

Na návykoch záleží!

Verejné budovy majú každý deň veľa užívateľov: návštevníkov, pracovníkov, personál údržby atď.

Štúdie a bežná prax sa jednomyselne zhodujú na tom, že na **návykoch užívateľov** veľmi záleží, pokiaľ ide o zlepšovanie energetickej hospodárnosti a znižovanie uhlíkovej stopy budovy. Dokonca aj čisto technické opatrenia, ktoré je možné zaviesť (napríklad dodatočné vybavenie budovy), sú menej účinné alebo drahšie v prípade, že sa realizujú samostatne.

Nasleduje niekoľko tipov na zlepšenie návykov v súvislosti s energeticou hospodárnosťou pri návšteve alebo práci vo verejnej budove.

Ste majiteľom budovy? Potom by ste mali v budove na dobre viditeľnom mieste vyvesiť nasledovné cedulky.

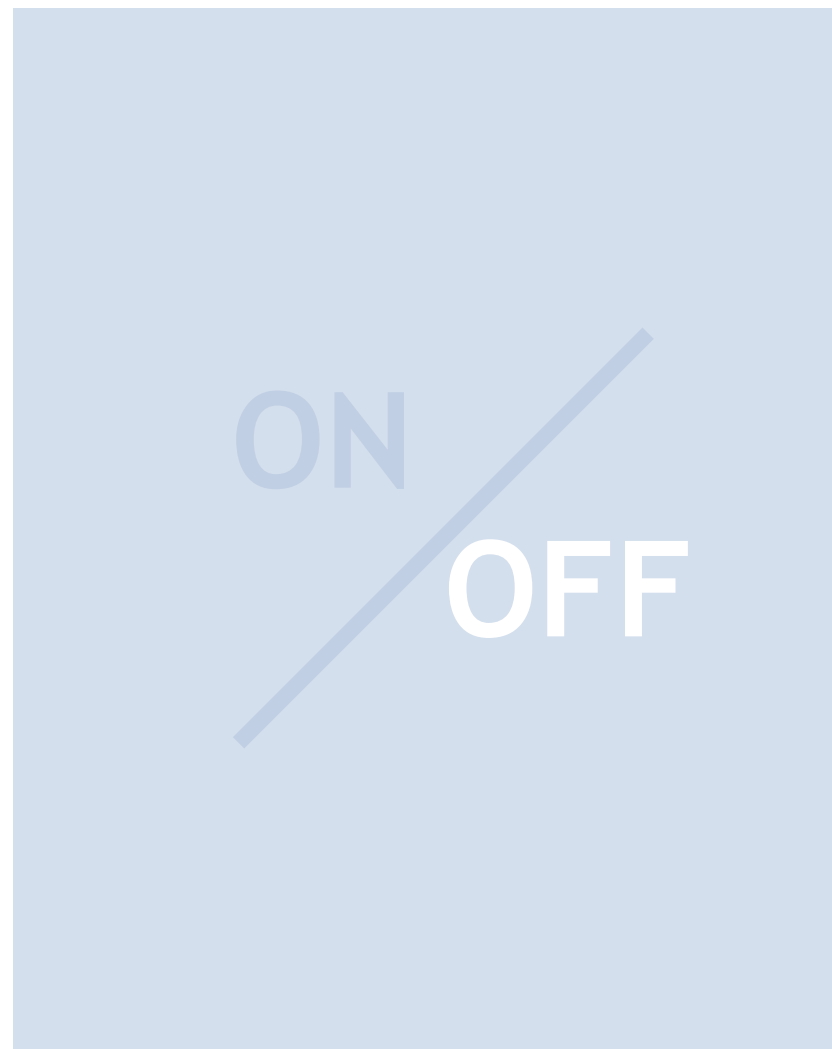
Ste užívateľom budovy? Potom si neváhajte prečítať, okomentovať a zdieľať nasledovné informácie so svojimi kolegami a priateľmi.

Veríme, že sa vám zapáčia aspoň niektoré z týchto odporúčaní a že si ich vezmete k srdcu a pomôžu vám dosiahnuť skutočnú zmenu návykov!



Elektronické zariadenia

- Odstráňte vodný kameň (napríklad s octom alebo kyselinou citrónovou) v umývačke riadu, práčke a ďalších spotrebičoch
- Vysušte si vlasy bez používania fénu napríklad uterákom
- Jedlo rozmrazujte prirodzene, namiesto používania mikrovlnky
- V prípade, že dlhodobo nepoužívate chladničku alebo mrazničku, vypnite ju z elektrického prúdu
- Žehlite efektívne: nazbierajte väčšie množstvo bielizne, začnite žehliť bielizeň, ktorú je potrebné žehliť na nízkej teplote, pokračujte ďalej s tou, ktorá potrebuje vyššiu teplotu, a nakoniec vypnite žehličku a využite nahromadenú teplotu na dokončenie žehlenia. Nezabudnite vypnúť žehličku po ukončení žehlenia.
- Pre urýchlenie varenia používajte pokrievky hrncov
- Raz ročne vyčistite zadnú stenu chladničky



Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tláč čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač ma!



- Pri praní používajte program s praním v studenej vode alebo program šetriaci energie
- Ak máte k dispozícii balkón, používajte ho na ochladenie uvareného jedla (obzvlášť pri väčších porciách jedla). V zime horúce jedlo nechajte chvíľu vychladnúť vnútri a potom ho vyložte na balkón. V lete ho najprv dajte vychladnúť von na vonkajšiu teplotu a potom vložte do chladničky.
- Keď potrebujete na plynovom alebo elektrickom sporáku zovrieť vodu, použite vždy pokrievku hrnca. Efektívnejšie je použiť rýchloukvarnú kanvicu
- Tekutiny a jedlo, ktoré ukladáte do chladničky alebo mrazničky, vždy prikryte vrchnákom. Pomáhate tým predísť úniku tepla, ktoré spôsobuje preťaženie kompresoru
- Pravidelne odmrázajte chladničku i mrazničku
- Vypratú bielizeň nechajte vyschnúť prirodzene namiesto používania sušičky na bielizeň
- Pri varení i pečení vypnite spotrebič skôr ako dokončíte varenie alebo pečenie a nechajte jedlo dôjsť.
- Riady nechajte usušiť prirodzene namiesto používania programu sušenia
- Perte a zapínajte umývačku riadu až vtedy, keď je plne naložená
- Na konci dňa vypnite všetky samostatne stojace spotrebiče
- Namiesto pece používajte na zapečenie hriankovač alebo mikrovlnnú rúru
- Využívajte pri varení výhody varenia v tlakovom hrnci
- V prípade, že sa vaša voda zohrieva elektrinou, používajte na umývanie riadov umývačku riadov, nie manuálne umývanie v horúcej vode
- Vyberte nabíjačky zo zásuviek, ak ich práve nepoužívate
- V chladničke a mrazničke nastavte primeranú teplotu chladenia

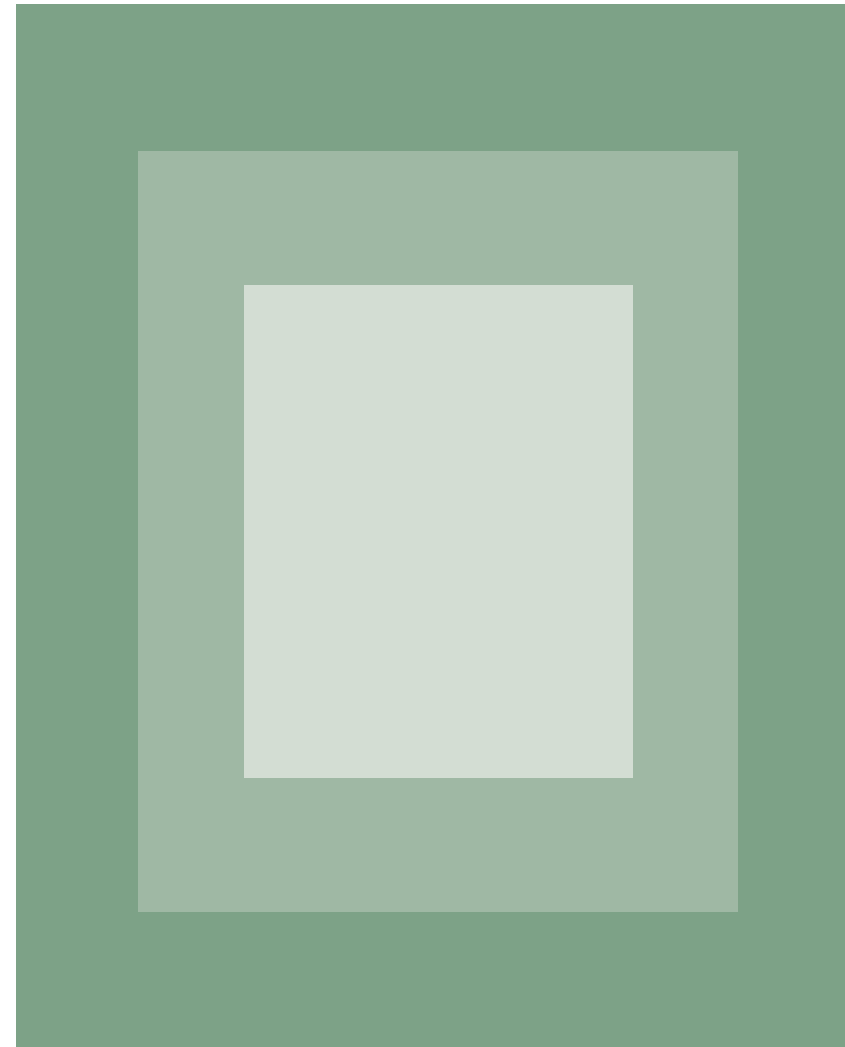


- Pre monitory a televízne obrazovky nastavte strednú úroveň svetlosti
- Nastavte a používajte úsporný program pre elektrickú rúru
- Nastavte a používajte úsporný program pre umývačku riadu
- Nastavte a používajte úsporný program pre práčku
- Vypnite televíziu, rádio, počítače a ďalšie elektrické zariadenia v prípade, že ich nikto nepoužíva
- Vypnite obrazovku monitoru
- Nastavte a používajte úsporný režim elektronických zariadení
- V lete, keď nechávate odtiect' vodu, aby bola studená, naplňte fľašu a odložte ju do chladničky



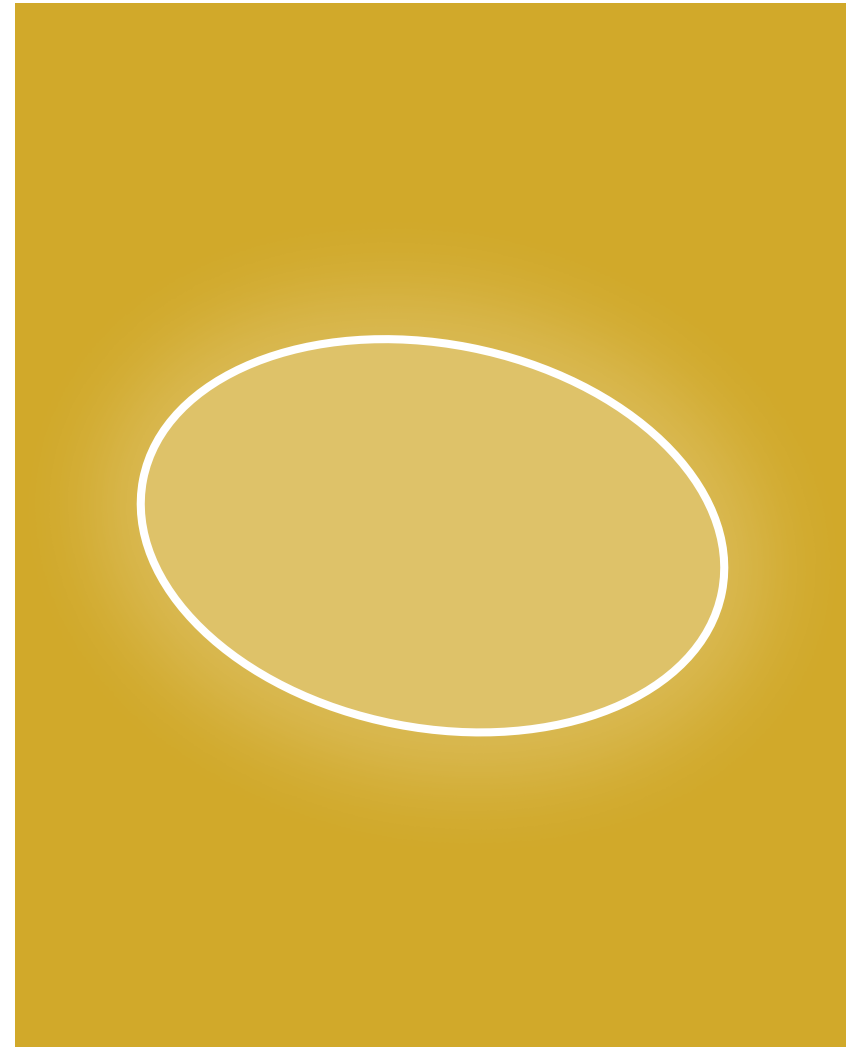
Kúrenie, vetranie a chladenie

- Voľte primeranú veľkosť panvice k veľkosti varnej plochy na doske sporáku
- Vyhýbajte sa používaniu vykurovacích zariadení v miestnostiach s klimatizáciou
- Zatvorte dvere a okná, keď sa v miestnosti kúri, je spustená ventilácia alebo klimatizácia
- Primerane vetrajte otvorením dverí alebo okien. V zime otvorte okná pre potreby vetrania 3-krát denne na dobu 2-5 minút. V lete otvárajte okná až v čase, keď vonkajšie teploty klesnú (v noci), inak ich majte zatvorené
- Vypnite ventilátor/odsávač v kuchyni a kúpeľni, hneď ako ho prestanete používať



Osvetlenie

- V prípade, že máte dostatok denného svetla, vypnite svetlá umiestnené blízko okien
- Používajte exteriérové žalúzie správne. V lete používajte slnečné žalúzie v čase, keď sú okná vystavené slnku, ale v zime sa ich používaniu vyvarujte. V zime používajte v noci exteriérové žalúzie
- Používajte vnútorné žalúzie správne



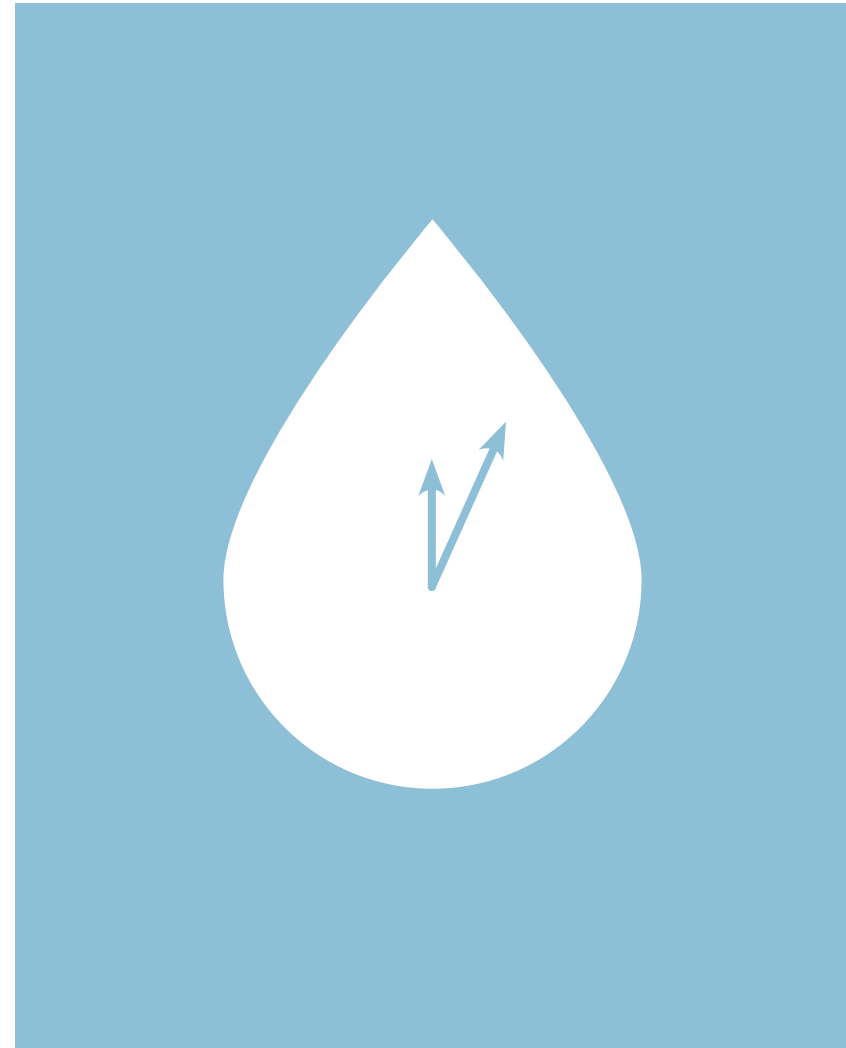
Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

Tlač čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač ma!



Voda

- Ruky si umývajte v studenej vode namiesto horúcej. Skráťte čas na sprchovania
- Sprchujte sa namiesto kúpania
- Pri ručnom umývaní riadu nenechávajte tiecť vodu na oplachovanie
- Používajte umývačku riadu a práčku, až keď ju máte naplnenú. Vypnite vodu, keď si namočíte zubnú kefku a umývate zuby
- Zaizolujte vodovodné potrubia
- Nainštalujte si vodu šetriace sprchové hlavice
- Kontrolujte merače vody, aby ste včas objavili prípadné úniky vody
- Skontrolujte toalety pre odhalenie prípadného úniku vody
- Toalety používajte správne, nie na splachovanie ohorkov a odpadkov
- Skontrolujte potrubia a tesnenia pre odhalenie prípadného úniku vody



O projekte

Účelom tohto letáka je informovať užívateľov budov o hospodárnom používaní budov. Publikácia bola spolufinancovaná v rámci projektu INTERREG TOGETHER. Cieľom projektu je zvýšiť energetickú hospodárnosť verejných budov a nabádať k využívaniu obnoviteľných zdrojov energie. V súčasnosti prebiehajú vývoj a skúšky zložitých (technologických, finančných a manažérskych) riešení, ktoré si vyžadujú nulovú alebo iba minimálnu investíciu a ktorých cieľom je šetriť energiu (a peniaze) zmenou postojov. Výsledkom projektu bude inovačný prístup k manažmentu energií, ktorý bude založený na medzinárodných skúsenostiach a účasti a angažovaní sa prevádzkovateľov, užívateľov a nájomníkov verejných budov (t. j. strán, ktoré majú záujem na údržbe infraštruktúry). Na projekte spolupracuje sedem stredoeurópskych krajín: Taliansko, Česká republika, Slovinsko, Chorvátsko, Poľsko, Maďarsko a Slovensko. Zástupcovia z rôznych sektorov, napríklad samospráv, vedeckých inštitúcií a úradov regulujúcich odvetvie energií vynakladajú spoločné úsilie s cieľom zaistiť úspech implementácie.



www.interreg-central.eu/together

 TogetherPRTV2016

