

# Energetické desatero

aneb 10 rad jak ušetřit energii

## Nepřetápět

Vytápění má největší podíl na spotřebě energie v budově, proto nepřetápíme. Každý stupeň vytápění navíc znamená zvýšení spotřeby a tedy i nákladů o cca 6 %. Důležité je, aby byla zachována tepelná pohoda. Ta není dána jen teplotou (součtem povrchové teploty stěn a teploty vnitřního vzduchu - optimální hodnota je 38 °C, přičemž rozdíl obou hodnot by neměl být vyšší jak 4 °C), ale je ovlivněna řadou faktorů jako je vlhkost vzduchu, rychlost proudění vzduchu, materiál a barevný odstín stěn.

## Větrat krátce a intenzivně

Větrání v otopném období má být krátké, ale intenzivní, aby se stačil vyměnit celý objem vzduchu, a přitom nevychladly předměty a stěny. Kde je instalováno nucené větrání s rekuperací má vždy přednost výměna vzduchu pomocí tohoto zařízení. Pamatujte: řešením není nevětrat, to vede k poškozování zdraví i stavby.

## Regulovat

Regulace zamezuje zbytečnému přetápění a umožňuje využití zisků z oslunění i z vnitřních zdrojů (od osob či domácích spotřebičů), provádí automatické řízení teploty vzduchu v místnosti podle zvoleného nastavení.

## Optimalizovat ohřev teplé vody

Vodu je třeba ohřívat na optimální teplotu (45 až 50 °C), při vyšší teplotě se nákladně ohřátá voda musí mísit se studenou a při uložení vody v zásobníku je větší únik tepla prostupem. Rovněž cirkulace teplé vody by měla být v provozu pouze v době, kdy je voda odebírána (vypínat na noc a v době, kdy není nikdo přítomen).

## Snižovat spotřebu teplé vody

Sprchování je výrazně úspornější než koupání ve vaně (při jednom sprchování je spotřeba teplé vody cca 50 litrů na osobu, při koupání ve vaně je tato spotřeba cca 160 litrů). Ke snížení spotřeby vody přispívají i úsporné sprchové hlavice a perlátory. Těsnost kohoutků a armatur by měla být samozřejmostí (při úniku 10 kapek za minutu odkape za měsíc asi 170 litrů vody).

## Sledovat spotřeby energie

Sledování a vyhodnocování spotřeb a provozních stavů je činnost, která nám napoví, co bychom měli dělat pro lepší hospodaření s energií, zda se nezhoršuje technický stav některého zařízení s vlivem na nárůst spotřeby apod. Pravidelné sledování spotřeb může ušetřit mnoho energie, a tím i finance z vlastní kapsy.

## Nesvítit zbytečně

Osvětlení musí být využíváno účelně, tzn. osvětlovat jen ty místnosti nebo jejich části, kde je osvětlení zapotřebí. Rozumný člověk, pokud dlouhodobě nepoužívá prostor nebo zařízení, použije vypínač. K úspoře přispěje též využívání zářivek a tzv. úsporných žárovek (ve srovnání s klasickými žárovkami jde o úsporu až 80 %).

## Chladit potraviny na optimální teplotu

Lednička by měla být umístěna na chladnějším místě, nikdy ne v blízkosti zdroje tepla (každý stupeň nad 20 °C představuje nárůst spotřeby o cca 6 %). Optimální teploty k uchování potravin v ledničce jsou + 5 °C a v mrazničce – 18 °C.

## Používat nízkoenergetické spotřebiče

Při nákupu nového elektrospotřebiče se vyplatí informovat se o jeho energetické náročnosti a o zařazení do energetické třídy. Každý spotřebič je vybaven tzv. energetickým štítkem, který slouží k informovanosti při nákupu. Je prospěšné se jím řídit a zaměřit se na výběr spotřebiče nejlépe třídy A (rozdíl v ceně se vrátí díky nižší spotřebě). Obdobný štítek se nově zavádí i u staveb, kde jej nazýváme průkaz energetické náročnosti budovy.

## Neužívat nadměrně stand-by

Řada moderních elektrospotřebičů je vybavena režimem stand-by. Je vhodné se zajímat o příkon v tomto pohotovostním režimu, protože za dobu, kdy spotřebiče nepoužíváme, spotřebují v ročním objemu poměrně velké množství energie (např. u televizoru to činí cca 25 kWh/rok). Pokud to jde, raději spotřebiče úplně vypínejte pomocí hlavního vypínače.



Vydal  
Magistrát města Plzně  
Odbor řízení technických úřadů  
Oddělení odpadového hospodářství a energetiky

2008



# *ZDÁ SE VÁM ENERGIE DRAHÁ ?*

*10 rad jak  
šetřit energií*

Více informací na

<https://energetika.plzen.eu>