



**Priatelia  
Zeme**  
CEPA



Nemalú časť energie (a peňazí) doma aj na pracoviskách môžete ušetriť jednoducho, rýchlo, a buď bez toho, aby ste minuli čo i len jediný cent, alebo iba s minimálnymi nákladmi. Inteligentný človek urobí takéto opatrenia hneď a dôsledne.



**! ÚSPORY BEZ NÁKLADOV**

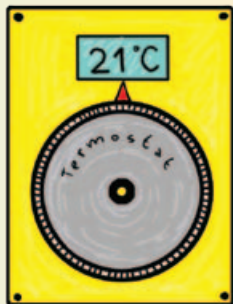
## ➡ Naučte sa správne kúriť!

Kúrte iba suchým drevom, ktoré schne na prevetrávanom mieste aspoň dva roky. Neprekurujte pec ani krb nadmernými ani častými dávkami dreva. Optimálnu dávku dreva a interval prikladania stanovuje kachliar alebo výrobca krbu a vy by ste mali oba tieto údaje poznať! Ďalšiu dávku vkladajte do ohniska až po vyhorení predchádzajúcej. Naučte sa správne regulovať prívod vzduchu na horenie do ohniska a odvod spalín z ohniska do komína. Po zapálení dreva nechajte prívod vzduchu do ohniska aj komínovú klapku naplno otvorené. Postupne ich môžete privierať. Až keď zhasnú posledné plamene nad tlejúcimi uhlíkmi, uzavrite prívod vzduchu do ohniska aj komínovú klapku a nechajte dávku vyhorieť. (Zásady správneho kúrenia nájdete v osobitnom letáku Priateľov Zeme-CEPA alebo si ich stiahnite z Energoportálu na adrese: [http://www.priateliazeme.sk/cepa/eportal/images/dokumenty/kurenie\\_letak\\_web.pdf](http://www.priateliazeme.sk/cepa/eportal/images/dokumenty/kurenie_letak_web.pdf).)



## ➡ Neprekurujte miestnosti

Dodržiavajte odporúčané teploty v obytných a pracovných priestoroch. Znížte a regulujte teplotu v menej využívaných miestnostiach, v noci a v čase obmedzenej prevádzky. Skontrolujte, či na všetkých radiátoroch fungujú ventily a ak nie, odvzdušnite ich. Ak nebudú fungovať ani potom, musíte ich vymeniť za nové. Ak máte termostatickú reguláciu, overte si, či máte na termostatoch správne nastavenú teplotu a či správne fungujú radiátory.



## ➡ **Teplo, za ktoré platíte, využite efektívne**

Odrazivé fólie za radiátormi môžu priniesť výrazné úspory tepla, najmä v starších alebo nedostatočne izolovaných



budovách. Ak máte na oknách závesy alebo žalúzie, dbajte na to, aby ste ich správne používali. Presvedčte sa, či teplé radiátory nie sú zakryté šatami alebo clonené záclonami, závesmi, skrinkami alebo rôznymi mriežkami. Ak áno, odstráňte pokiaľ možno všetky prekážky tak, aby okolo radiátorov mohol čo najlepšie voľne prúdiť vzduch. Rozvody tepla v chladnejších priestoroch domu správne zaizolujte.

## ➡ **V zime vetrajte krátko a intenzívne**

V mnohých domácnostiach, školách a úradoch ľudia regulujú teplotu v prekurovaných miestnostiach dlho otvorenými oknami. Je to bežný príklad zbytočného a drahého plytvania energiou.



## ➡ **Neplytvajte teplou vodou**

Máte rozvody teplej vody všade dobre izolované? Nekvapajú kohútiky? 10 kvapiek za minútu znamená viac než 2 tisíc litrov za rok! Ak kvapká teplá voda, zaplatíte zbytočne aj za jej ohrev.

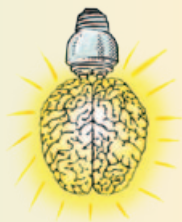


## ➡ **Sviette s rozumom**

Využite maximálne denné svetlo a ak netreba, nesviette počas dňa. Dbajte na to, aby ste mali okná a kryty na svididlách čisté.

Využívate úsporné svetelné zdroje?

Neexistujú lacnejšie, výkonnejšie a zároveň úspornejšie? Umožňujú vám vypínače obmedziť umelé osvetlenie iba na tie časti miestností, kde nie je dostatočné denné svetlo? Sú vaše svetelné zdroje správne rozmiestnené? Ak plánujete rekonštrukciu domu, zahrňte do nej aj zlepšenie osvetlenia. Vyžiada si síce to investície, ale v tejto fáze si dobre premyslite, čo a ako zmeniť.



## ➡ **Vypínajte spotrebiče z pohotovostného režimu (stand-by)**

Funkcia stand-by umožňuje vypnúť spotrebič diaľkovým ovládaním, keď je pripojený na sieť. Režim stand-by

obyčajne prezrádza svit LED indikátora na spotrebiči. Aj keď okamžitý príkon v tomto režime je malý (0,5 – 8 W), jeho podiel na celkovej spotrebe energie spotrebiča môže byť 5 až 20 percent!



## ➡ **Pozor na chladničku**

Čím je chladnička na teplejšom mieste, tým viac energie spotrebuje. Zabezpečte, aby na ňu priamo nesvietilo slnko, nesálal sporák a aby sa nestala odkladacím priestorom na ohriaty riad alebo teplé pokrmy a nápoje. Mala by sa

otvárať čo najmenej a na čo najkratší čas a dvere by mali byť dokonale izolované. Zadná časť s mriežkou od steny nesmie byť zakrytá a mala by umožňovať čo najlepšie prúdenie vzduchu.



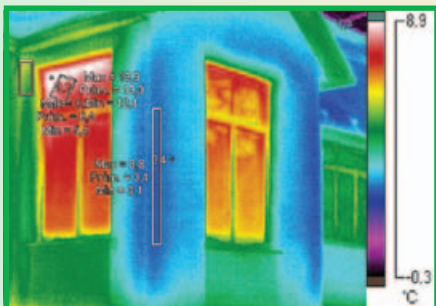
➡ Ak máte záujem o nezávislé energetické poradenstvo alebo termovíziu diagnostiku vášho objektu, obráťte sa na nás.

### Ponúkame:

- Identifikáciu problémov a rizikových miest v objektoch z energetického pohľadu
- Návrh odporúčaní na zateplenie domov/bytov s dôrazom na zabezpečenie zdravého bývania
- Koncepčný návrh vykurovania vrátane zariadení na využívanie rôznych obnoviteľných zdrojov energie
- Odporúčania úsporných prevádzkových opatrení a dispozičných riešení
- Rámcové posúdenie stavebných projektov a návrhov rekonštrukcií

### Podmienky:

- Aktívny záujem znížiť vlastnú spotrebu energie
- Cieľové skupiny sú obyvatelia a samosprávy v regióne Poľana



Snímky z termovíznej kamery názorne odhaľujú problémové miesta v stavebných konštrukciách so zvýšeným prechodom tepla (tzv. tepelné mosty). Môžu upozorniť aj na nekvalitnú prácu pri zatepľovaní domov a identifikovať miesta so zvýšeným rizikom vzniku zdraviu škodlivých plesní. Ak máte záujem o termovíziu diagnostiku vybraných miest na vašom dome, kontaktujte Priateľov Zeme-CEPA.





*Pripravené na základe skúseností  
energetického tímu Priateľov Zeme-CEPA,  
konzultácií a informácií z odborných zdrojov.*

Zostavil: Juraj Zamkovský  
Grafika: Richard Watzka, RWdesign  
2013

Vydali Priatelia Zeme-CEPA  
ako súčasť energetického  
poradenstva v rámci projektu  
*Od závislosti k sebestačnosti:  
k inteligentnej energetike  
na Poľane.*



Tento švajčiarsko-slovenský projekt je  
podporovaný prostredníctvom Programu  
švajčiarsko-slovenskej spolupráce v rámci  
rozšírenej Európskej únie a za jej obsah nesú  
výlučnú zodpovednosť Priatelia Zeme-CEPA.

**PROGRAM ŠVAJČIARSKO-SLOVENSKEJ SPOLUPRÁCE**  
SWISS-SLOVAK COOPERATION PROGRAMME



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Slovenská  
republika**

**Na projekte sa finančne spolupodieľajú Švajčiarska konfederácia a Slovenská republika.**  
Blokový grant pre MVO a podporu partnerstiev švajčiarsko-slovenskej spolupráce realizuje  
Nadácia Ekopolis v spolupráci s partnermi nadáciou SOCIA a Karpatskou nadáciou.