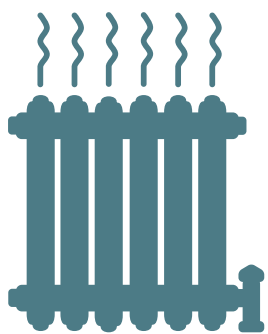




# Zdravá a úsporná domácnost

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

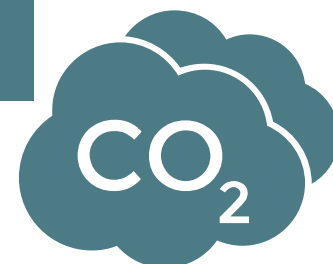
40 až 60 %



max.  
1500 ppm

## Dopřejte si čerstvý vzduch

Dobrym ukazatelem vydychaneho vzduchu je koncentrace CO<sub>2</sub>. 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 nesvítí 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 otírání 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/budovy](http://www.poradme.se/budovy), včetně infografik, kalkulaček a mnoha dalšího.



## Zdravá a úsporná domácnost

Dopřejte si zdravou, bezpečnou a úspornou domácnost

Tento letáček, který můžete použít jako propagační plakát, doplňuje publikaci „Zdravé a nezděné 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](http://www.poradme.se)  [www.facebook.com/poradme.se](http://www.facebook.com/poradme.se)

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

Ministerstvo životního prostředí

Vydání podpořilo hlavní město Praha v rámci projektu [ekoporadnypraha.cz](http://ekoporadnypraha.cz).



Autor: David Kunssberger

Vydala Agentura Koniklec, o. p. s., v roce 2018

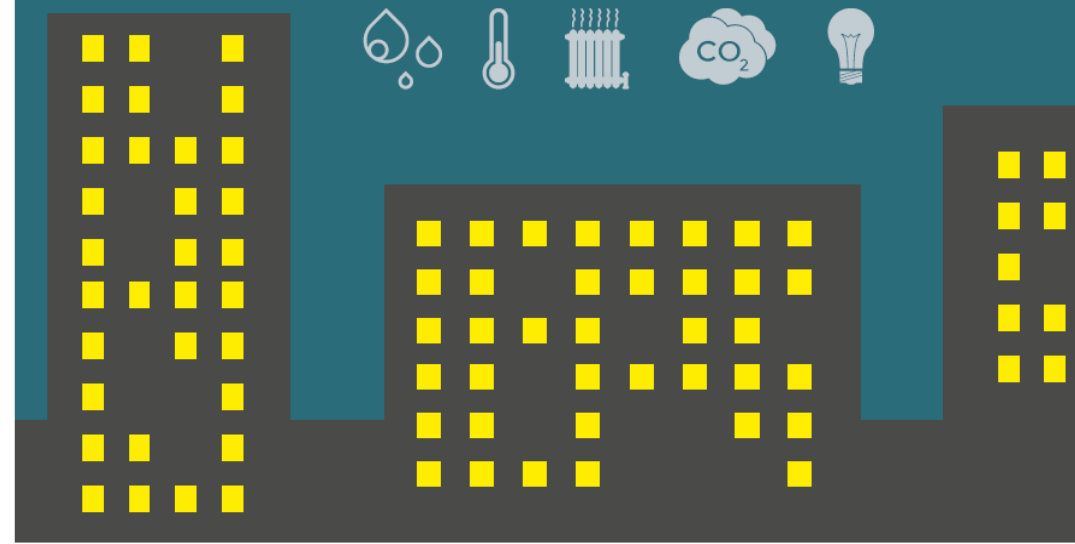
Náklad: 1000 ks

AGENTURA KONIKLEC

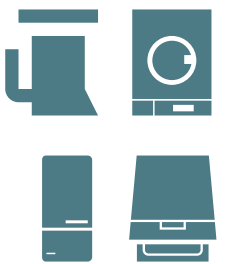


# ZDRAVÁ A ÚSPORNÁ DOMÁCNOST

Dopřejte si zdravou, bezpečnou  
a úspornou domácnost



Na portálu [Poradme se](http://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](http://www.poradme.se/domacnost) a nechte se inspirovat.



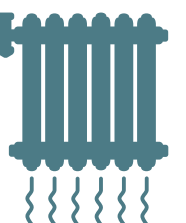
Naučte se všechny domácí pomůcky používat správně a úsporně. Začněte lednicí, která je v provozu neustále a každá chyba při jejím používání se rychle projeví nejen na spotřebě, ale i na uskladněných potravinách a může tak ohrozit vaše zdraví.



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



Sledujte kvalitu vzduchu ve vaší domácnosti pomocí měřiče CO<sub>2</sub>. Nárůst hladiny CO<sub>2</sub> nad hodnotu 1 500 ppm značí, že je třeba krátko a intenzivně vyvětrat. Spolu s CO<sub>2</sub> odstraníte z domácnosti další škodliviny.



Udržování priměrné teploty je základem před-  
pokladem, 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 %.

V lednici nastavte teplotu (4 až 5 °C). Nižší teplota zvyšuje spotřebu, vyšší teplota zase neochrání potraviny. Silná námraza prodráží provoz lednice až o 400 Kč za rok. U pracky a myčky využijte jejich plnou kapacitu, ve varné konvi naopak varte jen množství, které potřebujete. Správná organizace vaření ušetří více energie, než si myslíte. Více si přečtěte na [www.poradme.se/spotrebice](http://www.poradme.se/spotrebice).

Voite LED zdroje - poskytnou nejvíce světla s nejnižší spotřebou. Vlákennou žárovku 40 W nahraďte 9 W žárovkou nebo 5 W LED. U LED si navíc snažte vybrat vhodný tvar i barvu světla. Zbytečně silné světlo nejen kazí oči, ale prodráží svícení. Jak si správně a úsporně posvítit, se dočtete na [www.poradme.se/sviceni](http://www.poradme.se/sviceni).

V zateplených a utěsněných bytech roste hladina CO<sub>2</sub> 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](http://www.poradme.se/mikroklima).

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