejte překontrolovat od odborníků celou soustavu vytápění, regulace či termostatu.** Vyplatí se vám to, neboť to odhalí případné tepelné ztráty.
14. Pokud máme **starší plynový kotel** s účinností kolem 80 % nebo nižší, investice do moderního kondenzačního kotle nám ušetří desítky procent provozních nákladů.

Vybavení domácnosti

15. Při **nákupu nových elektrospotřebičů** vždy vyberte takový, který má na energetickém štítku **označení A nebo A+**. I když mohou být o málo dražší, vyplatí se při dlouhodobém provozu. Energetický štítek musí mít každý spotřebič. Je vhodné si zjistit roční spotřebu a porovnat stejný výrobek ve třídě A a například B - zjistíte, kolik ročně ušetříte.
16. **Při výběru myčky se řiďte energetickým štítkem** (kategorie A nebo B), zároveň se orientujte na kvalitní značkové výrobky.
17. **Používejte nádobí z materiálů, které dobře vedou teplo** - například nerezové, nádobí se zesíleným dnem. Docílíte tím rychlejšího ohřevu potravin. Nejhorším 'žroutem' je sice krásné, ale nešetrné smaltové nádobí.
18. **Elektrický sporák má delší dobu náběhu** do správné provozní teploty, ale zároveň delší tepelnou setrvačnost po vypnutí. S citem lze šetřit energii pokud tuto vlastnost využijete, **vypínejte plotýnky 10 minut před koncem vaření** a pokrm dodělejte s využitím zbytkového tepla. Ušetříte tím značné množství energie.
19. **Troubu se snažte využívat jen v případě větších kusů masa** (asi od 2 kg). Troubu předehřívejte jen pokud je to bezpodmínečně nutné a neotvírejte ji zbytečně často.
20. **Mikrovlnné trouby, které mají zabudovaný gril**, můžete výhodně využít i pro pečení a grilování - dosáhnete tak stejného efektu, jako v klasické troubě, ovšem s menší spotřebou.
21. **Zcela nejvýhodnější je vaření a ohřev na indukčním sporáku.** V současnosti už není tak drahý a proto se vyplatí o něm uvažovat, jestliže vybavujete kuchyň.
22. Při vaření pokrmů s delší dobou přípravy nebo s potřebou většího množství vody je možné **v tlakovém hrnci („papiňáku“) uspořit až 60 % energie (a až 80 % času).**
23. **Nejúčinnějším způsobem jak ohřát vodu na čaj je varná konvice, kde topné těleso je umístěno přímo v kapalině** a která je vybavena pojistkou vypínající při dosažení varu.
24. Ve všech spotřebičích, které mají filtry (pračka, sušička, myčka) **čistěte pravidelně sítko** - ani byste nevěřili, jak výrazně takhle maličkost snižuje spotřebu energie.
25. Drobné spotřebiče (elektrické holicí strojky, zubní kartáčky) na baterie spotřebují podstatně více energie, než ty, které se dávají přímo do zásuvky. **Baterie jsou totiž poměrně drahé, případně si poříd'te dobíjecí akumulátory.**

26. **Zkрат'те 'hledání' potravin v chladniče.** Delší dobu otevřené dveře v mrazničce způsobují námrazu a zvyšují spotřebu energie až o 75 %. Rozmyslete si, jak velkou ledničku potřebujete.
27. **Nedávejte do lednice teplé potraviny** - jednak prudce zvýší teplotu uvnitř a tím pádem i spotřebu, ale také riskujete, že se v nich stejně budou množit bakterie a dříve se zkazí.
28. **Plný prachový sáček vysavače** snižuje sací výkon a vy musíte nastavit silnější a energeticky náročnější vysávání, nebo vysávat plochu déle. Obojí je náročné na spotřebu.
29. **Plynový bojler stačí naprogramovat na úspornou teplotu 45 až 55 stupňů.** Jestliže na plynu vaříte, vždy dávejte hrnce na hořák odpovídající velikosti a používejte pokličku.
30. **Všechny plynové spotřebiče** - sporák, troubu, ohříváč vody i kotel - **je dobré si nechat alespoň jednou za rok zkontrolovat od odborníka**, mohou být zanesené splodinami ze spalování plynu, karmy pak mohou obsahovat vodní kámen - izolant mezi ohřevem a vodou.
31. Máte-li **průtokový ohříváč**, nastavte ho na co nejnižší teplotu - vodu nebudete muset tolik ředit studenou, ale ušetříte na jejím ohřevu. Ideální je do 50 stupňů, více je luxus.
32. **Používání programů 50 °C, 55 °C nebo AUTO u myčky** místo programů s vysokou teplotou můžete ušetřit až 84 kWh elektrické energie během jednoho roku.
33. **Pravidelně kontrolujte a čistěte hořáky vašeho plynového sporáku** - jsou-li zaneseny špínou a mastnotou, spotřeba je vyšší a vaření na nich se zbytečně prodražuje.

Vaření

34. **Při uvádění do varu zvolte maximální intenzitu ohřevu a při vaření ji snižte.** Je vhodné zapínat sporák, až když je hrnec na místě, a vypínat před dovařením.
35. **Hodina vaření na běžném elektrickém sporáku vás vyjde na dvojnásobek nákladů než provoz plynového sporáku** - na to pamatujte, pokud zařizujete kuchyň.
36. **Větší množství vody prodlužuje dobu vaření a vyžaduje větší spotřebu energie.** Použije-li se litr vody tam, kde by stačilo čtvrt litru, zvýší se spotřeba energie o 75 %.
37. **Zamrazujte menší porce masa, zeleniny nebo jiných surovin.** V případě potřeby nemusíte vyndávat větší kus a riskovat, že ho nezpracujete či nesníte celý.
38. **Rozmrazování v mikrovlnce spotřebuje velké množství energie.** Potraviny raději vyndejte z mrazničky včas před vařením.
39. **Při vaření nejvíc ušetříte, když bude mít nádobí rovné dno** - nerovné dno způsobí zvýšení spotřeby energie až o 30 %. Pokud je hrnec o 3 cm užší než plotýnka, spotřebuje 30 % více energie.
40. **Máte rádi smažená jídla, ale olej se vám pořád přepaluje? Abyste ho nemuseli pořád měnit, očistěte mrkev, rozkrojte ji podél, dejte do oleje a nechte ji tam po celou dobu smažení.**
41. Místo klasického trojobalu hladká mouka, vejce, strouhanka **udělejte těstíčko z hladké mouky a mléka.** Pak z těstíčka přendáte řízky do strouhanky. Ovlivníte nejen peněženku, ale i své zdraví..

Nákupy

42. **Kupujte jen tolik potravin, kolik potřebujete.** Vyplatí se chodit do obchodu s pečlivě sestaveným seznamem, který si připravíte doma.
43. **Naučte se promýšlet rodinný jídelníček na týden dopředu a podle toho nakupovat.** Jídla mohou navazovat za sebou tak, aby se doplnila a mohli jste využít zbylých surovin.
44. **Nevyhazujte reklamní letáky okolních obchodů a využívejte slevových akcí** - ovšem pozor na to, abyste nenaletěli na triky nebo nepodlehli zbytečným nákupům velkého množství.
45. **Přemýšlejte o tom, zda se vám vyplatí jet pro levnější potraviny autem přes celé město** - vždy by vám měla v hlavě k ceně potravin 'naskočit' i cena za dopravu
46. **Jdete do obchodu jen pro máslo a rohlíky? Vezměte si jen malý košíček a zamiřte přesně jen k regálům,** kde najdete to, co potřebujete. Nákup není výlet, ale zcela účelná věc.
47. **Neberte do obchodu své malé děti.** Nákup s dětmi se podle statistik může prodrazit až o čtvrtinu!
48. **Naučte se ve velkých obchodech koukat do regálů tam, kde se musíte ohnout nebo stoupnout na špičky. To, co je nejdražší, najdete ve výši očí.** Ty levnější věci jsou nahoře, nebo dole.
49. **Do obchodu s potravinami nechod'te hladoví.** Je prokázáno, že pak máte daleko větší šanci nakoupit i to, co by vás jindy ani nenapadlo a to dokonce i z dražšího zboží.
50. **Větší balení potravin jsou většinou také cenově výhodnější.** Ovšem to platí jen v případě, že je opravdu dokážete spotřebovat dřív, než jim projde záruční lhůta - jinak jste peníze vyhodili.
51. **Pokaždé, když vkládáte do košíčku nějakou dražší věc, zeptejte se upřímně sami sebe, zda ji opravdu potřebujete,** nebo prostě jen chcete. V druhém případě ji dejte zpátky.
52. **Polotovary** (polévky, bramborové kaše a omáčky "z pytlíku" ad.) **kupujte jen v případě, že jste v časové nouzi.** Většinou jsou dražší, než kdybyste si je připravili doma z vlastních surovin. Raději uvařte občas víc a porci zamrazte.
53. Při nákupu pečiva připraveného **ze zmrazeného polotovaru** platíte i za jeho zmrazení a skladování. Navíc obsahuje látky, které v čerstvém pečivu nejsou.

54. **Nekupujte zbytečně drahé limonády a ochucené vody.** Stejně poslouží i studený ovocný čaj - je zdravější, protože neobsahuje ochucovadla, barviva, cukr nebo umělá sladidla.

PRANÍ, SUŠENÍ A ŽEHLENÍ

55. **Perte až ve chvíli, kdy máte dostatek špinavého prádla.** Také program s poloviční náplní šetří vodu, prášek i energii.
56. **Perte prádlo raději při nižších teplotách - stačí i čtyřicítka,** předpírku používejte jen v nutných případech, volte krátké programy - tak ušetříte nejvíce energie.
57. **Pračku postavte na rovnou a pevnou podlahu,** aby mohlo odstředování probíhat optimálně. Při nerovné podlaze se doba odstředování značně prodlužuje a roste spotřeba elektřiny.
58. **Kvalitní značkové prášky na prádlo** jsou sice o něco dražší, ale zaručí lepší vyprání i více zašpiněného prádla i při nižších teplotách vody - čili šetříte opět energii.
59. **Pro dobré odstředění prádla postačuje již 500 otáček** za minutu. Vyšší počet otáček znamená i vyšší spotřebu energie a proto je nastavte jen v případě, že prádlo půjde do sušičky.
60. **Vyvarujte se žehlení příliš suchého nebo mokrého prádla.** Správnou vlhkostí a postupem při žehlení jednotlivých materiálů můžete ušetřit až 40 % energie.
61. **Při žehlení začněte lnem a bavlnou.** Jemné prádlo se žehlí při nižších teplotách, nechte si je proto nakonec. Vypněte žehličku a využijte tak zbytkové teplo.

VODA

62. **Nenechávejte kapat kohoutky, zvláště s teplou vodou: 10 kapek teplé vody za minutu znamená přibližně 40 litrů za týden,** což je finanční ztráta zhruba 400 korun za rok.
63. Pečlivě dohlédněte na to, aby **neprotékalo splachování na záchodě** - ročně tak zmizí v záchodové míse nenápadně, ale nenávratně zbytečně tisíce korun!
64. **Poříd'te si úsporné splachování na WC,** které lze kdykoli zastavit či umožňuje zvolit dvě varianty - na tři a šest litrů vody.
65. **Levnější je sprchování,** při kterém se spotřebuje jen třetina teplé vody. Při použití stop ventilu a úsporné sprchové baterie je možné ušetřit dalších asi 30-35 % teplé vody. **Nenechávejte téci vodu, pokud se mydlíte.**
66. **Zkrácením doby sprchování o deset minut a nákupem šetrící hlavice** se dá také ušetřit mnoho vody - úspory jdou ročně do stovek a přitom nepocítíte žádnou újmu.
67. **Pákové baterie zkrátí dobu nastavování teploty vody,** ušetří až 30 procent energie vložené do přípravy teplé vody. Snadněji se s nimi také manipuluje.
68. Kdo šetří, měl by **zapomenout na mytí nádobí pod tekoucí vodou.** Úspornější je napustit si dřez. Pro mnohé je překvapivý fakt, že vůbec nejúspornější je pořídit si myčku.
69. Neplýtvajte vodou tak, že **při čištění zubů nebo holení necháváte puštěnou vodu.** Raději si poříd'te pákovou baterii, která zachová zvolenou teplotu vody a můžete ji operativně zavírat.
70. Poříd'te si tzv. **perlátor,** kterými jsou vybaveny některé baterie. Pomocí nich je voda obohacována vzduchem. Díky vzduchu vzniká hustý proud vody, aniž bychom plýtvali.
71. Pokud máte malé dítě, můžete do velké vany vložit malou vaničku a koupat ho v ní - voda vzdrží déle teplá, než když ji napustíte do velké vany. Na koupání se opravdu dají ušetřit tisíce ročně.
72. **Nekupujte zbytečně balenou vodu.** Většina domácností v naší republice má k dispozici kvalitní vodu i z kohoutku - jistě srovnatelnou s kvalitou té levné v láhvích.
73. Pokud máte dům, nezapomeňte **chytat dešťovou vodu do sudů a pak s ní zalévat** - pro zahrádku a rostliny je to rozhodně lepší, než voda chlorovaná a vy ušetříte.

SVĚTLO

74. **Místo klasických žárovek používejte kvalitní LED žárovky** - mají 5 až 10 x menší spotřebu a 15x delší životnost! Jedna vám ušetří několik stokorun ročně.
75. **Ke krátkodobému svícení používejte klasické nebo LED žárovky** (koupelna, WC, šatna), tam se používání zářivek nedoporučuje, škodí jim časté rozsvícení, zkracuje životnost.
76. **Naučte se zhasínat** a veďte k tomu i své děti - zbytečně svítící žárovka či zářivka vám z rozpočtu kradou stokoruny ročně!

DROBNÉ SPOTŘEBIČE

77. **Zvažte, zda potřebujete denně sedět doma u počítače hodiny** - jeho provoz je poměrně energeticky náročný (200-300W). Pokud byste u něj seděli 4 hodiny denně, stojí vás to tisíc korun ročně. (4 h x 0,25 W x 365 dnů x 5 Kč = 1 825 Kč)

78. **Pokud budete přehrávat CD a DVD na běžných přehrávačích, namísto v počítači, ušetříte až čtyři pětiny nákladů.** Zmíněné spotřebiče jsou daleko úspornější.
79. **Notebooky jsou ve srovnání se stolními počítači podstatně energeticky úspornější.** Často však mají kratší životnost. Pokud přestanete pracovat, musíte síťový zdroj okamžitě odpojit, jinak bude dál odebírat elektřinu.
80. **Vypínejte ze zásuvky i všechny nabíječky - mobilního telefonu, baterií...** spotřebovávají energii i pokud k nim nejsou zapojeny přístroje. Ročně vás to stojí několik stovek korun.
81. **Rozhodně se vyplatí vypínat pohotovostní režim některých přístrojů,** jako je televizor, mikrovlnná trouba, video nebo satelitní souprava. I provoz 'stand by' spotřebuje energii za několik tisíc Kč za rok.
82. **Usínáte u televize? Pak používejte režim 'sleep', který přístroj sám vypne v námi určený čas.** Ušetříte elektřinu, kterou televizor zbytečně plýtvá po dobu, co spíte (u klasické cca. 100W). Pokud usínáte ve stejnou dobu, vyplatí se použít časový spínač (mechanický už za cca. 200 Kč).
83. **Pořídíte speciální rozdvojku s vypínačem, do které spotřebiče zapojíte.** Večer před spaním, nebo ráno **před odchodem do práce stačí vypnout jediný vypínač.**
84. **Nahradíte-li starý monitor moderním, vyplatí se vám tato investice už jen díky úspoře nákladů na elektřinu.**
85. **Čím větší televizor, tím větší spotřeba.** Větší spotřebu má i přístroj s Full HD. Spotřeba přístroje závisí i na nastavení monitoru.
86. **Spořiče obrazovky nesnižují spotřebu energie, proto byste měli v každém případě používat funkci Windows s názvem 'vypnout monitor'.** Ideální je po práci vypnout všechny přístroje zcela.

FINANCE

87. **Vyzkoušejte si jeden měsíc zapisovat každý den rodinné výdaje.** Na konci měsíce si na to v klidu sedněte a možná budete v šoku, kolik zbytečností jste si pořídili.
88. **Vyhnete se placení složenek na poště - zaříd'te si trvalé příkazy z účtu nebo přes počítač (internetbanking).** Ušetříte tak měsíčně i několik stovek, neboť v průměru dáte za jednu 20 Kč.
89. **Zjistěte si, kolik výběrů z bankomatu máte zadarmo** a pokuste se je naplánovat tak, abyste nemuseli platit nic navíc. Zajímejte se i o to, kolik vás vyjde výběr u cizího bankomatu.
90. **Udělejte si revizi všech poplatků, trvalých příkazů a splátek na svém účtu.** Vyplatí se konzultovat s nezávislým finančním poradcem - může vám to ušetřit či naspořit tisíce.
91. **Poptejte se na to, jaké podmínky a platby při vedení účtu mají jednotlivé banky a porovnejte to s tím, co vám nabízejí a co platíte své bance.** Případná změna ušetří tisíce ročně.
92. **Potřebujete opravdu mít kabelovou televizi, satelitní příjem, předplatné několika časopisů...** Udělejte rozumný výběr a pokud máte oblíbené noviny, předplaťte si je - ušetříte.
93. **Opravdu potřebujete půjčku? Nemůžete ještě počkat a našetřit si na to, co si chcete koupit?** Vždy si dopředu spočítejte, jestli se vám věc vyplatí i po zaplacení úroků.
94. **Potřebujete opravit troje boty, nebo zip na kabelce? Zjistěte si, zda se to vůbec vyplatí.** Služby bývají někdy stejně drahé, jako nákup nové věci. Vždy srovnávejte nabídku!
95. **Využívejte rodinných vstupenek či slev nebo bezplatných vstupů.** Některá kina, galerie či jiná zařízení mají dny, kdy se vstupné neplatí. Vždy se o to zajímejte předem.
96. **Přemýšlejte dopředu - využijte nabídky cestovních kancelářů na zájezdy,** objednané dlouho dopředu nebo naopak na poslední chvíli - dá se na nich hodně ušetřit.
97. **Nestyďte se za nákupy v 'sekáčích', na burzách a využívejte inzerátů na internetu** a v novinách. Výbavu pro děti na hory lze pak pořídit velmi výhodně. Sledujte i bazarové prodeje ve školách.
98. **Dostali jste slevový kupon. Není ostuda ho využít!** Dobře zvažte, zda nejde jen o trik. Někdy se vyplatí i zúčastnit soutěží výrobců - šance vyhrát nejsou malé.
99. **Ušetříte za poměrně drahé knihy,** staňte se návštěvníkem místní knihovny.
100. **Nebojte se stát členy klubů spotřebitelů velkých firem - drogerií, obuvi, nábytku...** Většinou z toho vyplývají nezanedbatelné slevy, služby zdarma a jiné výhody.
101. **Hodně se dá ušetřit za telefon.** Proběhněte všechny účty, zjistěte jaké máte tarify a pokud možno vyberte jednoho operátora. Ten by vám měl poradit jak nejvíce ušetřit. Sledujete, zda nehovoříte zbytečně dlouho.