



ARMEX
ENERGY

17 tipů,
jak smysluplně
ušetřit za energie

SVĚT ENERGIÍ VZHŮRU NOHAMA?



armexenergy.cz



Přijde Vám svět energií vzhůru nohama?

Nám taky...

Proto jsme se rozhodli vytvořit tohoto rádce do domácnosti, ve kterém najdete **17 tipů, jak smysluplně ušetřit za energie**, aniž byste museli štípat skříň na otop nebo šroubovat žárovky.

Najdete v něm tipy na úspory za energie, smysluplné investice do energetické soběstačnosti a také Vám prozradí průměrnou spotřebu běžných spotřebičů v domácnosti.

Šetřete při

1. VAŘENÍ



Při vaření **používejte hrnce o stejném průměru, jako je varná plotýnka**, na které zrovna vaříte. Protože při používání malého hrnce na velké plotýnce dochází ke zbytečnému úniku tepla a tím i ke zbytečné spotřebě energie.



Nezapomínejte na pokličku, která Vám pohlídá teplo přímo v hrnci. Vaření bez pokličky je náročnější nejen z hlediska času, ale i spotřeby energie. Bez ní je vaření až o 300 % energeticky náročnější.



Při ohřívání vody použijte jen potřebné množství. Ušetříte jak za ohřev vody, tak i za samotnou vodu.



Na některé pokrmy **využijte papinův hrnec** tzv. papiňák, který dobu vaření podstatně zkrátí.

Šetřete při

2. MYTÍ NÁDOBÍ



Při umývání špinavého nádobí, nezapomeňte vodu **pouštět jen ve chvíli, kdy nádobí oplachujete** od mycího prostředku.



Pokud máte myčku nádobí, její efektivitu zajistíte tím, že ji **spustíte ve chvíli, kdy je opravdu plná** a ideálně na eco program.



Pořídte si

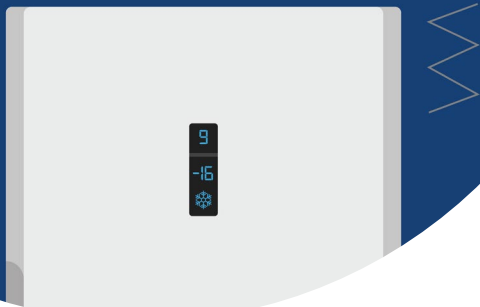
3. SPOŘIČE VODY



Pořídte si spořiče, které mísí vodu se vzduchovými bublinkami a Vy díky nim můžete **ušetřit až 40 % vody**. Šetříte nejen samotnou vodu, ale i energii potřebnou k jejímu ohřevu. Navíc jejich **instalaci zvládnete doma sami**.

Šetřete při

4. SKLADOVÁNÍ POTRAVIN



Nezapomínejte pravidelně odmrazovat lednici, protože stačí jen **jeden centimetr námrazy a spotřeba se může zvýšit až o 75 %**.



Čím starší ledničku nebo mrazák doma máte, tím je méně úsporný. Například **10 let stará lednice, může spotřebu zvýšit až o 1 000 Kč** ročně oproti nové, úsporné. Z dlouhodobého hlediska se do velkých bílých spotřebičů, které doprovázejí náš každodenní život, vyplatí investovat.



Dbejte na správně nastavenou teplotu v ledničce, která je pohybuje mezi **6–7 °C**. Nižší teplota zbytečně zvyšuje její spotřebu.

Tip

5. OSVĚTLENÍ



Za žrouky energie se považuje osvětlení, které bývá často neekonomické. To potvrzuje i výpočet odběru energie, kdy při použití **60 wattové žárovky můžete vysvítit navíc až 5 000 Kč za rok** oproti použití LED žárovkám, u kterých je spotřeba nižší až o čtyři pětiny.

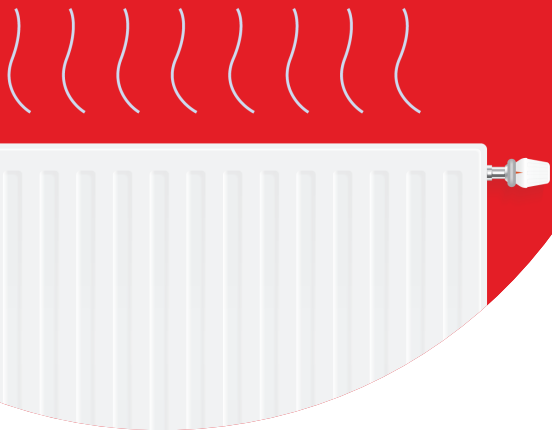


LED žárovky mají navíc až **15x vyšší životnost** než klasické žárovky.



Šetřete při

6. VYTÁPĚNÍ



Snížení teploty o **1 stupeň** v domácnosti znamená **úsporu za vytápění přibližně o 6 %**. Pokud teplotu snížíte o 2 stupně, úspora se až zdvojnásobí, takže ušetříte 10-13 % z nákladů. Ty se mohou vyšplhat až na několik tisíc korun ročně.



V místnostech, které dlouhodobě nevyužíváte, můžete topení vypnout zcela.



Pokud máte **zaplé radiátory, nezakrývejte ho žádným oblečením**. To zabraňuje teple, aby se dostalo dále do místnosti.



Ideální teploty pro jednotlivé místnosti jsou:

Ložnice: 16–18 °C

Obývací pokoj: 20–22 °C

Koupelna: 24 °C

Chodba: 17–19 °C

Kuchyň: 18 °C

Šetřete při

7. VĚTRÁNÍ



V zimním období **větrejte intenzivně, ale krátce**. Stačí mít pár minut otevřené okno dokořán, aby se vzduch v místnosti obměnil.



Větrání na ventilaci způsobuje, že díky chladnému vzduchu, který působí na hlavici u radiátoru, se snaží topení neustále teplotu vyrovnávat.





Šetřete při

8. ODVZDUŠNĚNÍ RADIÁTORU



Nezapomeňte také **odvzdušnit radiátory**. Ty v případě zavdušnění nemusí správně fungovat, protože se do trubek dostane s vodou i vzduch.



Bublíčky vzduchu zabraňují efektivnímu vytápění, a proto může být radiátor jen vlažný, i když jste ho zapli naplno.



Tip

9. TĚSNĚNÍ OKEN



Základem udržení tepla v domácnosti jsou **kvalitní okna**. Proto pokud ty Vaše nejdou zcela dovřít nebo netěsní, dochází k obrovským tepelným ztrátám. V případě, že okenní rámy jsou v pořádku, můžete okna jen renovovat.



Druhou variantou je **investice do zcela nových kvalitních oken**.



Pokud nemůžete z jakéhokoliv důvodu vyměnit nebo zrenovovat okna, použijte **těsnící polštář proti průvanu** (průvanovník).

Tip

10. PROUDĚNÍ TEPLA



Aby odvězdušněné topení správně fungovalo a Vy měli v domácnosti teplo, **nemějte u topení žádný nábytek**.



Nábytek totiž brání teplému vzduchu proudit dále do místnosti.



Tip

11. NEPODCEŇUJTE KONTROLU KOMÍNA



Pokud topíte tuhým palivem, nezapomeňte si **nechat zkontrolovat komín minimálně 1x ročně**. Nejen že spalování bude efektivnější, ale **předejdete i riziku vyhoření**, které může nezkontrolovaný komín způsobit.

i

Součástí naší skupiny je **CUP Kominictví**, které Vám tuto službu zajistí.

Navštivte jejich webové stránky
www.kominici.cz



Tip

12. POSLECH HUDBY



Pokud rádi při vaření nebo uklízení posloucháte hudbu nebo film, je vhodné se vyhnout v tomto případě televizi. Ta totiž na zvukovou kulisu odebírá více energie než by bylo potřeba. Televizi je proto vhodné **používat až ve chvíli, kdy se na ni opravdu díváte.**



Pro zvukovou kulisu doporučujeme **rádio a nebo notebook** (nikoliv stolní počítač – ten odebírá o 80 % více energie než notebook), které jsou energeticky méně náročné.



Plná vana může znamenat až 150 litrů horké vody. Když ale vyměníte vanu za **5minutovou sprchu**, **spotřebujete jen okolo 40 litrů**, a to je rozdíl. Ušetříte nejen za vodu, ale i za její ohřev.

Šetřete při

13. SPRCHOVÁNÍ



Šetřete při

14. PRANÍ



Dnešní účinné prací prostředky umožňují praní prádla na nižší teplotu. Můžete tak při praní na **40 °C místo 60 °C ušetřit třetinu energie.**

Šetřete při

15. SUŠENÍ PRÁDLA



Sušení prádla v sušičce je energeticky náročné, kdy se její spotřeba za rok pohybuje okolo **1 500 Kč**. Pro úspornější použití dodržujte několik tipů:

Sušičku nepřeplyňte - její cyklus se jinak bude časově prodlužovat.

Používejte koule do sušičky, které při sušení oddělují prádlo a sušení tak trvá kratší dobu.

Sušení prádla na nižší teplotu je úspornější.

Tip

16. VYROBTE SI VLASTNÍ ENERGII



Díky fotovoltaické elektrárně se stanete energeticky nezávislími. Navíc stát přispívá na instalaci **dotacemi do výše 205 000 Kč** v rámci programu **Nová zelená úsporám**.



Přebytky elektřiny je možné ukládat do **baterií**, které jsou též dotované, či **prodávat do sítě**.



Neváhejte se nás zeptat na produkt **eBaterie s výkupem**, díky kterému prodáváte energii do sítě.

Zavolejte na 412 154 154 nebo navštivte armexenergy.cz

Tip

17. VYUŽÍVEJTE NÍZKÝ TARIF



Pokud používáte elektřinu i k **vytápění, ohřevu vody** nebo si s ní **dobíjíte elektromobil**, máte nárok na odběr elektřiny i v nízkém tarifu. Dnes již neplatí, že jde o "noční proud", ale doba se mění během dne.

Aktuální časy nízkého tarifu najdete na webu podle distribučního území, na kterém se nacházíte.

ČEZ Distribuce, a.s.



PREdistribuce, a.s.



EG.D, a.s.





Pojďme si to spočítat

KOLIK ENERGIE ODEBÍRAJÍ SPOTŘEBIČE?

I bez složité a komplikované matematiky se dá zjistit, **jak moc jsou Vaše spotřebiče energeticky náročné.** Na kolik Vás například vyjde vaření čaje za celý rok?

První, co nás zajímá, je **příkon spotřebiče**. Ten najdete na jeho štítku a je udán ve wattech (W). Příkon poté **vynásobíte počtem hodin**, kolik je spotřebič používán. **Nakonec vydělíme 1 000**, protože se cena elektrické energie udává v kWh.

PRŮMĚRNÁ ROČNÍ SPOTŘEBA

Lednice	600 - 1 200 Kč
Sušička	1200 - 2 500 Kč
Pračka	500 - 900 Kč
Televize	700 - 1 300 Kč
Stolní počítač	700 - 1 100 Kč
Klasická 60 W žárovka	390 - 500 Kč
LED žárovka 9 W	60 - 150 Kč
Rychlovarná konvice	170 - 300 Kč

* Uvedené hodnoty počítají s použitím spotřebičů v běžné domácnosti a jsou orientační.

V jednotlivých příkladech vycházíme ze zastropovaných cen, které jsou platné od 1.1.2023.



17 let dodáváme energii Česku

Jsme předním dodavatelem elektřiny a zemního plynu v České republice. Na trhu s energiemi působíme již od roku 2005 a v současné době dodáváme elektřinu nebo zemní plyn téměř 90 000 zákazníkům. Patří mezi ně domácnosti, živnostníci, firmy, obce a další instituce.

U nás víme, že zákazníci jsou to nejdůležitější, a proto o Vás pečují desítky profesionálních pracovníků. Jsme tu pro Vás po celé České republice s možností využít osobního setkání s proškolenými konzultanty, kteří Vám vyberou nejvhodnější produkt.

Další tipy najdete na
armexenergy.cz



Přejděte k ARMEX ENERGY
jednoduše online



ARMEX

ENERGY

 armexenergy.cz