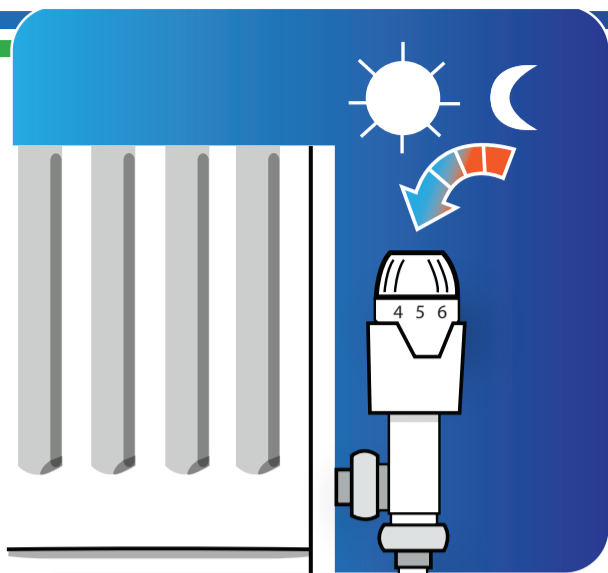


JAK SNÍŽIT SPOTŘEBU ENERGIE



1| Vytápějte pouze místnosti, které jsou pravidelně používány

Výhodou centrálního vytápění je, že se může topit v různých místnostech současně. Není ovšem nutné vytápět ty místnosti, které se používají pouze občas, např. koupelny, haly, či nepoužívané pokoje.

2| Snižte teplotu v průběhu noci na 15 °C

15 °C je optimální noční teplota, při vyšší teplotě se spotřebovává zbytečné množství energie. Nicméně není vhodné snižovat teplotu na méně než 15 °C, neboť se tím výrazně zvyšuje množství energie nutné k rannímu vytopení Vašeho domova.

3| Snižte teplotu

Všeobecně platí, že teplota 20 °C přes den je dostačující. Při vykonávání fyzické aktivity můžete teplotu v místnosti ještě snížit. Každý stupeň dolů znamená snížení Vaší spotřeby energie.



4| Větrejte rychle plně otevřenými okny

Abyste vpustili do místnosti čerstvý vzduch, vypněte topení a otevřete dokořán okna. Vzduch se vymění, zatímco stěny zůstanou stále teplé. Neotvírejte okna, jestliže je topení zapnuté!



6| Izolace

Téměř polovina tepla v typickém domě uniká zdmi a střechou. Kvalitní izolace Vašich zdí, podkrovní a sklepa je efektivní způsob, jak ušetřit energii. Nová dvojitá okna Vám také podstatně ušetří výdaje na energii potřebnou k vytápění. Ušetřit můžete ještě jednodušším způsobem, a to připevněním izolační desky nebo fólie za radiátor.



5| Místní a sezónní potraviny

Dálková doprava letadly, loděmi nebo kamiony je velmi náročná na energii. Na dopravu a produkci místních potravin je potřeba obvykle mnohem méně energie. Např. při letecké dopravě ovoce a zeleniny je spotřeba paliva až 48krát větší než při místní dopravě. Zajímejte se, odkud Vaše potraviny pocházejí. Konzumací sezónního ovoce a zeleniny můžete také přispět ke snížení emisí: pěstování zeleniny ve sklenicích v zimě vyžaduje velmi mnoho energie. Navíc jsou sezónní potraviny většinou místní, takže nevyžadují náročnou dopravu.



7| Perte prádlo, až když máte plnou pračku

Některé pračky si dokáží samy určit množství vody podle množství prádla, na jiných můžete Vy nastavit, že nejsou plné. Nejvíce ale ušetříte, pokud budete prát vždy plnou pračku prádla.

8| Perte na nižší teploty: na 60 °C namísto 90 °C a na 30 °C namísto 60 °C

Kvalita pracích prášků a ostatních čistících prostředků se za poslední roky značně zlepšila. Prádlo se vypere i při nižších teplotách. Při praní na nižší teploty ušetříte téměř polovinu energie.



9| Omezte koupání ve vaně a zkráťte své sprchování

Společně s vytápěním místností spotřebovává ohřev vody největší množství energie v domácnostech. energii můžete ušetřit jednoduchým způsobem. Dáte přednost sprše před koupelí ve vaně. Můžete také zkrátit své sprchování. Pokud strávíte ve sprše o 1 minutu méně, ušetříte asi 6 až 8 litrů horké vody. Dalším způsobem, jak můžete ušetřit energii, je pořízení kvalitní úsporné sprchové hlavy.



10| Zhasínejte v prázdných místnostech

Můžete šetřit energií tím, že budete zhasínat v místnostech, kde nikdo není. To platí pro všechny druhy světel, i pro světla s úspornými žárovkami či zářivky.



11| Nenechávejte TV a věž v pohotovostním režimu stand-by

Audio a video technika, jako např. TV, DVD přehrávače, Hi-Fi apod., spotřebují asi 30 % ze své celkové spotřeby energie ve stand-by režimu. Abyste ušetřili, ujistěte se, že spotřebič je opravdu vypnutý, a ne pouze v pohotovostním režimu stand-by.

12| Vypínejte monitor, když vypínáte počítač

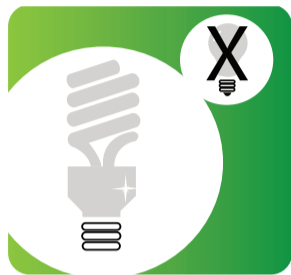
Když vypnete počítač, monitor obvykle zůstane v pohotovostním režimu stand-by a stále tak spotřebovává energii.

13| Vypněte počítač pokud ho nepoužíváte

Zdá se pohodlnější nechat počítač zapnutý, i když ho právě nepoužíváte. Ale počítač stále spotřebovává 70 % energie, přestože je v úsporném režimu. Raději počítač vypněte, i když máte pouze kratší pauzu.

14| Vytáhněte počítač a příslušenství (např. tiskárnu, modem) ze zásuvky

I když je Váš počítač vypnutý, jeho zdroj stále odebírá elektrickou energii. Jestliže tomu chcete předejít, vytáhněte počítač ze zásuvky. Nebude to mít pro Váš počítač žádné následky, např. hodiny budou stále měřit čas.



15| Vyměňte klasické žárovky za úsporné

Úsporné žárovky spotřebují při stejné svítivosti o 80 % méně energie než klasické. Od doby prvních úsporných žárovek se technologie i design velmi zdokonalily, a tak si nyní můžete koupit úsporné žárovky, které vypadají a svítí stejně jako klasické. Můžete je pořídit za celkem nízké ceny.



16| Jezděte úsporně

Při úsporném stylu jízdy přepnete na vyšší rychlostní stupeň, jakmile to je možné, dodržíte maximální povolené rychlosti, plynule zrychlujete a brzdíte. Vaše spotřeba paliva se tím výrazně sníží.

Je vhodné mít správně napumpovaná kola. Podhuštěné pneumatiky kladou při jízdě větší odpor, čímž zvyšují spotřebu paliva.



17| Vyměňte domácí spotřebiče za úspornější

Než koupíte nový spotřebič, např. pračku nebo ledničku, podívejte se, jakou mají spotřebu energie. Seznam nejúspornějších spotřebičů a další informace naleznete např. na www.usporiespotrebice.cz. Spotřeba energie mezi různými modely ledniček a mrazáků se podstatně liší. Ty nejúspornější jsou označeny „A+++“.



18| Necestujte letadlem

Při každém letu se vypouští značné množství plynů způsobujících skleníkový efekt. Dálkové lety znečišťují ovzduší mnohem více než celoroční používání auta. Je-li to možné, zkuste místo letadla cestovat autem, autobusem nebo vlakem. Např. vlak produkuje asi pětinu emisí opoti letadlu.

19| Kompenzujte svůj let

Jestliže nemáte jinou možnost, než použít letadlo, můžete kompenzovat vypouštění emisí CO₂ do ovzduší. Prostřednictvím schválených organizací, např. Atmosfair (www.atmosfair.com), si můžete spočítat množství skleníkových plynů vyprodukovaných Vaším letem a částku, která by kompenzovala dané množství emisí, pokud by byla investována do projektů na ochranu klimatu.



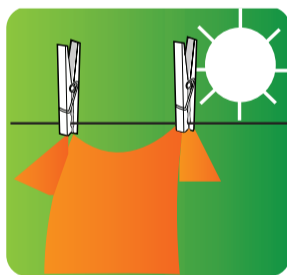
20| Nahraďte maso jiným druhem jídla

Produkce, doprava a spotřeba jídla tvoří téměř třetinu příspěvku každého jedince ke klimatické změně. Obzvláště maso je velmi energeticky náročný druh jídla. Jestliže budete jíst méně masa, můžete ušetřit značné množství energie. Zvláště při produkci hovězího masa se spotřebuje velké množství energie.



21| Použijte vlak namísto jízdy autem, ve kterém jedete sám/a

Vlak vypouští asi o jednu třetinu méně CO₂ emisí než auto na jeden km. Pro delší cesty můžete využít také autobus, ten spotřebuje ještě méně paliva na osobu než vlak.



22| Sušení prádla bez použití sušičky

Hodně energie ušetříte, pokud budete sušit prádlo na sušáku a sušičku použijete pouze v případě, kdy není jiná možnost, např. když prší nebo když nemáte možnost sušit prádlo uvnitř.



23| Místo autem jedte na kole

Téměř jedna čtvrtina všech jízd autem je kratší než 2 km. Často je lepší jít pěšky nebo jet na kole. Na kole ujedete vzdálenost 2 km za méně než 15 minut.