



Zdravá a úsporná domácnost

Dopřejte si zdravou, bezpečnou a úspornou domácnost

Tento letáček, který můžete použít jako propagační plakát, doplňuje publikaci „Zdravé a nemocné budovy“. Úspory energie vždy nemusí (ale mohou!) jít ruku v ruce se zachováním kvalitního vnitřního prostředí našich domácností. Publikace, letáček a podrobné texty na webu tvoří navzájem propojený obsah pro základní orientaci i podrobnější pochopení tohoto tématu.

 www.poradme.se  www.facebook.com/poradmese

Vyšlo s podporou Ministerstva životního prostředí. Obsah nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.

Ministerstvo životního prostředí

Vydání podpořilo hlavní město Praha v rámci projektu ekoporadnypraha.cz.

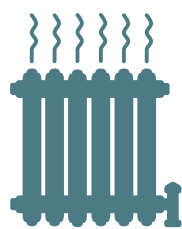


Autor: David Kunssberger

Vydala Agentura Koniklec, o. p. s.

Náklad: 1000 ks

AGENTURA KONIKLEC



Udržování přiměřené teploty je základním předpokladem, jak ušetřit energii v domácnosti. Teplota by neměla překročit 24 °C. Pokud bude o něco nižší, tím lépe. Důležitá je i správná vlhkost vzduchu, která by se měla pohybovat okolo 50 %.



Sledujte kvalitu vzduchu ve vaší domácnosti pomocí měřiče CO₂. Nárůst hladiny CO₂ nad hodnotu 1 500 ppm značí, že je třeba krátce a intenzivně vyvětrat. Spolu s CO₂ odstraníte z domácnosti další škodliviny.



Pro každou činnost v domácnosti je třeba vhodné osvětlení nejen svojí intenzitou, ale i barvou. Nedostatečné i příliš intenzivní osvětlení zvyšují zrakovou únavu. Nepodceňujte ani barvu světla a vyberte si vhodný světelný zdroj.



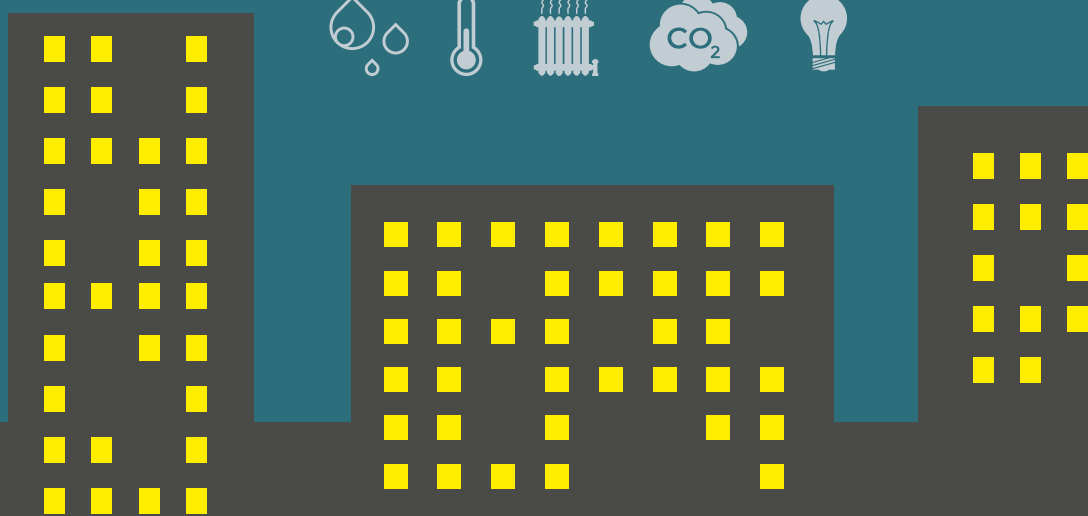
Naučte se všechny domácí pomocníky používat správně a úsporně. Začněte ledničkou, která je v provozu neustále a každá chyba při jejím používání se rychle projeví nejen na spotřebě, ale i na uskladněných potravinách a může tak ohrozit vaše zdraví.



Na portálu Poradme.se najdete spoustu dalších námětů na úsporu energií a vody při běžném provozu domácnosti i to, co dělat, abyste měli svůj příbytek zdravý a bezpečný. Není to nic složitého. Navštivte stránku www.poradme.se/domacnost a nechte se inspirovat.

ZDRAVÁ A ÚSPORNÁ DOMÁCNOST

Dopřejte si zdravou, bezpečnou
a úspornou domácnost



V panelácích v topné sezoně klesá vlhkost vzduchu až na 20 %. Naopak půlhodina vaření dodá do kuchyně přes 0,5 kg vodní páry. Nízká vlhkost může způsobit nepříjemné pocity i nemoci, přílišná vlhkost zase růst plísní. Udržet správnou teplotu a vlhkost není alchymie - jak na to se dočtete na www.poradme.se/mikroklima.

V zateplených a utěsněných bytech roste hladina CO₂ překvapivě rychle. V malé uzavřené panelákové ložnici se dvěma spáči dosáhla hladina 3 000 ppm za pouhé 3 hodiny. Za 5 minut intenzivního větrání byl vzduch zase čerstvý a stěny se příliš neochladily. Proč nevětrat výklopnou ventilačkou a jak mít doma čerstvý vzduch bez zbytečných nákladů se dozvíte na www.poradme.se/mikroklima.

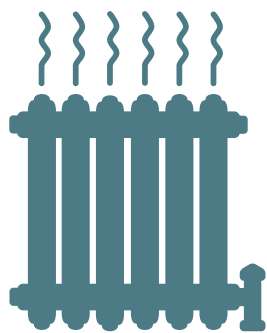
Volte LED zdroje - poskytnou nejvíce světla s nejnižší spotřebou. Vlákňovou žárovku 40 W nahradí 9 W zářivka nebo 5 W LED. U LED si navíc snáze vyberete vhodný tvar i barvu světla. Zbytečně silné světlo nejen kazí oči, ale prodražuje svícení. Jak si správně a úsporně posvítit, se dočtete na www.poradme.se/sviceni.

V lednici nastavte teplotu (4 až 5 °C). Nižší teplota zvyšuje spotřebu, vyšší teplota zase neochrání potraviny. Silná námraza prodraží provoz lednice až o 400 Kč za rok. U pračky a myčky využívejte jejich plnou kapacitu, ve varné konvici naopak vařte jen množství, které potřebujete. Správná organizace vaření ušetří více energie, než si myslíte. Více si přečtete na www.poradme.se/spotrebice.



Zdravá a úsporná domácnost

Dopřejte si zdravou, bezpečnou a úspornou domácnost



Udržujte správnou teplotu a vlhkost

Vyšší teplota = vysoká spotřeba energií

Nízká teplota = podmínky pro vznik plísní, nemoci

Nižší vlhkost = zdravotní problémy

Vyšší vlhkost = plísně, poškození nábytku, nižší tepelná pohoda

19 až 24°C

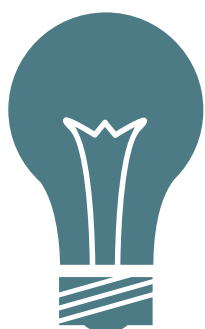
40 až 60 %



max.
1500 ppm

Dopřejte si čerstvý vzduch

Dobrým ukazatelem vydýchaného vzduchu je koncentrace CO₂. Větrejte krátce, ale intenzivně, 5 až 8 minut. Větrání „na ventilačku“ ani mikroventilace správné vyvětrání nezajistí a jen ztratíte teplo.



Správné světlo pro každou místnost

Ideálním osvětlením jsou kvalitní LED zdroje. Pro každou činnost je potřebná jiná intenzita i barva světla (teplejší odstíny pro odpočinek, studenější pro práci). Vhodný světelný zdroj znamená zrakovou pohodu a ušetří peníze. Pokud však nesvítili zbytečně!



100 až 300 lx 300 až 600 lx



> 20 kWh
ročně

Přístroje ve standby stojí peníze

Mnoho spotřebičů odebírá elektřinu, i když jsou zdánlivě vypnuté. Za rok spotřebují i desítky kWh. Tyto spotřebiče navíc vyzařují elektromagnetické záření (produkují elektrosmog).



Používejte domácí spotřebiče s rozmyslem

Lednice je zapnutá neustále, její spotřeba je proto významná. Lednice musí být daleko od zdrojů tepla a zaslouží si pravidelné odmrazování.

Pračka a myčka jsou nejefektivnější, pokud je využita jejich kapacita.

Varná konvice šetří energii. Neměla by být zanesena vodním kamenem a měla by ohřívat pouze potřebné množství vody.

Využívání zbytkového tepla, používání pokliček, volba velikosti plotýnky podle velikosti hrnce a minimalizace otevírání dvířek trouby ušetří významné množství energie.



Spoustu dalších námětů na úsporu energií a vody při běžném provozu domácnosti naleznete na portálu [Poradme se na adrese www.poradme.se/domacnost](http://www.poradme.se/domacnost), včetně infografik, kalkulaček a mnoha dalšího.