

# RADY A TIPY PRO KAŽDÝ DEN



**VYTÁPĚNÍ**



**TEPLÁ VODA**



**SPOTŘEBIČE**



**OSVĚTLENÍ**



**DOPRAVA**



**VAŘENÍ**



**BONUS**

## UŠETŘETE IHED



SNÍŽENÍ TEPLoty  
O 1–2°C SNÍŽÍ  
SPOTŘEBU  
ENERGIE O 5–10%

**tisíce  
korun  
ročně**



SPRCHA JE  
3–4KRÁT  
ÚSPORNĚJŠÍ NEŽ  
KOUPEL VE VANĚ

**stovky  
korun  
ročně**



VYPÍNEJTE  
NEPOUŽÍVANÉ  
SPOTŘEBIČE

**desítky  
korun  
ročně**



ZHASÍNEJTE  
V MÍSTNOSTECH,  
KTERÉ ZROVNA  
NEPOUŽÍVÁTE

**desítky až  
stovky  
korun ročně**



VYUŽÍVEJTE  
VEŘEJNOU  
DOPRAVU

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



NA HRNEČEK ČAJE  
SI V RYCHLOVARNÉ  
KONVICI OHŘEJTE  
JEN HRNEČEK VODY


**stovky  
korun  
ročně**



PERTE NA 30°C NEBO  
ZKUSTE VYPRAT VE  
STUDENÉ VODĚ

**stovky  
korun  
ročně**

## UŠETŘETE ZÍTRA



OBEJDĚTE VŠECHNY  
RADIÁTORY A  
ZTLUMTE TY, KTERÉ  
NEPOTŘEBUJETE

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



NA OHŘÍVAČI VODY  
NASTAVTE 55°C  
A NEMYJTE NÁDOBÍ  
POD TEKOUČÍ VODOU

**50–60**

**stovky  
korun  
ročně**



CHLADNIČKU OD-  
MRAŽTE A NASTAVTE  
TEPLoty NA  
6°C A –18°C

**stovky  
korun  
ročně**



VYMĚŇTE KLASICKÉ  
A HALOGENOVÉ  
ŽÁROVKY ZA LEDKY

**stovky  
korun  
ročně**



PODÍVEJTE SE  
NA PRINCIPY  
ÚSPORNÉ JÍZDY

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



VAŘTE S POKLIČKOU,  
NEPŘEDEHŘÍVEJTE  
ZBYTEČNĚ TROUBU

**stovky  
korun  
ročně**



SUŠTE NA VĚŠÁKU  
A NE V SUŠIČCE

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**

## NAPLÁ- NUJTE...



REKONSTRUKCE  
SNÍŽUJÍCÍ ENERGE-  
TICKOU NÁROČNOST:  
– ZATEPLENÍ,  
– VÝMĚNA  
ZDROJE TEPLA,  
– REGULACE  
SOUSTAVY

**tisíce až  
desítky  
tisíce  
korun ročně**



INSTALUJTE  
ÚSPORNÉ PÁKOVÉ  
BATERIE, PŘÍPADNĚ  
OHŘÍVAČ VODY  
S TEPELNÝM  
ČERPADLEM

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



ZVAŽTE VÝMĚNU  
NEJSTARŠÍCH  
SPOTŘEBIČŮ,  
NOVÉ VYBÍREJTE  
PODLE ENERGE-  
TICKÉHO  
ŠTÍTKU

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



NAINSTALUJTE  
LED ŽÁROVKY  
ENERGETICKÉ TŘÍDY C  
A LEPSÍ

**stovky  
korun  
ročně**



NĚKOLIKRÁT DO  
MĚSÍCE ZAJEĎTE  
DO PRÁCE NA KOLE  
NEBO PĚŠKY

**spousty  
korun  
zdraví  
k tomu**



POŘÍDTE SI ÚČINNÝ  
INDUKČNÍ SPORÁK

**stovky až  
tisíce  
korun ročně**



**ušetříte  
fosilní paliva**

OBJEDNEJTE  
U SVĚHO DODAVATELE  
ELEKTŘINY TARIF 100 %  
Z OBNOVITELNÝCH  
ZDROJŮ ENERGIE



Spolufinancováno  
z prostředků rámcového  
programu Evropské unie  
Horizont 2020

Projekt Label 2020 je financován z programu pro výzkum a inovace EU  
Horizon 2020 na základě grantové smlouvy č. 845231. Výhradní odpovědnost  
za obsah tohoto dokumentu nesou jeho autoři. Dokument nutně neodráží  
postoj Evropské unie. Agentura CINEA ani Evropská komise nenesou  
odpovědnost za jakékoliv použití informací zde uvedených.

**usporne**spotrebice.cz

SEVEN

HEATING AND COOLING  
KNOWHOW AND SOLUTIONS  
**HACKS**

**ekolist.cz**  
web o přírodě a životním prostředí