

10 TIPŮ na úsporu energie nejen na kolejích – malé změny s velkým dopadem

ÚSPORY V KUCHYNI (SPOLEČNÉ KUCHYNI)

1 VAŘENÍ – ať žije poklice

- Vařte s pokličkou na hrnci. Spotřeba energie při ohřevu s pokličkou se sníží téměř o 50 %.
- Vodu (např. na těstoviny) **solte až poté**, co ji přivedete k varu. Voda bez soli se začne vařit rychleji.
- Pokud nemáte indukční plotýnku využijte na vaření vody **rychlovarnou konvici**, je to rychlejší a efektivnější.
- Vařte pouze takové **množství** vody, které potřebujete! Je zbytečné ohřívat litr vody, když si jdete udělat běžný hrnek čaje.

2 LEDNICE – není televize

- Pravidelně **odmrazujte** lednici/mrazák.
- Nenechávejte **dveře lednice** zbytečně otevřené. Rozmyslete si předem, co v lednici potřebujete. Každé otevření na délku 1 minuty znamená 5 minut spotřeby navíc, kdy lednice pracuje, aby snížila teplotu, která díky otevřeným dveřím stoupá.

- Nastavte lednici na 7 °C, toto je ideální teplota pro potravinu. Každý stupeň navíc znamená přibližně 6 % energie navíc.

3 PEČENÍ – je radost

- Pečte na „**horkovzduch**“. Horkovzdušné pečení snižuje spotřebu energie ca o 15 % proti programu spodní/horní pečení
- **Nepředehřívejte** troubu zbytečně předem

4 VODA – jdeme s proudem

- Nenechávejte **téct vodu** bez užitku.
- Na nádobí nebo mytí zeleniny si napuštěte vodu do dřezu, neumývejte pod tekoucí vodou.
- Nádobí **umývejte v myčce**, pokud je k dispozici. Myčku použijte až když je plná, a dbejte na správné naplnění. Využijte různé programy (skleničky nepotřebují program na zašpiněné hrnce s teplotou 75 °C).

ÚSPORY NA POKOJI (SPOLEČNÉM POKOJI)

5 TOPENÍ – *netopte pánu bohu do oken*

- Nastavte správnou **teplotu na topení**. Doporučeno 20 °C, to je stupeň 3 na termoregulační hlavici (4 = můžu chodit v trenkách, 2 = ca 16 °C, takže deku a do postele)
- S hlavici nemanipulujte sem a tam (tj. když je mi horko, vypnu, a když je mi zima, dám na max.), lepší je nastavit a nechat termostat dělat svoji práci.
- Topení **nezakrývejte**. Nábytek před topným tělesem, prádlo na topení nebo dlouhá záclona/závěs blokují cirkulaci tepla.

6 VĚTRÁNÍ – *udělejte průvan*

- Větrejte **rychle a intenzivně**. Nenechávejte otevřenou ventilaci, místo toho otevřete okno jednou za čas dokořán a rychle vyvětrejte. Po dobu větrání vypněte topení.

7 SPOTŘEBIČE – *pohotovost 24/7*

- **Vypínejte** spotřebiče. Nenechávejte spotřebiče (počítač,

nabíječka, prodlužovačka, televize apod.) v pohotovostním režimu „Stand-by“ (zapnutá kontrolka pro rychlé spuštění).

- **Nabíjejte jen po dobu nezbytně nutnou**. Po nabití přístroj odpojte a nabíječku vytáhněte ze zásuvky (telefon nemusí být v nabíječce přes noc a notebook také nemusí být nepřetržitě připojen, a už vůbec ne ve spánkovém režimu).
- Zapněte si na počítači nebo notebooku **režim úspory energie** – snížení jasu, automatické vypnutí nebo režim spánku při dlouhodobé nečinnosti).

8 SVĚTLO – *budiž světlo*

- Zhasínejte. Nejen v pokoji, ale i na WC, v koupelně nebo v kuchyni.
- Vyměňte klasické žárovky za úsporné.
- Využívejte denní světlo, pokud slunce svítí, roztáhněte žaluzie nebo závěsy.

ÚSPORY V KOUPELNĚ (SPOLEČNÉ KOUPELNĚ)

9 HYGIENA – *čas na písničku*

- Kratší **sprcha** s přestávkami a nižší teplotou vody. Zkraťte sprchování na nezbytnou dobu (doporučená doba délky jedné písničky). Zapínejte sprchu jen na namočení a opláchnutí – není nutné, aby voda tekla, když se mydlíte. Nastavte si o trochu nižší teplotu vody, nejen že uspoříte, ale má to dobrý vliv i na vaše zdraví.
- Mýjte si **ruce** studenou (vlažnou) vodou. Mýdlo funguje i v chladné vodě.
- **Vypínejte vodu**. Při holení nebo čištění zubů není nutné, aby voda tekla bez užitku.

- **Zkraťte dobu** fénování. Vlasy předem dostatečně prosušte ručníkem nebo nechte proschnout volně na vzduchu.

10 PRANÍ – *méně je více*

- **Snižte teplotu praní**. Pokud není prádlo velmi znečištěné, stačí nastavit program s teplotou 30 °C.
- Pokud nemáte „chytrou“ pračku, která umí dávkovat vodu podle množství prádla, zapínejte, až když je pračka plná.
- **Vynechte sušičku**. Sušička je největší spotřebitel energie v domácnosti, pokud je to možné, pověste prádlo a nechte ho volně uschnout.

