

- 1. Mějte přehled!** Zapisujte si spotřeby v pravidelných intervalech nebo si projděte vyúčtování za energie, klidně i za několik let zpětně. Věnujte pozornost nejen celkovým nákladům, ale také spotřebám jako takovým, a hledejte souvislosti s charakterem počasí, změnami na budově (např. výměna oken) nebo změnou chování (např. efektivnější větrání).
- 2. Nepřetápějte!** Doporučená vnitřní teplota pro obytné místnosti je 19-20 °C, v koupelně klidně trochu více, pro spánek je naopak vhodnější teplota mírně nižší.
- 3. Nezakrývejte otopná tělesa!** Pro efektivní fungování potřebují volný prostor, a ne být zakrytá předměty jako nábytek, textilie, dokumenty apod.
- 4. Větrejte krátce a intenzivně!** Jedině tak se efektivně vymění vzduch uvnitř místnosti bez zbytečného ochlazení vnitřních konstrukcí. Pootevřená „ventilačka“ nezajistí zdravý vzduch v celé místnosti, a ještě znamená velký únik tepla.
- 5. Používejte termoregulační hlavice** na radiátorech nebo další ovládací prvky, ale s rozvahou! Vyvarujte se extrémům jako je úplné vypínání, ale pokud je to možné, předvídativě reagujte na proměny počasí (oteplení, sluneční zisky atp.) nebo využívanost daného prostoru.
- 6. Vodu ohřívejte tak akorát!** Doporučená teplota ohřevu vody je 55 °C. Při ohřevu vody na vyšší teplotu je vyšší riziko opaření a také se více usazují minerální látky v celém systému. Naopak příliš nízká teplota může vytvářet podmínky pro růst bakterií.
- 7. Nepřechlazujte!** V létě může být příjemná teplota v interiéru oproti venkovním teplotám snížit, ale nic se nemá přehánět – interiérová teplota by neměla být nižší o více než 5-7 °C oproti teplotě venkovní, doporučuje se nechladit na méně než 24 °C.
- 8. Nesviťte zbytečně!** Základem úspor na osvětlení je důslednost při zhasínání tam, kde aktuálně světlo není potřeba, a výměna stávajících zdrojů světla za LED zdroje osvětlení.
- 9. Nepořizujte „žrouty energií“** a nenechávejte je zapojené zbytečně! Pokud máte na výběr, upřednostněte při nákupu úspornější spotřebiče, případný rozdíl v ceně se Vám rychle vrátí. Také zvažte, u kterých spotřebičů je nutné využívat stand-by režim, a které je vhodné vypnout úplně.
- 10. Využívejte příležitosti!** Aktivně si vyhledávejte informace o možnostech úspor nebo se přijďte poradit - na obecním úřadě Vás nasměrujeme na vhodné poradce.



Více informací najdete na [www.cvemsk.cz](http://www.cvemsk.cz)



Spolufinancováno  
Evropskou unií

MORAVSKOSLEZSKÉ  
ENERGETICKÉ  
CENTRUM,  
příspěvková organizace

Příspěvková organizace  
Moravskoslezského kraje

