Vedeli ste že:

- najviac energie spotrebuje priemerná domácnosť na vykurovanie, druhou energeticky najnáročnejšou činnosťou je ohrev teplej vody?
- štvorčlenná rodina spotrebuje ročne zhruba 15000 kWh energie, to znamená okolo 40 kWh za deň?
- zvýšenie teploty v miestnosti o 1°C predstavuje zvýšenie spotreby tepla a teda aj nákladov približne o 5 percent?
- na prevarenie litra vody v rýchlovarnej kanvici spotrebujeme okolo 0,1 kWh elektrické energie. Pri varení vody na sporáku je spotreba asi 2 krát väčšia?
- nastavením termostatu chladničky na teplotu nižšiu o 2°C sa zvýši spotreba energie na chladenie asi o 15 %.
- na necháme na výparníku chladničky 1 cm námrazy, zvýši sa tým jej spotreba o 75 %.
- priemerná denná spotreba vody v domácnosti je 145 litrov na osobu, z toho však pripadajú len 3 litre na pitie a varenie.
- na ohriatie vody na teplotu 40°C na kúpanie vo vani (160 litrov) sa spotrebuje asi 5 kWh energie, zatiaľ čo pri päťminútovom sprchovaní spotrebujeme len tretinu vody a znížime aj spotrebu energie.
- v prípade, že z netesniaceho vodovodného kohútika odkvapká 10 kvapiek za minútu, predstavuje to za mesiac okolo 200 litrov vyplytvanej vody.
- ročná prevádzka dvadsaťtri watovej žiarivky, ktorá stojí dvesto korún, výjde na necelých osemdesiat korún. Desaťkrát lacnejšia žiarovka "stovka" odoberie zo siete elektrinu za 345 korún. Na energii pre jednu žiarovku tak môžete ušetriť cca 265 korún.

Úspory v kocke

Vetranie – najlacnejšie je niekoľkokrát denne otvoriť okná na päť dokorán. Teplotu v miestnosti neregulujeme otváraním a zatváraním okien. Ak máme dlho pootvorené alebo sklopené okno, ochladia sa steny a podlahy a uniká veľké množstvo drahej energie.

Tesnenie okien – okrem nákladných a dokonalých tesnení môžeme svojpomocne použiť niektorý typ samolepiacich tesnení.

Regulovanie teploty – priemerná teplota vnútorného vzduchu vo vykurovaných miestnostiach počas vykurovacieho obdobia sa má u bytových objektoch pohybovať v rozsahu 20-22°C. Namiesto vypúšťania prebytočného tepla von je lepšie aktívne využívať regulátory, ktorými na noc, alebo pri dlhšej neprítomnosti v miestnosti obmedzíme dodávku tepla.

Na **pranie** využívame plnú kapacitu pračky, pracie prostriedky dávkujeme podľa pokynov výrobcu, na bežne zašpinenú bielizeň stačí aj nižšia teplota pracej vody.

Radiátory centrálneho vykurovania - nestaviame pred ne žiadne kusy nábytku, ozdobné mriežky ani závesy, aby mohol teplý vzduch voľne cirkulovať od radiátorov do miestnosti. Na radiátory mokrú bielizeň nevešiame.

Chladnička by nemala stáť v teplej miestnosti, určite nie hneď vedľa sporáku, telesa centrálneho vykurovania, alebo iného zdroja tepla. Pozdĺž zadnej steny musí vzduch voľne prúdiť.

Potraviny vkladáme a vyberáme z **chladničky a mrazničky** čo možno najrýchlejšie, nenechávame zbytočne otvorené ich dvere a pravidelne odmrazujeme výparník.

Osobná hygiena – so zbytočne tečúcou vodou odtekajú do odpadu aj naše peniaze, zuby si nečistíme pri tečúcej vode, včas vymieňame tesnenia na batériách, necháme si nainštalovať moderné batérie, splachovače WC a šetriče vody.

Vaňa kontra sprcha - sprchovaním namiesto kúpania vo vani ušetríme až 2/3 energie, vody a peňazí, počas mydlenia a šampónovania nenechávame zbytočne tiecť teplú vodu.

Pečenie v elektrickej a plynovej rúre - pečieme len väčšie množstvo potravín (aspoň 2 kg), dvierka počas pečenia otvárame čo najmenej.

Varenie na elektrickom sporáku - používame kvalitné nádoby správnych rozmerov, regulátorom nastavíme vhodný príkon, varič vypíname ešte pred koncom varenia a na dovarenie využívame naakumulované zostatkové teplo. Tlakový hrniec,

varná kanvica, mikrovlnná rúra sú energeticky efektívnejšie ako konvenčné spôsoby varenia.

Osvetlenie - namiesto silnej žiarovky v lustri uprostred miestnosti sú vhodnejšie lokálne svietidlá v miestach, kde svetlo skutočne potrebujeme. Kompaktné žiarivky sú hospodárnejšie v miestach dlhodobého svietenia, normálne žiarovky použijeme skôr tam, kde svietime len krátkodobo.

Optimalizujte využitie všetkých zdrojov tepla

Obývacia izba je najviac používaná a preto musí byť vykurovaná viac. Spálňa naopak potrebuje tepla menej; v niektorých prípadoch v nej netreba kúriť vôbec.

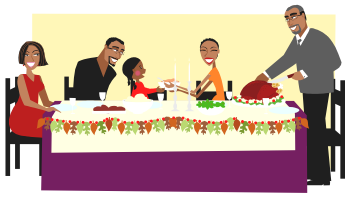
Teplo slnka

Ak je to možné, obývacia izba by mala mať okná na juh a využívať teplo a svetlo slnečných lúčov.

Ľudia a spotrebiče

Každá osoba v miestnosti ju ohrieva. Čím viac osôb je v miestnosti, tým menej musíte kúriť. Ak je v miestnosti dosť ľudí, môžete kúrenie vypnúť úplne.

Elektrické spotrebiče (sporák, chladnička, televízor, počítač a svetlá) produkujú odpadové teplo. Ak sa to dá, využívame tento „odpad“. Bežné každodenné používanie spotrebičov môže prispieť k tepelnej pohode v miestnosti a znížiť tak odber z centrálneho zdroja.



Optimalizujte nastavenie vykurovania

Nastavenie nižších teplôt v noci je zo zdravotného hľadiska lepšie a môže znížiť spotrebu tepla až o 20 %. Znížte pomocou termostatických hlavíc na radiátoroch na noc alebo, čas keď nikto nie je doma teplotu o 3-5°C.

V prípade, že je to možné, oplatí sa znížiť teplotu hodinu pred tým, ako idete spať a zvýšiť pol hodiny pred tým, pred vstávaním. Večer sa teplo postupne uvoľňuje zo stien a podláh, takže nepocítite žiadne obmedzenia svojho pohodlia. Návrat k denným teplotám ráno tiež potrebuje čas – nielen, aby stúpla izbová teplota, ale taktiež aby sa opäť ohriali steny a podlahy.
Ak teplotu ručne meníte v priebehu dňa je dobré mať tieto „prechodné“ obdobia na pamäti.

MOŽNOSTI ÚSPOR ENERGIE V DOMÁCNOSTI

Cieľom tohto letáka je poskytnúť vám jednoduché nápady, ako bez veľkých investícii dosiahnuť zníženie spotreby energie na vykurovanie, alebo aj na varenie. Chladenie a umývanie vo vašej domácnosti.

Vznikol v rámci projektu ISEES, ktorý je zameraný na zlepšovanie sociálneho dialógu medzi odberateľmi a dodávateľmi energie, za účelom zníženia energetickej náročnosti panelových (sociálnych) budov. www.isees.info

Projekt bol podporený z programu:

Intelligent Energy Europe

za pomoci partnerov:

Dalkia Slovensko, SIEFE SK, SZVT, SPOKOJNÉ BÝVANIE, techem