

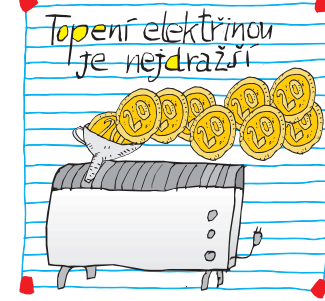
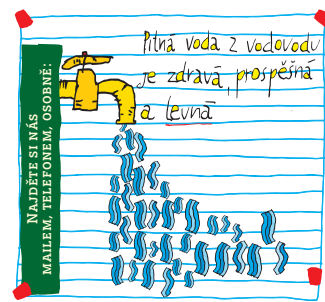
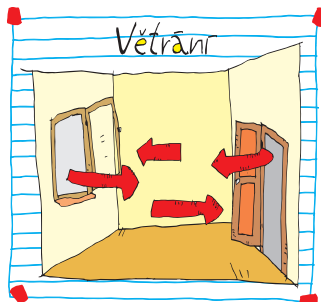
ÚSPORY VODY <

ÚSPORY ELEKTŘINY SE VYPLATÍ <

ZDRAVÉ BYDLENÍ <

SPRÁVNÉ TOPENÍ <

ODPADY <



ÚSPORY V DOMÁCNOSTI

RADY, JAK ZDRAVĚ BYDLET A UŠETŘIT



CHCETE UŠETŘIT 10 000 KORUN ROČNĚ?

Každý může udělat něco pro přírodu a ještě přitom ušetřit peníze. Každý může začít. Ekologické poradny vám na dalších stránkách přináší rady, jak šetřit elektřinu, jak správně topit, jak šetřit vodu, jak zdravě bydlet a jak zacházet s odpady. Když se našimi radami budete alespoň trochu řídit, ušetříte nějakou tu korunu, bude se vám lépe bydlet a něco navíc uděláte i pro přírodu. Přinášíme vám nápady a návrhy, většinou ne hotová řešení. Nebude-li vám něco jasné anebo budete chtít podrobnosti, rádi vám zdarma poradíme. Společně můžeme hledat, jak ušetřit ještě jinde nebo jak pro přírodu udělat něco dalšího užitečného.

Již více než dvacet pět let fungují po republice ekologické poradny a za tu dobu poradily desítkám tisíc lidí. Rádi nyní pomohou i vám. Pro začátek je tu pro vás tato knížečka.

ZAVOLEJTE NÁM, RÁDI ZDARMA PORADÍME NEBO NAJDEME DALŠÍ PORADNU!

Síť ekologických poraden STEP, telefon: 542 422 757

Stavte se pro radu zdarma osobně, sídlíme v centru Brna

Síť ekologických poraden STEP, Panská 9, Brno

step@ekoporadna.cz www.ekoporadna.cz

ÚSPORY ELEKTRINY SE VYPLATÍ

Ledničky a mrazničky

Čtyřlenná domácnost může dobrým provozem ledničky ročně ušetřit asi 700 až 1500 korun.

Optimální teplota v ledničce je plus 4 až plus 6 stupňů a v mrazničce mínus 18 stupňů. Čím nižší je teplota v chladničce nebo mrazáku, tím je větší spotřeba energie, tím více zaplatíte.

Větrací otvory (zadní stěnu) udržujte vždy přístupné.

Pravidelně odledňujte: Zvýšená tvorba ledu je známkou příliš nízké teploty chlazení nebo už netěsní dveře – významně tak roste spotřeba.

Teplá jídla nechte vychladnout a až pak je dejte do ledničky.

Je-li to možné, neumisťujte ledničku nebo mrazák v těsné blízkosti kamen a radiátorů.

Mytí nádobí

Snížením teploty mytí v myčce ze 70 na 50 stupňů můžete ušetřit asi 30 % elektřiny!

Pramínek horké vody: Ruční mytí pod pomaličku tekoucí vodou (50–60 stupňů) je dostatečně úsporné.

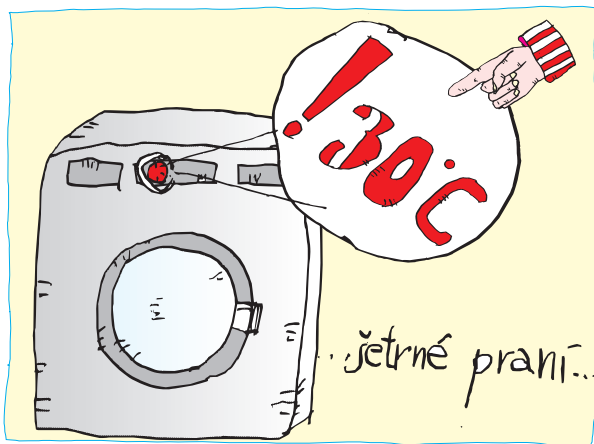
V myčce snižte teplotu: Myjte nádobí při nižších teplotách. Ohřev vody spotřebuje vždy nejvíce energie!

Naplňte myčku: Zapněte ji jen tehdy, když je zcela plná.

Předmytí není nutné: Odstraňte pouze zbytky jídla, nádobí nemusíte předem

umývat. Ruční mytí nádobí ve dřezu někdy potřebuje mnohem více vody, a tím i energie.

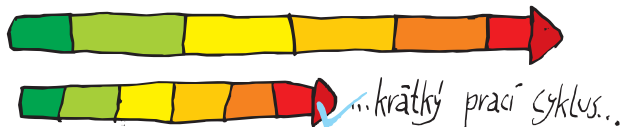
Myčku úplně vypínejte: Myčka může spotřebovávat energii i v takzvaném pohotovostním režimu, kdy je sice vypnutá, ale stále zapojená do elektřiny.



Praní prádla

Domácnost při 4 praních za týden při nižší teplotě může ročně ušetřit 600 korun!

Snižte teplotu na pračce: Praní na 30 stupňů s běžným práškem odstraní až 99 % bakterií a ušetří přibližně 50 % energie oproti praní při vyšší teplotě. Praní na 30 je navíc šetrnější k pračce, která vám vydrží delší dobu.



Používejte krátký prací cyklus: Předpírka je nutná pouze ve výjimečných případech, například když je prádlo velmi špinavé. Špinavé prádlo nechte raději pře-

dem namočit ve studené vodě ve vaně či kbelíku.

Pračku nepouštějte poloprázdnou: Neperete jen pár kousků, počkejte, až bude prádla dost.

Pračku naplňte přiměřeně: Vnitřek pračky dobře zaplňte a nechte volný prostor jen asi na šířku dlaně, prádlo by nemělo být natěsno. Pračku nepřepĺňujte.

Prášku nedávejte nikdy více, než je doporučeno. Většinou spíše stačí o něco méně. Používejte odměrku. Dáte-li více prášku, prádlo bude škaredější a zbytečně utrácíte peníze!



Ohřev teplé vody elektrinou je drahý

Ohřev vody elektrinou je jednoduchý, ale drahý. Náklady pro čtyřčlennou domácnost mohou ročně dělat 10 tisíc korun i více. Ohřev teplé vody elektrinou má smysl pouze tam, kde se používá teplá voda jen zřídka. Pokud ve vašem domě musíte ohřívát vodu elektrinou, snažte se vždy co nejvíce šetřit teplou vodu!

Vaření a pečení

Správné vaření a pečení – čtyřčlenná domácnost může ročně ušetřit asi 1500 korun!

Vaření

Vždy používejte pokličku.

Zvolte si plotýnku, která odpovídá velikosti hrnce.

Elektrický vařič vypněte před dovařením jídla – využijte zbytkového tepla k dovaření.

Varné konvice jsou úspornější než vaření vody na sporáku.

Pro delší dobu vaření používejte papiňák (tlakový hrnec).

Pro ohřev malých porcí je nejúčinnější mikrovlnka.

Pečení

Použijte horkovzdušnou funkci v troubě: Stačí nastavit o 20 stupňů nižší teplotu trouby, než když použijete obyčejný ohřev shora. Můžete navíc dát do trouby současně více plechů.

Předehřejte troubu, jen když je to nezbytně nutné.

Vypněte troubu před dopečením – využijte zbytkového tepla k dopečení.



Malé domácí spotřebiče: televize a další

**Vyhnete se stand-by režimu – domácnost
může ročně ušetřit až 1800 korun!**

Elektrické přístroje jsou stále důležitější a potřebují elektřinu. Televize, video-přehrávač, stereopřehrávač a počítač jsou jen příklady toho, co máme obvykle v našich domácnostech. Spotřebují asi jednu čtvrtinu elektřiny (včetně pohotovostního režimu) a toto číslo stále roste. Zrušte „pohotovostní režim“ (stand-by): Odpojte nepoužívané spotřebiče od elektřiny, dejte však pozor, abyste přišli o uložená data (např. nastavení stereo věže). Pro snadnější vypínání používejte prodlužovačku s červeným vypínacím tlačítkem.

Počítač také spotřebovává elektřinu v takzvaném úsporném režimu, bude lepší, když ho budete zcela vypínat. To platí i pro monitor, spořič obrazovky nestačí.

Osvětlení

**Jedna LEDka se dá koupit i za 50 korun
a při běžném provozu jedna ušetří
ročně 400 korun oproti staré žárovce!**

Zhasnuté světlo je stále to nejlevnější. Nejzdravější a nejpříjemnější je denní světlo od slunce.

Vyměňte žárovky za LEDky. Ve stolních lampičkách vyměňte halogenové žárovky také za LED žárovky.

LED lampy nebo úsporné zářivky mohou výrazně snížit spotřebu elektřiny na osvětlení.

Klimatizace

Klimatizace v bytech a v domech spotřebuje velké množství elektřiny. Provoz je drahý a škodí životnímu prostředí. Průměrná klimatizace spotřebuje za jeden měsíc tolik elektřiny, kolik kvalitní lednička s mrazákem spotřebuje za celý rok! Je lepší udělat některá stavební opatření, jako přidat žaluzie, které chrání před přehřátím.

Když jsou venku vysoké teploty, nechejte během dne zavřená okna. Větrejte jen v noci, kdy je chladněji.

Není zdravé v létě příliš chladit byt. V bytě by nemělo být mnohem chladněji než venku. Hodně chladu stojí hodně peněz.

Přimontované vnější stínění před sluncem je účinnější než systém, který je připevněn na vnitřní straně: venkovní žaluzie zadrží téměř všechno teplo.



Změna dodavatele elektřiny

Pokud platíte za elektřinu například 500 korun měsíčně, můžete správnou volbou ušetřit více než 1000 korun ročně!

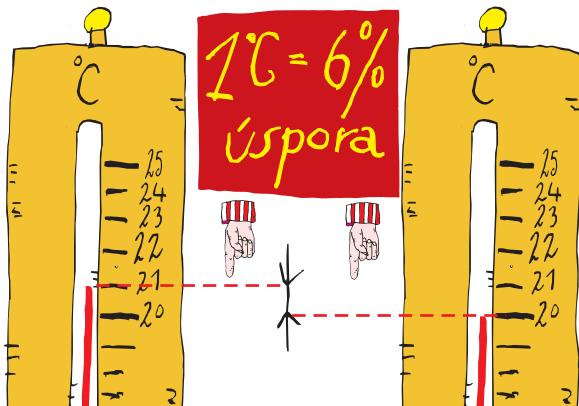
Nebojte se změnit dodavatele elektřiny. Je to snadné a rychlé. Vždy se poraďte s odborníky, abyste nenaletěli podvodníkům. Zdarma vám poradí například Sdružení obrany spotřebitelů (Praha, Brno, kraje: Jihomoravský, Olomoucký, Moravskoslezský, Jihočeský, Královéhradecký, Plzeňský, Zlínský kraj, Vysočina).

SPRÁVNÉ TOPENÍ

Snižte teplotu

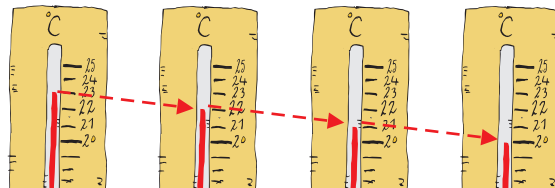
Pokud jste platili ročně například 20 tisíc korun, ušetříte snížením teploty o jeden stupeň 1200 korun.

Největší úsporu nákladů bez jakýchkoliv výdajů na nákup dosáhnete snížením teploty v místnostech.



Snižím teplotu o jeden stupeň snížíte náklady na topení o šest procent!

V místnostech, které používáte jen velmi málo, a v ložnicích během dne snižte teplotu o dva až tři stupně oproti obytným místnostem. Teplotu snadno nastavíte pomocí termostatického ventilu.



Rovnoměrné teplo pomocí termostatických ventilů

Pomocí termoventilu na radiátoru můžete v místnostech nastavit požadovanou teplotu. Pokud teplota překročí nastavenou hodnotu, termoventil vypne topení.

Snižuje tak náklady topení a zajišťuje optimální, rovnoměrné teplo.

Snížení teploty v noci a termoventily pomáhají šetřit náklady na topení do 10 procent.

Vždy si zkontrolujte, že termoventily se dá správně otáčet.

Následující nastavení je dostatečné pro příjemný pocit a zároveň je optimální pro spotřebu energie:

Místnost	Přibližné nastavení termoventilu (dílek)	Teplota přibližně (ve stupních)
předsíň	1-2	14-17
ložnice	1-2	16-18
dětský pokoj	2-3	18-21
obývací pokoj	3-4	20-21
koupelna	3-4	20-24

Slunce umí topit zadarmo

Když slunce zasvítí do oken, vytváří velmi silný zdroj tepla. Za okny ale nesmí být žádné záclony nebo žaluzie. Ty toto teplo odrážejí zpátky a slunce pak topí jen málo. Proto přes den, když je venku zima a přitom svítí sluníčko, roztáhněte důsledně záclony a závěsy, ubírají vám teplo a navíc i světlo. Pokud jste přes den doma a máte stará dobrá dvojitá okna, na něž slunce zrovna pěkně svítí, otevřete jejich vnitřní křídla dokořán. Okno, kde je na tuto chvíli jen to vnější sklo, může i v zimě topit tak silně, jako by u vás na návštěvě bylo deset lidí.

Uvolněte radiátory

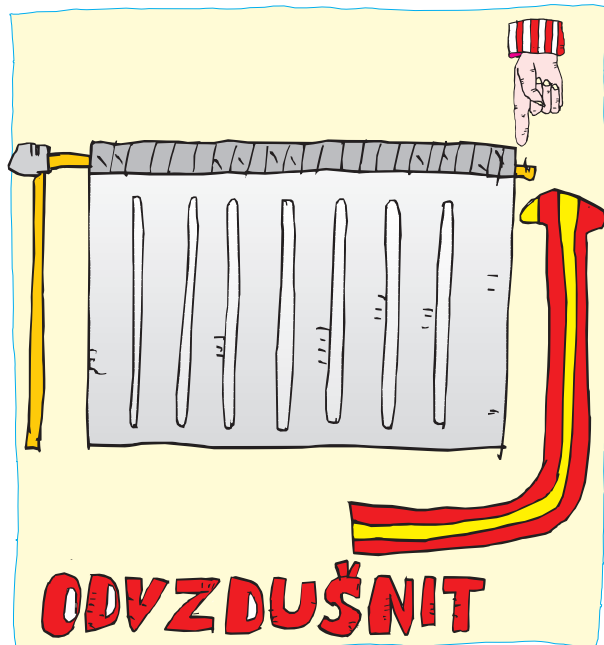
Uvolněním radiátoru můžete ušetřit až 20 % nákladů na topení.

Uvolněte radiátor od všeho, co jej zakrývá: nábytek nebo záclony. Radiátor by měl šířit teplo volně do místnosti. Pokud máte radiátor zahrazen skříní nebo jinou překážkou, teplo od radiátoru se nemůže šířit po pokoji. Musíte o to více topit, aby se místnost ohřála.

Odvzdušněte radiátory

Pokud uslyšíte bublání vody v rourách, je to znamení, že je třeba odvzdušnit radiátor. Vzduch v trubkách snižuje oběh vody, a tak i účinnost topení. Odvzdušnění snadno provedete pomocí klíče.

Odvzdušněte si radiátory na začátku topné sezóny sami nebo na zavzdušněný radiátor upozorněte správce domu.

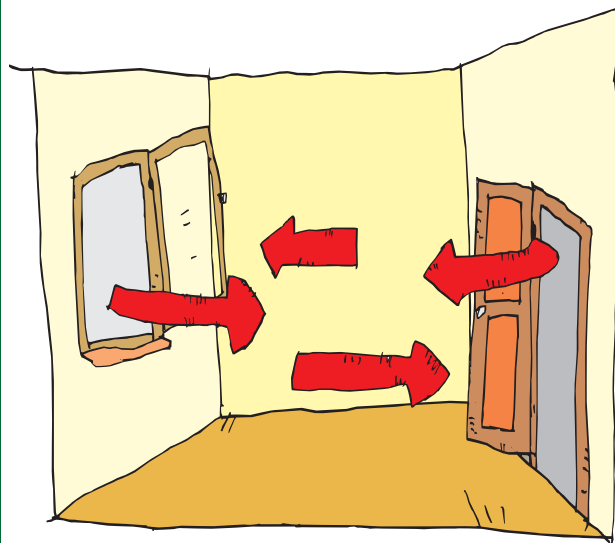


Správně větrejte

Větrejte několikrát denně úplným otevřením oken po dobu několika minut. Je špatné mít okna pootevřená jen na větráčku, protože se tím nevětrá a převážně se jen ochlazují stěny. To podporuje vznik plísní. Můžete ušetřit 10 až 20 procent nákladů na topení větráním průvanem protilehlými okny anebo nárazovým větráním. Během větrání vypněte radiátor pod oknem a zakryjte ho dekou, aby nevystydl.

Protilehlé větrání průvanem

1–5 minut, minimálně tři- až čtyřikrát denně (pokud jste celý den doma); současně zcela otevřete protější okna nebo dveře.



Nárazové větrání

5–10 minut, tři- až čtyřikrát denně (pokud jste celý den doma); dokořán otevřete všechna okna v místnosti.

Vyvarujte se otvírání oken na větračku

Je špatné, aby v zimě bylo okno vyklopeno „na větračku“! Okno jen pootevřené velmi ochlazuje blízké stěny. Tak se podporuje vznik plísní. Pokud takto větráte, platíte za topení více, než byste museli.

Nekuřte v bytě

Když budete chodit kouřit ven, za rok můžete ušetřit až 1000 korun.

Pokud kouříte, chodte kouřit ven, mimo byt. Jinak se musí častěji větrat a prát záclony a další vybavení. Pokud přestanete kouřit zcela, ušetříte ročně desítky tisíc korun!

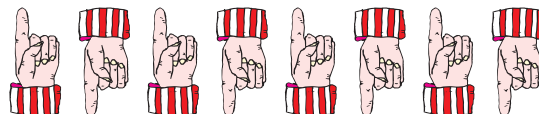


Utěsněte okna

Hodně tepla se ztrácí přes netěsná okna a dveře. Průvan, který tím vzniká, je navíc velmi nepříjemný. Přiskřípněte list papíru do okna. Pokud se dá při zavřeném okně papír snadno vytáhnout ven, pak okno netěsní dostatečně.

Je třeba znovu seřídít okna.

Je třeba nechat okna utěsnit.



Pravidelná údržba

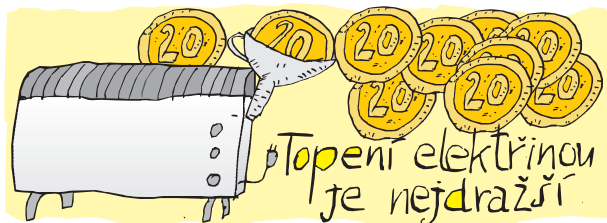
Kotel (karmu, wawky) si nechte pravidelně zkontrolovat topenářem a kominíkem. Již tenké vrstvy sazí a špatně nastavené topení mohou zvýšit spotřebu

o 10 až 20 procent. Je velmi nebezpečné, když se plynové kotle a karmy kontrolují jen zřídka. Pak může v místnostech zůstat hodně škodlivých látek.

Topení elektřinou – je nejdražší!

Elektrické topení je drahé, protože elektřina je nejdražší zdroj energie! Neexistuje tedy „elektrické vytápění, které šetří elektřinu“!

Už po několika týdnech provozu přímotopu (elektrického topení) zaplatíte za elektřinu více, než kolik přímotop stál!



ÚSPORY VODY

Pitnou vodu všichni potřebujeme. Na řadě míst je vzácná, a to i v České republice. Hrozí, že bude ještě vzácnější. Pitná voda je velmi cenný zdroj. Horká voda je ještě mnohem dražší a cennější, a dříve nebývala vůbec samozřejmá.

Kapání stojí peníze

Jeden protékající záchodový splachovač zbytečně spotřebuje každý den kolem 50 litrů vody – to je ročně asi 18 tisíc litrů. Studená voda stojí asi 75 korun za kubík (m³).

Okamžitou opravou splachování záchodu ročně ušetříte asi 1300 korun.

Až 17 litrů denně proteče bez užitku kapajícím kohoutkem každý den – to je

ročně kolem 6200 litrů. I tato studená voda stojí asi 75 korun za kubík (m³).

Opravou těsnění vodovodní baterie ušetříte ročně skoro 500 korun.



Průměrná spotřeba vody na osobu a den

▶▶▶ pití a vaření	▶▶▶▶ 4 litry
▶▶▶ mytí nádobí	▶▶▶▶ 6 litrů
▶▶▶ úklid	▶▶▶▶ 6 litrů
▶▶▶ osobní hygiena	▶▶▶▶ 8 litrů
▶▶▶ praní prádla	▶▶▶▶ 20 litrů
▶▶▶ splachování záchodu	▶▶▶▶ 25 litrů
▶▶▶ koupání a sprchování	▶▶▶▶ 44 litrů

Šetřete vodou pomocí malých nákladů

Za relativně málo peněz lze dokoupit zařízení pro úsporu vody. Většina z nich se vám finančně vrátí do roka, a to zejména pokud zároveň šetří teplou vodu a také energii.

Instalace perlátorů na kohoutku vám ušetří až 5 litrů vody denně. Moderní kohoutky už mají perlátory namontované z továrny a nemusí se dokupovat.

Omezovač průtoku se obvykle instaluje do sprchy mezi kohoutkem a hadicí sprchy. Šetří až 10 litrů vody za den.

Úsporné hlavice se dávají na dřezy a na sprchovací hadice. Úspora vody je asi 15 litrů za den a osobu.

Páková baterie a termostatický ventil

(který umožňuje přímo nastavit teplotu na kohoutku) pomáhají šetřit vodu a elektřinu. Termostatický ventil vás navíc chrání před opařením.

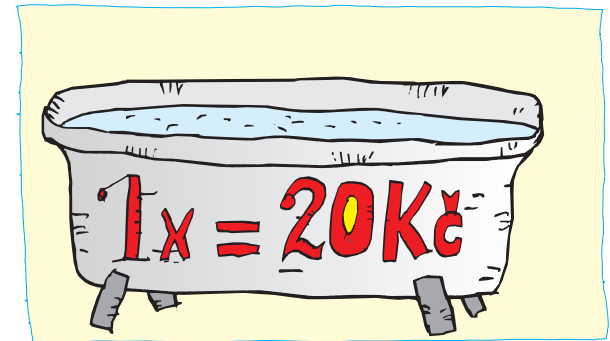
Nové záchody mají nádržky na vodu, kde je jen 6 litrů vody, a mají tlačítko, které umožňuje zastavit splachování (tlačítko stop).

Úsporné nádržky na záchodě šetří kolem 20 litrů na osobu a den.

Úspora vody bez nákladů (zadarmo)

Jedna vana teplé vody stojí asi 20 korun. Každý, kdo se místo koupání bude denně sprchovat, může ročně ušetřit skoro 5 tisíc korun!!!

Kdo používá méně teplé vody, šetří energii a platí méně!



Sprchujte se místo koupání: Plná vana spotřebuje asi třikrát více energie a vody než při sprchování.

Když si čistíte zuby, zastavte vodu.

Máte-li dlouhé trubky na teplou vodu a potřebujete jen malé množství vody, použijte studenou vodu. (Nemusíte čekat, než doteče ohřátá teplá voda.)

Teplota teplé vody necelých 60 stupňů v bojleru je dostatečná, nebudou se v něm utvářet usazeniny.

Teplá voda ohřátá elektrinou je drahá!

Ohřev teplé vody elektrinou (např. v bojleru) je jednoduchý, pohodlný, ale také drahý. Náklady na čtyřčlennou domácnost mohou ročně dosáhnout 10 tisíc

korun i více. Elektrický ohřev teplé vody má smysl pouze tam, kde se teplá voda používá jen občas. Pokud už ve vašem domě musíte ohřívat vodu elektrinou, snažte se vždy co nejvíce šetřit teplou vodu!

Rychlovarnou konvici a další podobná zařízení pravidelně odvápnujte (např. pomocí octa).

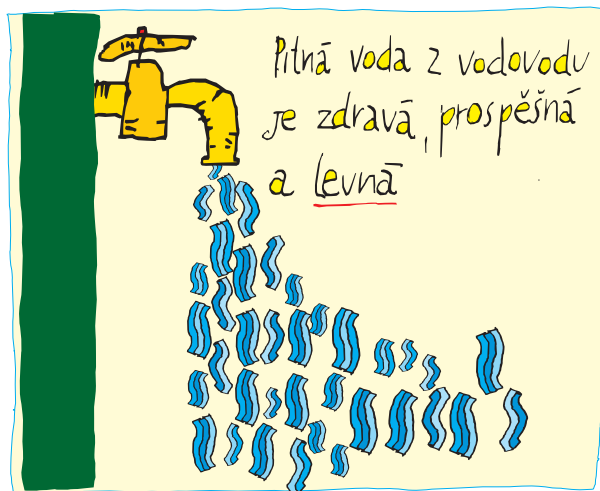
Nastavte teplotu horké vody kolečkem na prostřední úroveň. Když je bojler moc horký, rychle se zanáší usazeninami.

Úplně vypněte bojler a ohříváče vody, které používáte jen zřídka.

Pitná voda z vodovodu je zdravá, prospěšná a levná

V České republice prakticky všude teče z kohoutku pitná voda nejlepší kvality.

Pokud denně vypijete 2 litry pitné vody z kohoutku, bude vás to stát pouze **55 korun** na osobu za rok. Pokud místo toho vypijete dva litry limonády, roční náklady budete mít přibližně **7 až 12 tisíc korun** na jednu osobu!



ZDRAVÉ BYDLENÍ

Vaše zdraví a zdraví dětí je velmi ovlivněno prostředím, ve kterém se nacházíte. Velkou část života trávíme v domácnostech. Je důležité pravidelně větrat a nemít doma plísně.

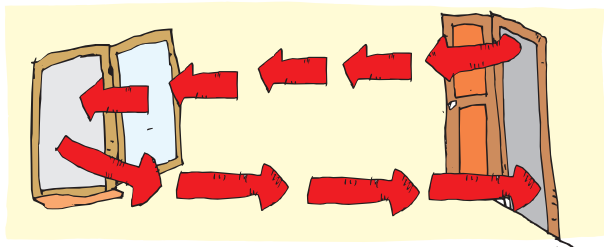
Správně větrejte

Čtyři dobré důvody pro řádné větrání
udržování zdraví
čerstvý vzduch
odstranění vlhkosti
odstranění škodlivých látek



Protilehlé větrání průvanem

1–5 minut, minimálně tři- až čtyřikrát denně (když jste doma), současně zcela otevřete protější okna nebo dveře.



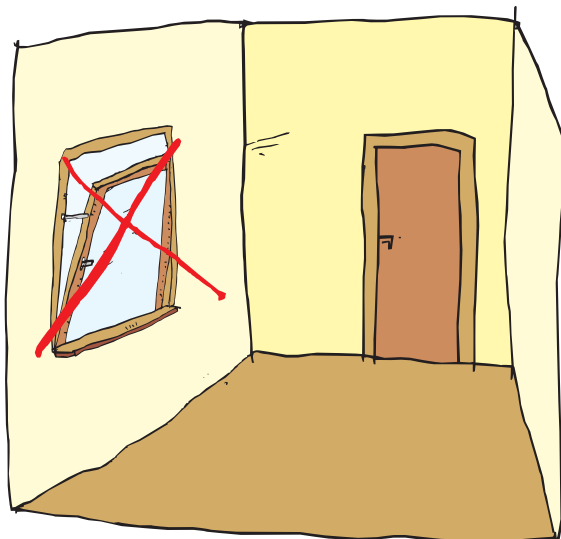
Nárazové větrání

5–10 minut, tři- až čtyřikrát denně (když jste doma), dokořán otevřete všechna okna v místnosti.

Pokud nemůžete větrat průvanem, zkuste otevřít okna a pustit ventilátory na toaletě a v koupelně – vzduch bude více proudit.

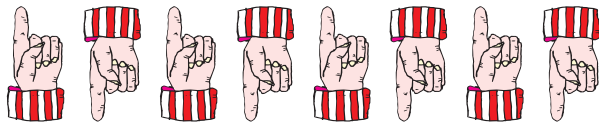
Vyvarujte se otvírání oken na větračku

Je špatné, aby v zimě bylo okno vyklopeno „na větračku“! Okno jen pootevřené velmi ochlazuje blízké stěny a málo jím proudí čerstvý vzduch. Podporuje se tak vznik plísní.



Proč vznikají plísně?

Zárodky plísní jsou všude ve vzduchu. Pokud tyto zárodky na nějakém povrchu najdou vhodné podmínky a potravu, plísně se začnou šířit a jejich množství vzroste. Například je riziko vzniku plísní na špatně izolovaných vnějších stěnách, když je vysoká vlhkost vzduchu (např. ze sušení prádla v bytě) a voda se na studeném povrchu sráží. Dále je chyba, když je nábytek blízko vnějších stěn a vzduch se ke zdi nemůže dostat. Ve špatně větraných koupelnách a na studených oknech se také snadno mohou tvořit plísně.



Jak zabránit vzniku plísní? Snadno!

Správně větrejte:

Nepoužívejte otevírání oken na ventilačku, tak se zabrání vzniku plísní u oken. Při sušení prádla v bytě velmi často větrejte.

Vlhkost vzduchu v zimě by nikdy neměla být větší než 60 procent.

Správně topte, viz kapitola topení.

Používané obytné prostory dostatečně zahřejte (na 16 až 20 stupňů).

Udržujte obytné prostory v čistotě:

Utírejte kondenzovanou vodu z rámců a oken.

Koupelnu po sprchování vytřete dosucha a vyvětrejte.

Nestavte nábytek podél vnější stěny nebo ho nechte alespoň 10 centimetrů od stěny.

Malé plochy plísně (plocha menší než rozložené noviny) můžete vyčistit levným technickým lihem (ke koupi v drogerii) nebo čistým lihem (96procentní alkohol dostupný v lékárnách).



ODPADY

Čím méně nakoupíte zbytečností, tím méně budete muset zahazovat. Pokud už vám nějaký odpad vznikne, třídít je jednoduché. Některý odpad lze i zpeněžit.

Obaly

Chodte na nákupy s vlastní taškou, která vydrží déle než reklamní igelitky na jedno použití. Kupujte ovoce a zeleninu na váhu místo baleného předem na plastovém tácku. Ovoce na váhu je levnější než zabalené. Čím méně nakoupíte baleného zboží, tím méně budete muset zahazovat.



Kupujte velká balení

Kupujte jídlo raději ve velkých baleních, která jsou téměř vždy levnější než malá. Jeden velký jogurt je levnější než čtyři malé! Doma lze velké balení dát např. do velké sklenice a z ní potraviny odebírat.

Třídění odpadů je snadné

Doma můžete snadno třídít skoro všechny odpad. Do samostatných nádob dáváte papír, plasty a sklo. Samostatně odkládáte i železo a další kovy. Tyto suché odpady nezapáchají a můžete je dlouho skladovat. Některé vytríděné suroviny můžete prodat ve výkupnách: papír, kartony nebo železo.



Pozor na nebezpečné odpady

Zbytky léků, barev, ředidel a chemikálií nedávejte nikdy do popelnic. Odkládejte je zvlášť – patří do sběrných dvorů a sběrných středisek odpadů.



Bioodpad

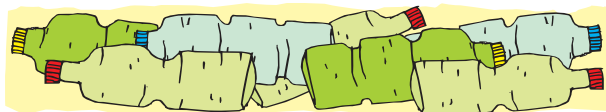
Přemýšlejte, zda nezačnete zvlášť třídit bioodpad, neboli zbytky a odřezky ovoce, zeleniny a malé zbytky jídla. Někde máte kompost na zahradě, v některých bytových domech jsou kompostéry na dvoře. Brzy snad všude budou na ulicích hnědé kontejnery právě na bioodpad. Pokud třídíte bioodpad samostatně, ostatní odpad je pak suchý, je ho méně a nemusíte ho tak často vynášet.



Pitná voda je zdravá, prospěšná a levná

Když budete pít místo limonád vodu z kohoutku, ušetříte ročně 7 až 12 tisíc korun na osobu.

V České republice téměř všude máme pitnou vodu z kohoutku nejlepší kvality. Pokud denně vypijete 2 litry pitné vody z kohoutku, bude vás to stát pouze 55 korun na osobu za rok. Pokud místo toho vypijete denně **2 litry limonády**, roční náklady budete mít přibližně **7 až 12 tisíc korun** na jednu osobu! Když pijete vodu z kohoutku, nemusíte vyhazovat použité PET láhve.



UŽITEČNÉ ADRESY

Přehled míst, kde vám zdarma poradí v různých situacích.

Sít ekologických poraden STEP

Panská 9, Brno
telefon: 542 422 757

www.ekoporadna.cz

Zdarma rady o životním prostředí, úsporách energií, šetření vodou, zdravé a ekologické potraviny, pomoc zvířatům, přírodní zahradničení, chemické látky, právní pomoc v oblasti životního prostředí

Jednotlivé poradny Sítě ekologických poraden STEP

Arnika

Dělnická 13, Praha 7

tel: 774 406 825

www.arnika.org

Pobočky:

České Budějovice

(tel.: 777 266 386),

Děčín (tel.: 777 113 237),

Haviřov (tel.: 777 104 230),

Jihlava (tel.: 775 315 818),

Ostrava, Uherské Hradiště

Calla – Sdružení pro zá- chranu prostředí

Fráni Šrámka 35, České Budějovice

tel.: 384 971 930, 602 282 399

www.calla.cz

Frank Bold

Údolní 33, Brno

tel.: 515 556 130

www.frankbold.org

ČSOP Vlašim

Pláteníkova 264, Vlašim

tel.: 732 906 107, 317 845 169

www.csopvlasim.cz

Rosa – Společnost pro ekologické informace a aktivity

Senovážné nám. 9, České Budějovice
tel.: 778 164 661
www.rosacb.cz

Středisko ekologické výchovy a etiky Rýchory SEVER

Horská 175, Horní Maršov
tel.: 739 203 205
www.sever.ekologickavychova.cz

Pobočky SEVERu: Hradec Králové (tel.: 739 203 209) a Litoměřice (tel.: 739 203 212)

Ekocentrum Koniklec
Vlkova 34, Praha 3
tel.: 222 948 758
www.ekocentrumkoniklec.cz



Vzdělávací a informační středisko Bílé Karpaty

Bartolomějské náměstí 47, Veselí nad Moravou
tel.: 518 322 545, 736 682 614
http://vis.bilekarpaty.cz

Ekologická poradna Veronica

Panská 9, Brno
tel.: 542 422 750
www.veronica.cz
Pobočka: Hostětín (tel.: 572 641 855)

Sdružení Krajina

Počítky 2, Žďár nad Sázavou
tel.: 775 239 691, 566 521 259
www.sdruzenikrajina.cz

Ekologické centrum Most pro Krušnohoří

Budovatelů 2830, Most
tel.: 800 195 342

www.ecmost.cz
Pracoviště: Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (tel.: 800 100 584)

Ekocentrum Novojičínka

Blahutovice 34, Nový Jičín
tel.: 558 272 460
www.ekocentrumrscsopnovojicinska.cz

Ekoinfocentrum Jihlava

Škrétova 5, Jihlava
tel.: 721 862 692
www.ekoinfo-jihlava.cz



Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace

Bezplatné poradny jsou v Jihomoravském (Brno a Vyškov, Hodonín), Olomouckém (Olomouc, Prostějov, Šumperk), Moravskoslezském (Nový Jičín, Opava), Jihočeském (České Budějovice, Tábor), Královéhradeckém (Hradec Králové, Albrechtice nad Orlicí), Plzeňském (Plzeň), Zlínském (Zlín) kraji, Kraji Vysočina (Jihlava, Velké Meziříčí a Bystřice n. Pernštejnem) a v Praze. Tel.: 542 210 549

www.asociace-sos.cz

Zdarma rady v oblasti nakupování: reklamací, odstupu od smlouvy, změny dodavatele elektřiny a dalších energií, nájmu.

Asociace občanských poraden

40 občanských poraden a celkem 84 míst po celé České republice, tel.: 284 019 220 www.obcanskeporadny.cz

Pomoc při orientaci v síti sociálních služeb, poskytnutí poradenské pomoci, zázemí po celou dobu trvání obtíží. Radí například v oblasti: bydlení, majetkoprávní vztahy a náhrady škod, dluhová problematika, ochrana spotřebitele.

Senior Point – kontaktní místo pro seniory

tel.: 543 212 870

www.seniorpointy.cz

Senior Pointy jsou kontaktní místa, přátelská starým lidem. Pomoc zdarma seniorům v pěti krajích České republiky (Jiho-

český, Jihomoravský, Moravskoslezský, Středočeský a Zlínský kraj).

Obecní úřad, úřad městské části

Bydlíte v obecním bytě nebo obecním domě? Úřad vaší obce, vaší městské části vám jistě poradí v oblasti vyúčtování nákladů teplé i studené vody a tepla. Pomůže zprostředkovat informace na další poradenská místa.

Na úřadě také získáte informace o správném třídění odpadů ve vašem městě, ve vaší vesnici. Doptáte se, kde je nejbližší sběrný dvůr.



O Síti ekologických poraden STEP

Síť ekologických poraden STEP je národní profesní asociace, která prosazuje, rozvíjí a podporuje ekologické poradenství. Sdružuje organizace zabývající se environmentálním poradenstvím pro veřejnost, obce i podnikatele. Její členové působí po celé České republice. Kromě podpory a rozvoje ekoporadenství se STEP dlouhodobě věnuje tématu ekologického provozu úřadů a institucí.

Cílem a posláním STEP je:

/// prosazovat preventivní ochranu životního prostředí jako princip při rozhodování jednotlivých občanů, orgánů státní správy a samosprávy i podnikatelské sféry;

/// podporovat vzájemnou spolupráci, výměnu zkušeností a informací svých členů;

/// pomáhat dalším organizacím vybudovat a zdokonalit jejich zázemí a vyškolit jejich pracovníky tak, aby mohli kvalifikovaně poskytovat ekologické poradenství.

www.ekoporadna.cz

www.zeleneuradovani.cz

ÚSPORY V DOMÁCNOSTI: RADY, JAK ZDRAVĚ BYDLET A UŠETŘIT

Autor: Petr Ledvina

Konzultace: Jana Drápalová, Yvonna Gaillyová, Jan Hollan, Hana Machů, Radka Matějčíková, David Oplatek, Marie Pešáková, Jana Seidlová

Korektura: Eva Strnadová

Při psaní byly částečně použity informace od rakouské ekoporadenské organizace "die umweltberatung".

Obálka, grafická úprava a sazba: Rostislav Pospíšil

Vydala Síť ekologických poraden STEP, 2017

Elektronickou verzi publikace naleznete na adrese www.ekoporadna.cz

Přípravu a tisk podpořilo Ministerstvo životního prostředí a Nadace Veronica

© Síť ekologických poraden STEP, 2017

ISBN 978-80-904520-4-6



Tištěno na recyklovaném papíře



Úspory v domácnosti: rady, jak zdravě bydlet a ušetřit

Vychází s podporou Ministerstva životního prostředí.

Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.

Vychází s podporou Nadace Veronica.

ISBN 978-80-904520-4-6

Ministerstvo životního prostředí

NADACE
veronica