

# Šetrite energiou v domácnosti

HOME  
ENERGY  
SCOTLAND

## Kuchyňa

Vždy používajte vhodnú veľkosť hrnca a správny horák pre konkrétny hrniec.

Teplé jedlá nechajte pred vložením do chladničky vychladnúť.

Dvierka na rúre sa snažte otvárať čo najmenej a sklo dvierok udržiavajte čisté, aby ste dobre videli dovnútra.



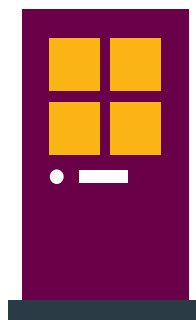
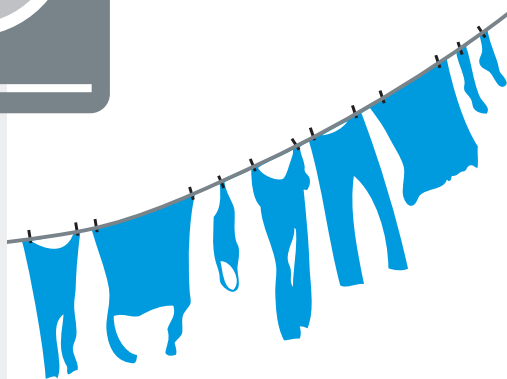
## Tipy k praniu

Oblečenie nechajte v práčke vyžmýkať pri najvyšších otáčkach a až potom ho dajte do sušičky.

Ak namiesto vysokých teplôt uprednostíte pranie pri 30 °C, ročne ušetríte okolo 40 % energie. Moderné pracie prostriedky a aviváže sú dostatočne účinné aj pri nižších teplotách.

Perte až vtedy, keď máte dostatok bielizne na naplnenie práčky.

Pokúste sa vyhnúť zbytočnému praniu tým, že oblečenie necháte po použití vyvetrať na vzduchu. Takto každý kus odevu naplno využijete, než ho budete znova prať.



## Kúpeľňa

Rýchla sprcha spotrebuje menej energie ako kúpeľ.

Uistite sa, že vetranie je nastavené iba na čas nevyhnutný na odstránenie kondenzácie a pachov.

Zainvestujte do sprchového časovača, aby ste videli, koľko času v sprche strávite – kratšie sprchovanie znamená menej spotrebovanej energie!

Nenechávajte vodu tiecť, kým si umývate zuby, holíte sa alebo si čistíte tvár – napustite si vodu do umývadla alebo púšťajte kohútik iba vtedy, keď potrebujete.



## Extra tipy k horúcej vode

Vysokotlakové sprchy môžu spotrebovať až toľko vody ako kúpeľ vo vane – zvážte použitie sprchovej hlavice s nižším tlakom alebo s perlátorom, aby ste znížili spotrebu vody.

Ak máte bojler, pokúste sa nastaviť časovač podľa časov, kedy najviac používate horúcu vodu. Zredukujete tak zohrievanie v časoch, keď nie je potrebné.

## Chodba

Okolo vchodových dverí, do oblasti kľúčovej dierky a prípadne na otvor na poštu umiestnite izoláciu proti prievanu.

Záver za vchodovými dverami pomáha zabraňovať prievanu.

Zvyknite si zatvárať všetky dvere, aby sa v miestnostiach udržalo teplo.



## Obývačka

Keď elektroniku nepoužívate, nenechávajte ju zapnutú ani v pohotovostnom režime.

Zvyknite si vypínať televíziu priamo na zásuvke a nenechávať ju v pohotovostnom režime. Môžete si kúpiť zásuvky na diaľkové ovládanie.

V podvečer zaťahujte závesy, aby ste teplo udržali dnu.

## Jedáleň

Ak jedáleň často nevyužívate, nastavte v nej radiátor na najnižší stupeň.

Nezabudnite, že miestnosť sa rýchlo zahreje, keď bude plná hostí.

Neprežeňte to s ponukou jedla – plytvanie jedlom značne zvyšuje emisie CO<sub>2</sub> a stojí vás peniaze!



## Tipy k osvetleniu

Ak všetky klasické žiarovky v domácnosti vymeníte za LED žiarovky, **ušetrite na osvetlení 50 % nákladov (ročne)**.



## Spáľňa

Vlasy si dôkladne sušte uterákom, aby ste skrátili použitie fénu.

Namiesto elektrickej prikrývky použite na vyhriatie postele termofor.

Nenechávajte mobil nabíjať celú noc – malo by mu stačiť pár hodín.

V zime nastavte kúrenie tak, aby sa vyplo chvíľu predtým, než pôjdete spať – nezostane zbytočne zapnuté, keď už budete v teplej posteli.

Nastavte kúrenie tak, aby sa zaplo chvíľu predtým, ako vstanete, ale aby sa pred vašim odchodom znova vyplo.

## Pracovňa a herňa

Chod televízie, notebooku a herných konzol môže stáť stovky libier ročne, najmä ak sú zapnuté aj vtedy, keď sa práve nepoužívajú.

Uľahčite deťom prístup k vypínačom na zásuvkách, aby spotrebiče vypínali na zásuvke.

Ak vaše deti potrebujú nočné svetlo, používajte žiarovku s nízkym výkonom – bude stačiť čo najmenej wattov.

Ak si plánujete kúpiť nový počítač, považujte nad notebookom alebo tabletom. Notebooky spotrebujú za rok o 83 % menej energie ako stolové počítače. Tablety spotrebujú priemerne o 75 % menej energie ako notebooky.



## Radi vám pomôžeme

Iniciatíva Home Energy Scotland je financovaná škótskou vládou a riadená organizáciou Energy Saving Trust. Poskytuje bezplatné a objektívne rady o šetrení energiou.

Ak chcete ďalšie tipy, ako šetriť energiou a zostať v teple, zavolajte nám na **0808 808 2282** alebo navštívte **homeenergyscotland.org**

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

\* Platí pre výmenu 50 W klasickej žiarovky.

Platí pre priemernú bežnú cenu elektriny 34,0 pence/kWh. Platné v októbri 2022.

Tieto informácie sú v prípade potreby dostupné vo formáte s veľkým písmom, v Braillovom písme alebo v iných jazykoch.