**Úspora energie v domácnosti**

Malými krokmi počas nášho každodenného domáceho života môžeme ušetriť energiu aj peniaze. Ekologickými malými krokmi alebo skutočným rozvíjaním dobrých návykov sa znížia emisie, čím sa ochráni životné prostredie pred klimatickými zmenami.

Domácnosti produkujú približne štvrtinu všetkých priamych emisií CO2, ktoré sú v súčasnosti vyprodukované v zóne Európskej únie. Vedeli ste, že sedemdesiat percent energie spotrebovanej my občanmi EÚ ide na vykurovanie a chladenie našich domovov?

Tu je niekoľko dôležitých rád, ktoré sú nevyhnutné na zníženie emisií CO2, ktoré by ste mali implementovať do svojho každodenného života, aby ste chránili našu klímu, ako aj svoje zdravie, ktoré je ovplyvnené čistým vzduchom:

1. **Vodu zbytočne nezohrievajte ani neprehrievajte.** Nastavte svoj ohrievač vody na maximálne 60 °C, aby fungoval efektívne a zároveň hygienicky
2. **Termostat používajte uvážlivo**. Vedeli ste, že miestnosť sa nezohreje rýchlejšie, ak zvýšite teplotu? Je to ako pri pečení koláča, vyššia teplota koláč neupečie rýchlejšie
3. **V horúcich dňoch si zakryte okná žalúziami, markízami a závesmi.** To vám pomôže udržať miestnosť chladnejšiu počas horúceho počasia a zabráni nadmernému používaniu klimatizácie
4. **Namiesto klimatizácie používajte ventilátory**. Tieto zariadenia spotrebujú oveľa menej elektriny ako štandardné klimatizácie

**Tepelná izolácia**

Zatepľovanie – už o tom počul každý, kto plánuje stavať dom alebo rekonštruovať byt. Hrá dôležitú úlohu v kontexte energetických požiadaviek budovy a je faktorom, ktorý by sa mal brať do úvahy pri plánovaní a realizácii stavebných prác. Tepelná izolácia použitá v nehnuteľnosti prispieva k udržaniu tepla. Čím lepšie, tým dlhšie sa teplo udrží vo vnútri objektu, čo zabezpečuje komfortné a ekonomické bývanie – najmä v zimných mesiacoch, kedy sú nároky na vykurovanie výrazne najvyššie. Použitie dobrej tepelnej izolácie skutočne poskytuje značné úspory na účtoch, pretože zvyšuje energetickú hospodárnosť budovy a znižuje jej potrebu tepelnej energie. Kvalitnú izoláciu nášho domu, bytu, kancelárie, akejkoľvek technickej miestnosti zabezpečí správny výber okien, dverí a použitie izolácie stien budovy použitím kvalitných tepelnoizolačných materiálov. Tu je niekoľko krokov, ako ušetriť peniaze, udržať teplo vo vašej domácnosti a prispieť k ochrane pred klimatickými zmenami:

1. **Vymeňte okná s jednoduchým zasklením za okná s dvojitým sklom.** Dvojité zasklenie udrží asi o 50-70% viac tepla ako jednoduché. Ak túto možnosť nemáte, použite hrubé závesy, ktoré budú pôsobiť ako dodatočná ochrana pred únikom tepla
2. **Prievan môže byť jednou z hlavných príčin tepelných strát.** Utesnením medzier okolo okien alebo inštaláciou ochrany proti prievanu pod dverami môžete ušetriť energiu.
3. **Inštalujte teplo udržujúce reflexné fólie za radiatory.** Reflexná fólia pomocou špeciálnej technológie odráža teplý vzduch z radiátora do miestnosti. Ide o energeticky úsporný a rýchly spôsob, ako znížiť účty za kúrenie
4. **Keď zapnete ohrievač, nezabudnite mať okná a dvere vždy zatvorené**

**Kuchyňa**

Kuchyňa je jednou z hlavných miestností v dome, kde spotrebujeme najviac elektriny. V niekoľkých krokoch nižšie sa dozviete, čo robiť, aby ste ovplyvnili zníženie účtov za elektrinu vo vašej domácnosti.

1. **Kupujte certifikované energeticky účinné spotrebiče**. V Európskej únii má mnoho každodenných výrobkov, ako sú umývačky riadu, chladničky, rúry na pečenie a domáce spotrebiče, energetický štítok EÚ, ktorý označuje triedu spotreby energie.
2. **Skontrolujte, či je vaša rúra riadne utesnená.** Vymeňte svoju starú rúru za rúru triedy A, to vám pomôže ušetriť až 200 € počas jej životnosti
3. **Používajte umývačku riadu.** Väčšina umývačiek riadu má režim ECO, ktorý spotrebuje menej vody a energie. Nezabudnite umývačku vždy otáčať plne naplnenú
4. **Varte len toľko vody, koľko potrebujete.** Nie je potrebné variť plnú kanvicu vody, ak si idete pripraviť iba šálku kávy alebo čaju. Kanvicu znovu nezapínajte, keď v nej prevarená voda doslova stojí niekoľko minut

**Používanie práčky z hľadiska bielizne**

Rozumné používanie práčky je dôležitým aspektom pri šetrení peňazí a znižovaní spotreby elektriny a vody. Vedeli ste, že veľa ľudí nevedomky používa práčku nesprávnym spôsobom? Toto je niekoľko pravidiel, vďaka ktorým si uvedomíte, ako to urobiť ''hlavou'':

1. **Vždy naplňte bubon práčky naplno.** Neperte len niekoľko kusov oblečenia, ale neprekračujte ani hmotnosť bubna
2. **Zvoľte najnižšiu vhodnú teplotu.** V súčasnosti sú pracie prostriedky také účinné, že vyčistia väčšinu oblečenia pri nízkych teplotách.
3. **Preskočte cyklus predpierania, ak vaše oblečenie nie je veľmi znečistené.**
4. **Ak je to možné, nepoužívajte bubnovú sušičku**. Cyklus bubnovej sušičky môže spotrebovať dvakrát toľko energie ako priemerný cyklus práčky.

**Elektrina**

Elektrina, bez nej by sme nemohli fungovať. Elektrinu používame každý deň, nabíjame telefóny, používame spotrebiče, osvetlenie ooms. Elektrina nám uľahčuje život a sme od nej závislí. Aby sme toho ušetrili čo najviac, mali by sme dodržiavať ekologické pravidlá:

1. **Využite denné svetlo**
2. **Nezabudnite vypnúť svetlá, keď ich nepoužívate**
3. **Vymeňte klasické žiarovky za energeticky úsporné**
4. **Odpojte nepoužívané zariadenie od kontaktov pomocou pásika s viacerými zásuvkami**
5. **Neprekurujte svoj byt.**
6. **Varte jedlo zakryté**