

# 31 TIPOV AKO ŠETRIŤ ENERGIU

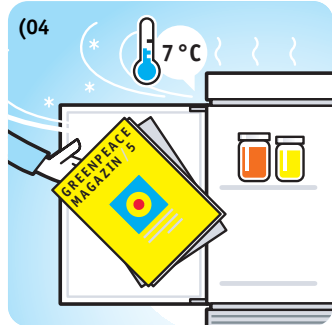
STAČÍ LEN NIEKOĽKO JEDNODUCHÝCH TRIKOV A MESAČNE UŠETRÍTE AŽ 500 SK ZA ELEKTRINU. EŠTE VIAC MÔŽETE UŠETRIŤ ZA KÚRENIE A PRÍPRAVU TEPLEJ VODY. NAVYŠE ZÁROVEŇ ZNÍŽITE VÁŠ PODIEL NA KLIMATICKÝCH ZMENÁCH ČI NA PREVÁDZKE JADROVÝCH ELEKTRÁRNÍ. VEZMITE SI NAŠE TIPY K SRDCU A SKONTROLUJTE VÁŠ BYT ALEBO DOM.



(01)

## 01 :: Nakupujte energeticky efektívne spotrebiče...

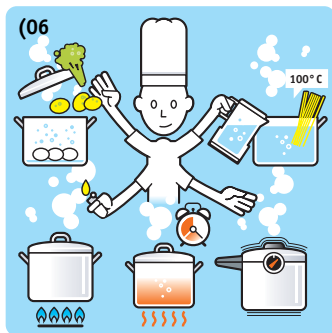
Malé rozdiely v spotrebe elektriny sa rokmi nahromadia do veľkých súm. Najväčšie rozdiely v spotrebe energie sú pri chladničkách a mrazničkách. Tie musia byť, rovnako ako práčky či sporáky v EÚ, povinne označené hodnotením od A (nízka spotreba) po G (vysoká spotreba). Avšak pre chladničky a mrazničky platí od r. 2004 ešte presnejšie označovanie: „A+“ a „A+++“.



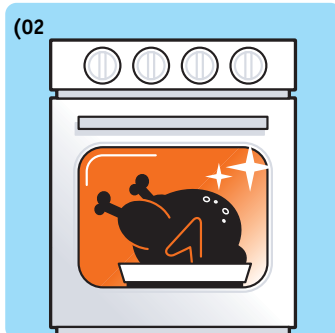
(04)



(05)



(06)



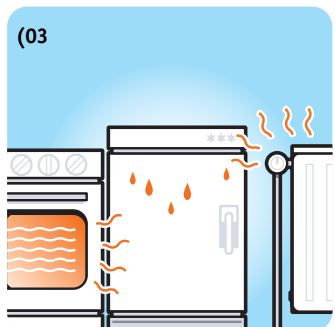
(02)

## 02 :: Radšej vyčistite sklo na sporáku...

Pri každom otvorení dvierok na sporáku uniká asi 20% tepla – preto jedlo pozorujú zvonku.

## 03 :: Chladnička má stáť na chlade...

Ak stojí chladnička (mraznička) vedľa tepelného zdroja (radiátor, sporák, umývačka riadu, práčka), spotrebúva oveľa viac elektriny! Takže si na ich blízkosť treba dávať pozor, alebo aspoň medzi ne umiest-



(03)

niť izoláciu. Najlepšie je nejaké chladné miesto: pri každom stupni navyše spotrebujú chladnička asi o 4% viac elektriny!

## 04 :: Nepreháňajte to s chladením...

Ideálna teplota v chladničke je 7°C – na to často stačí 1. stupeň. Rada navyše: ak vyložíte prázdny priestor novinami, zabránite pri otvorení veľkému úniku chladného vzduchu.

## 05 :: Vypnúť chladničku...

Keď ste dlhšie preč, vytiahnite chladničku zo zásuvky a odneste zvyšok jej obsahu k susedom (dá sa to spojiť s odmrazovaním). Kto potrebuje držať v chlade len malé množstvo potravín, zvládne to často aj bez chladničky – najmä v zime.

## 06 :: Menej vody pri varení...

Aj pri varení vajíec môžete ušetriť: na dno hrnca postačí množstvo vody na hrúbku prsta – vajíca sa uvaria vo vodnej pare. Bez problémov to funguje aj so zemiakmi či brokolicou.

## 07 :: Variť na plyne...

Je to lacnejšie a šetríte tým prírodu. Straty energie sú vďaka priamemu spaľovaniu viditeľne menšie a plyn sa ľahšie reguluje.

## 08 :: Využite všetko teplo...

Aj keď je to často napísané v recepte, väčšinou je predhriatie rúry zbytočné (výnimka: špeciálne cesto). Keď ju vypnete pár minút pred dopečením, využijete zvyšok tepla bez mŕňania elektriny...

## 09 :: Pokrievka patrí na hrniec...

Pokrievka na hrnci zníži spotrebu energie až na 1/4! Najlepšie sú tlakové hrnce, ktoré ušetria ďalších 50% energie.

## 10 :: Vodu na cestoviny nechať zovrieť v rýchlovarnej kanvici...

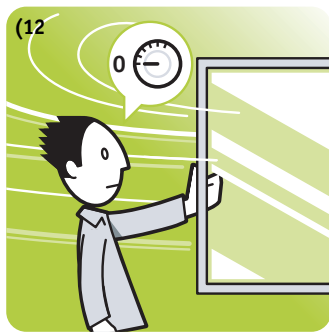
Najrýchlejšie zovrie voda v rýchlovarnej kanvici alebo za pomoci ponorného variča. Ak máte elektrický sporák, oplatí sa nechať vodu najprv zovrieť a potom vliať do hrnca.

## 11 :: Rozmrazujte mrazničku...

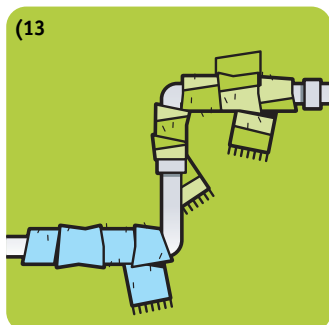
Ak sa v mrazničke vytvorí vrstva ľadu, začne silno stúpať spotreba energie. Rýchlo tvoriaci sa ľad a námraza prezrádza priepustnosť dverí. Takže nezabudnite raz za čas skontrolovať aj tesnenie.



(11)



(12)



(13)

## 12 :: Vetrať krátko a intenzívne...

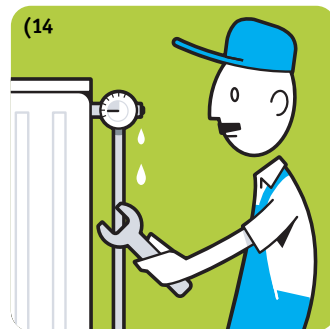
Pri vetraní je lepšie vypnúť kúrenie a dokonár otvorí okná. Vzduch sa tak rýchlo vymení a steny zostanú teplé. Vetranie cez pootvorené okno a súčasne kúrenie predstavuje obrovské plytvanie.

## 13 :: Zaizolujte tepelné potrubia...

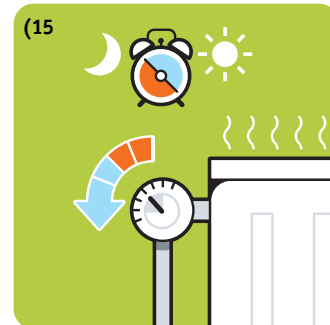
Ak sú teplovodné potrubia v nevykúrených miestnostiach, ako napríklad v pivnici, treba ich starostlivo zaizolovať.

## 14 :: Kontrolujte radiátory...

Ak máte vlastné kúrenie, kontrolujte najmä obehové čerpadlo. Moderné čerpadlá



(14)



(15)

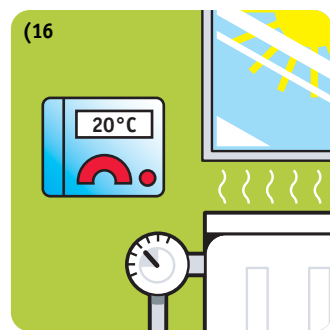
spotrebujú oveľa menej elektriny. A nezabudnite na pravidelné odvzdušňovanie radiátorov.

## 15 :: Regulujte kúrenie...

Zníženie izbovej teploty o jeden stupeň Celzia ušetrí až 6% energie! Pre zdravú izbovú klímu stačí v obývacích izbách 18 – 20°C, v kuchyni 16 – 18°C, v detskej izbe 20°C a na chodbách 15°C.

## 16 :: Nainštalujte si programovateľné termostaty...

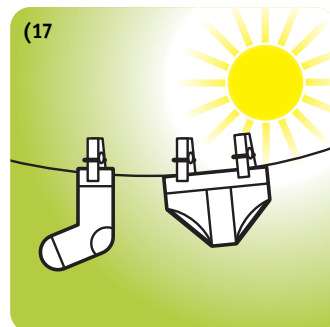
Moderné termostaty dokážu nastaviť teplotu presne podľa vášho želania: večer vyššiu, cez deň a v noci nižšiu.



(16)

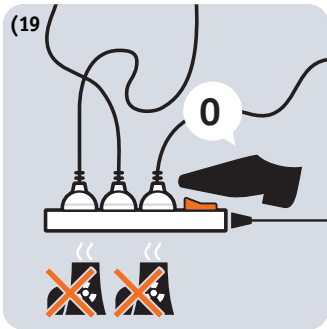
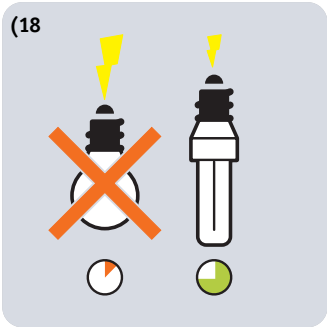
## 17 :: Prádlo sušte na slnku...

Sušičky bielizne sú nezmyselnými žrútkami energie. V štvorčlennnej domácnosti spotrebujú až 480 kilowatt hodín elektriny! Prádlo je teda oveľa lepšie vyvesiť na čerstvý vzduch!



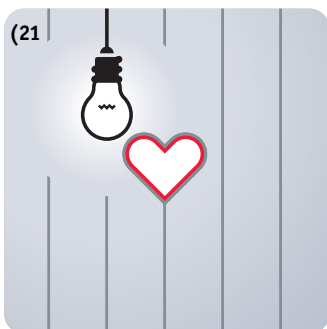
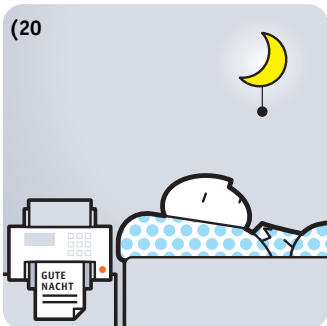
(17)

**18 :: Používajte úsporné žiarovky...**  
Vyržia niekoľkonásobne dlhšie, ušetria asi 80 % elektriny a sú vhodné hlavne do lúč, ktoré dlho svietia – časté vypínanie a zapínanie im škodí. Pretože úsporné žiarovky obsahujú rizikové látky, nepatria do bežného odpadu.



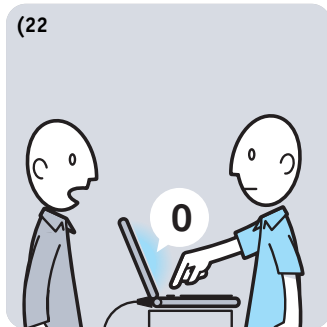
**19 :: Kúpte si rozvodku s vypínačom...**  
Pohotovostný režim pre hifi systém, televízor či DVD prehrávač spotrebuje ročne množstvo elektriny. Odborníci vypočítali, že až dva jadrové reaktory sú v Nemecku v prevádzke len preto, aby pokryli túto zbytočnú spotrebu. Ak zapojíte viaceré zariadenia do rozvodky s vypínačom, pomôžete sebe aj životnému prostrediu.

**20 :: Nech si aj fax zdriemne...**  
Zariadenia, ktoré v noci nepotrebuje, môžete zapojiť do časovo nastaviteľného prepínača. Cez deň pracujú, v noci spia...



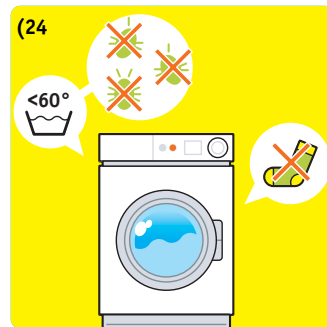
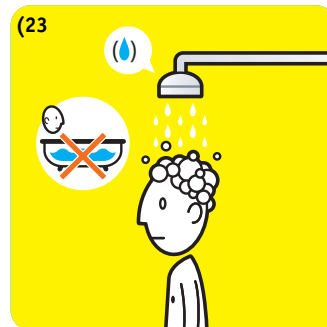
majú tam, kde sa zdržiavate iba krátko a často sa tam zapína a vypína svetlo. Napríklad v kúpeľni.

**22 :: Vypnite počítač...**  
Aj keď na počítači práve nepracujete, stále pohlcuje až 70 % energie. Takže aj



cez kratšie prestávky je lepšie ho vypínať! Ak si kupujete nový počítač, vedzte, že ploché obrazovky sú energeticky šetrnejšie ako klasické.

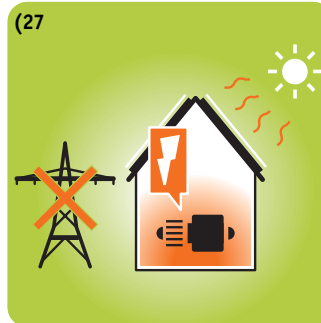
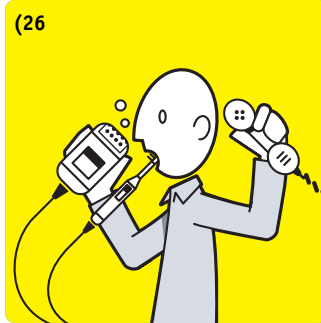
**23 :: Krátka sprcha namiesto kúpeľa...**  
Príprava teplej vody pohlcuje najviac energie v domácnostiach. Preto je lepšie krátko sa osprchovať ako naplniť celú vaňu množstvom vody. Používajte úsporné hlavice, znižujú spotrebu vody o polovicu. Pri šampónovaní či mydení sprchu vypnite.



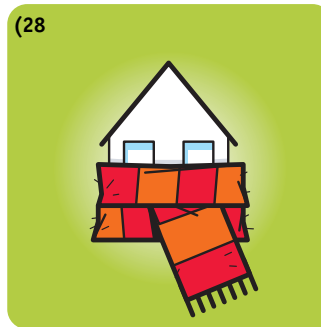
**24 :: Nevývárajte a nepredierajte...**  
Väčšina baktérií sa zničí už pri 60-tich stupňoch. A na rozdiel od vyváracieho režimu pri tejto teplote ušetríte 50 % elektriny. Často postačí aj 30 alebo 40 stupňov. Takže predpieranie si môžeme odpustiť...

**25 :: Vždy plnú práčku...**  
Práčka naplnená len jednou ponožkou spotrebuje rovnako veľa energie ako úplne plná. Niektoré modely sú vybavené úsporným programom pre polovičné naplnenie, ktorý znižuje spotrebu asi o tretinu.

**26 :: Nenakupujte prístroje na baterky...**  
Telefóny, elektrické holiace strojčeky a zubné kefy s priamym sieťovým pripojením spotrebujú podstatne menej ako prístroje na baterky.



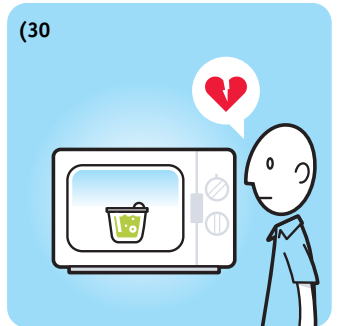
**27 :: Energia zo slnka...**  
Na európskych strechách sú už milióny solárnych zariadení na výrobu teplej vody či elektrickej energie. Teplodvodný kolektor s plochou 1,5m<sup>2</sup> na osobu, pokryje ročne viac, ako polovicu spotreby energie.



**28 :: Urobte si pohodlie...**  
Dobrá izolácia vonkajších stien, podkrovia a pivnice môže ušetriť viac ako polovicu nákladov na kúrenie. Moderné okná utesňujú 4 krát lepšie ako staré. Ale pozor, pri výrobe okien z PVC vznikajú nebezpečné látky, radšej teda dajte prednosť iným plastom alebo drevu. Rada navyše: umiestnite za radiátory reflexné fólie, odrážajú teplo späť do miestnosti.

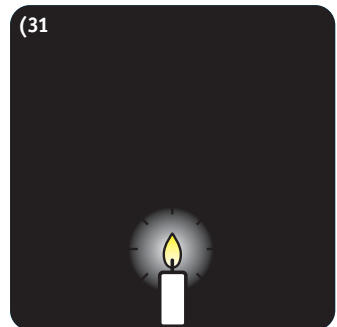


**29 :: Toastujte...**  
Kto neohrieva staré pečivo v rúre, ale na nastavici na toastovači, ušetrí až 70 % energie.



**30 :: Mikrovlnnú rúru len na maličkosti...**  
Už pri dvoch porciách spotrebuje mikrovlnka viac energie ako sporák. Taktiež rozmrazovanie v mikrovlnke mŕňa príliš veľa energie – takže potraviny radšej vyberte z mrazničky dostatočne včas pred varením.

**31 :: Zhasínajte svetlo...**  
Rada, ktorú iste poznáte. Osvetlenie spotrebuje až desatinu elektriny v domácnosti. Takže: posledný zhasína!



**GREENPEACE**  
Vančurova 7, P. O. Box 58, 814 99 Bratislava  
Tel./fax: 02 – 547 712 02, 547 711 51 | info@greenpeace.sk | www.greenpeace.sk

ZDROJ: BUND DER ENERGIEVERBRAUCHER | VYTĽAČENÉ NA RECYKLOVANOM PAPIERI

ÁNO CHCEM SA STAŤ „PRIATELOM GREENPEACE“.

MENO .....  
PRIEZVISO ..... TITUL .....  
ULICA .....  
MESTO ..... PSČ .....  
E-MAIL .....

CHCEM PODPOROVAŤ AKTIVITY GREENPEACE PRAVIDELNÝM PRÍKAZOM NA ÚHRADU Z MŔJHO ÚČTU.

MESAČNE:  50 SK  100 SK  SK  
ŠTVRTROČNE:  150 SK  300 SK  SK  
ROČNE:  365 SK  VIAC:

**GREENPEACE**