

# Na chování uživatelů záleží!

Mnoho lidí využívá veřejné budovy každý den: návštěvníci, zaměstnanci, údržba apod.

Studie i běžná praxe potvrzují skutečnost, že chování uživatelů má velký význam v případě zvýšení energetické účinnosti a snížení uhlíkové stopy budovy. Pokud vezmeme v úvahu realizaci pouze technických opatření, která lze v budově provést (například zateplení budovy), tato jsou méně účinná a dražší než samotná změna chování uživatelů budovy.

Tato publikace poskytuje tipy pro energeticky uvědomělé chování uživatelů při návštěvě nebo práci ve veřejné budově.

Jste majitel budovy? Budete chtít tyto karty využít a vyvěsit na viditelném místě v prostorách vaší budovy. Jste uživatel budovy? Pak čtěte, komentujte a sdílejte následující obsah s ostatními.

Doufáme, že se vám podaří realizovat alespoň některé z těchto tipů a dosáhnete skutečné změny chování uživatelů budovy!

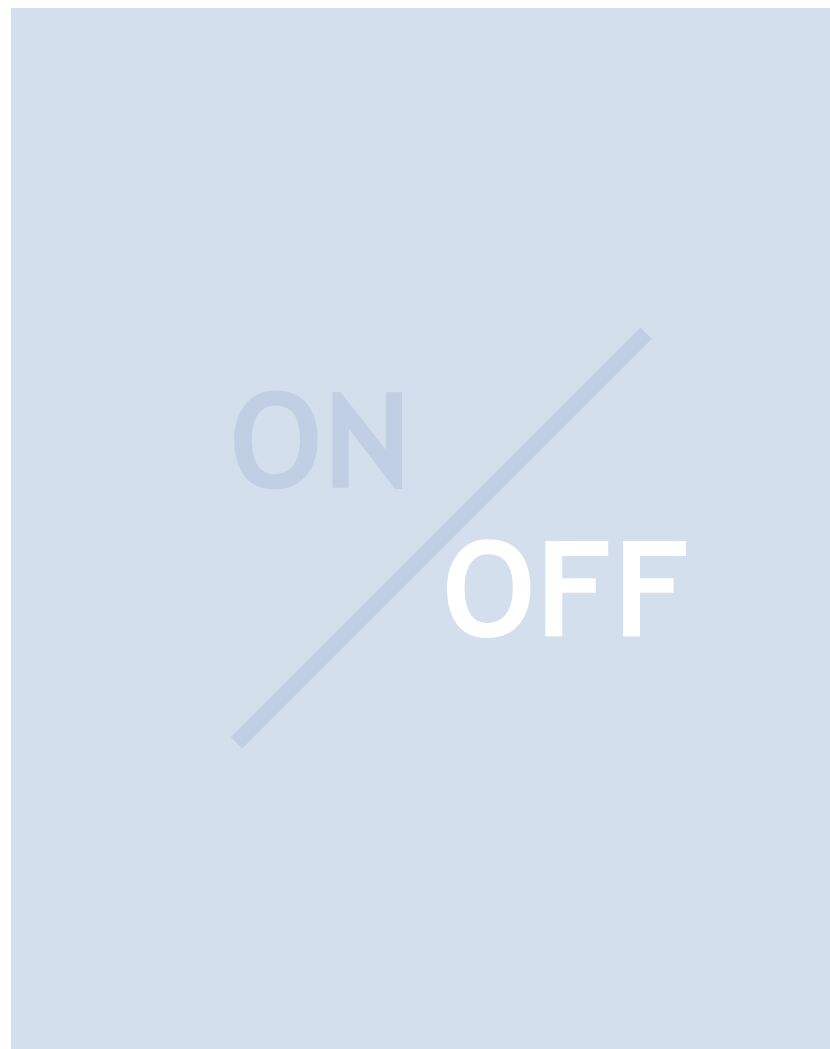


# Elektrická zařízení

- Pravidelně odvápnujte (např. v octě nebo kyselině citronové) myčku, pračku a další spotřebiče
- Vysušujte si vlasy přirozeně nebo pomocí ručníku místo použití fénu
- Rozmrazujte potraviny přirozeně namísto použití mikrovlnné trouby
- Odpojte ledničku, pokud se nebude delší dobu používat
- Žehlete účinně: nashromážděte velké množství oblečení, začněte s tím, které se žehlí na při nižší teplotě, pokračujte s tím, které vyžaduje vyšší teplotu, a nakonec vypněte žehličku a využijte uloženou tepelnou energii v žehličce k dokončení žehlení. Nezapomeňte vypnout žehličku, pokud žehlení přerušíte.
- Při vaření používejte pokličky, budete vařit rychleji
- Jednou ročně vyčistěte zadní část chladničky
- Do pračky přivádějte studenou vodu a používejte ekologické režimy praní, pokud je to možné

Pokud je to možné, netiskněte mě!

Pokud musíte, udělejte to zodpovědně pomocí černobílého a oboustranného tisku.



- Pokud máte balkon, používejte ho pro zchlazení horkého jídla.
- Když vaříte vodu v hrnci použijte pokličku, nejlépe použijte rychlovarnou konvici.
- Zakrývejte tekutiny a balte potraviny uložené v chladničce, abyste snížili uvolňování výparů, které zvyšují pracovní zatížení kompresoru
- Pravidelně odmrazujte chladničky a mrazničky
- Místo sušičky prádla sušte prádlo přirozeně na vzduchu
- Vypínejte troubu nebo vařič již před dokončením jídla
- Místo použití sušícího cyklu v myčce nádobí nechte nádobí oschnout přirozeně na vzduchu.
- Zapínejte spotřebiče jako je myčka a pračka až když jsou plné
- Vypínejte na konci dne všechna elektronická zařízení
- Používejte menší zařízení jako například mikrovlnnou troubu místo velké trouby, pokud je to možné.
- Pro každodenní vaření používejte raději tlakový hrnec než obyčejný
- Používejte raději myčku nádobí než ruční mytí.
- Vyndejte ze zásuvky nabíječky, které zrovna nepoužíváte
- Přehodnoťte nastavení teplot v chladničce a mrazničce
- Nastavte podsvětlení televize na střední úroveň
- Používejte eko program na troubě
- Používejte eko program na myčce nádobí
- Používejte eko program na pračce
- Vypínejte televise, rádia, počítače a další zařízení, pokud je nikdo nepoužívá



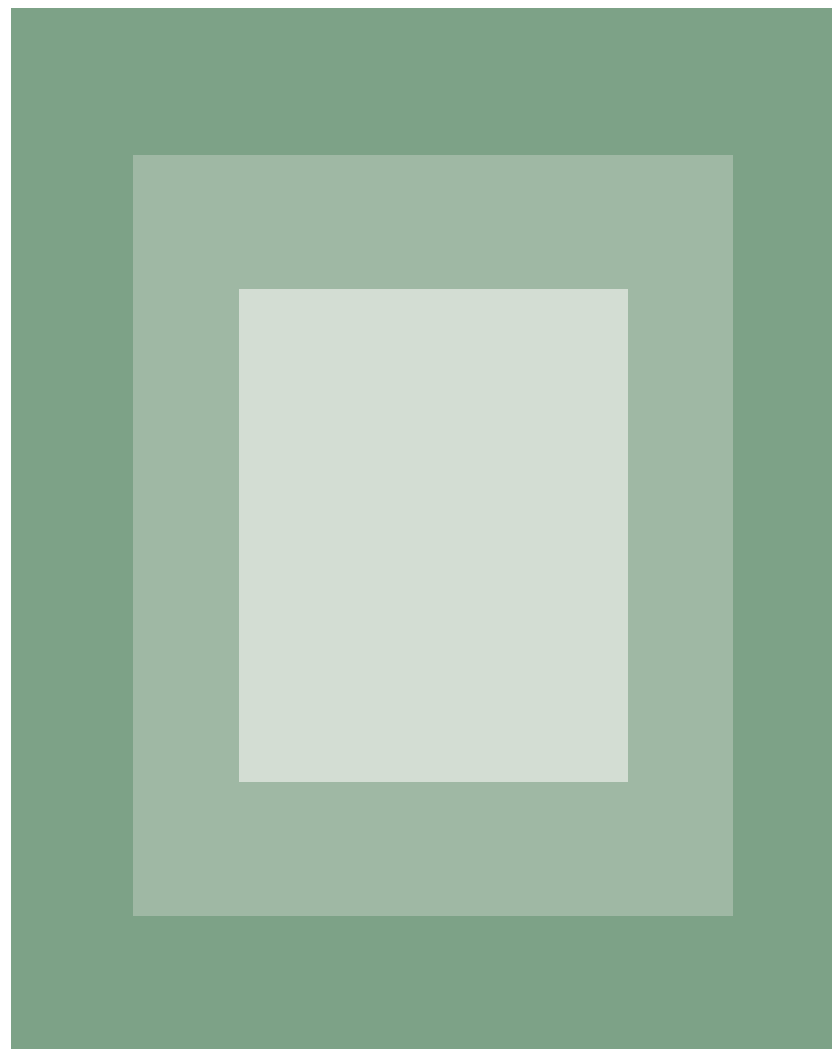
- Vypínejte monitor
- Nastavte úsporný režim u zařízení, kde je to možné
- Místo toho, abyste v létě odpouštěli teplou vodu z kohoutku, mějte v lednici láhev vychlazené vody.



# Vytápění, výměna vzduchu a chlazení

- Přizpůsobte velikost pánve velikosti topného tělesa
- Vyvarujte se používání lokálních ohřivačů v chlazených místnostech
- Zavírejte okna a dveře, když topíte
- Nastavte správně otevírání oken pro zajištění přirozené ventilace. V zimě otevřete okna 3x denně na 2-5 minut. V létě nechávejte okna otevřená pouze pokud je venku chladněji než v domě, v opačném případě je zavřete.
- Vypínejte kuchyňské a koupelnové ventilátory ihned po použití

Pokud je to možné, netiskněte mě!

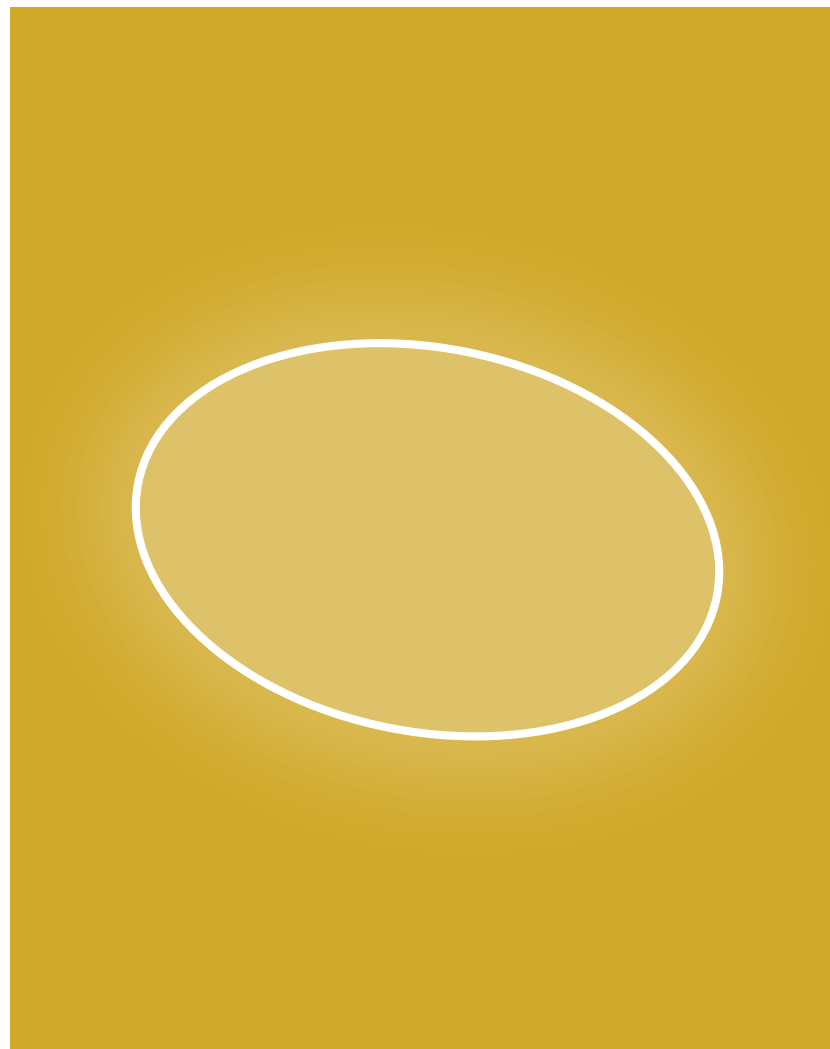


Pokud musíte, udělejte to zodpovědně pomocí černobílého a oboustranného tisku.



# Osvětlení

- Vypínejte světla blíže k oknům, pokud je venku dostatečné světlo
- Používejte správně venkovní stínění. V létě při slunečním svitu je zatahujte, nicméně v zimě je naopak nechte vytažené. V nočních hodinách v zimě používejte vnitřní žaluzie pro udržení tepla
- Požívejte správně vnitřní stínění



Pokud je to možné, netiskněte mě!

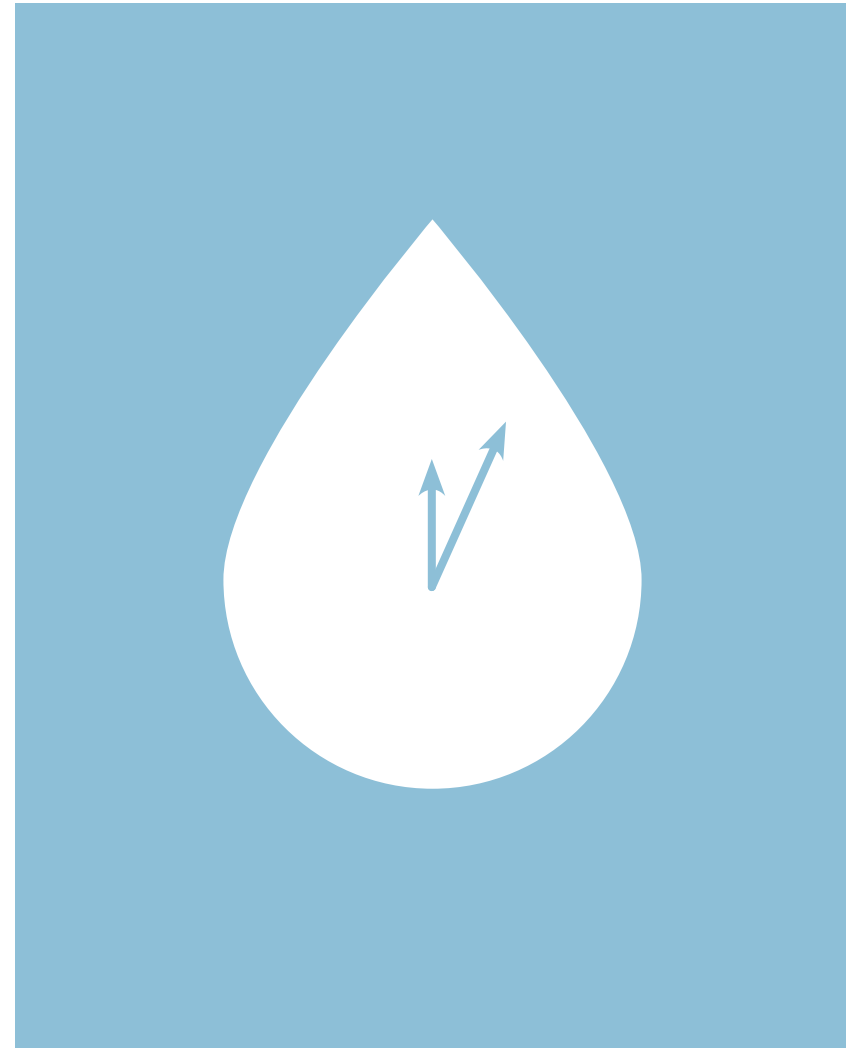
Pokud musíte, udělejte to zodpovědně pomocí černobílého a oboustranného tisku.



# Voda

- Umývejte si ruce studenou vodou. Zkraťte sprchování na 5-7 minut
- Raději se sprchujte, než koupejte
- Když umýváte nádobí ručně, nenechávejte téct vodu
- Zapínejte spotřebiče jako je myčka a pračka až když jsou plné
- Nenechávejte puštěnou vodu při čištění zubů
- Izolujte vodovodní potrubí
- Instalujte perlátory a sprchové hlavice s nižším průtokem vody
- Sledujte spotřebu vody na fakturačním měřidle abyste zamezili skrytý průtok vody
- Zkontrolujte, zda neprotéká voda na záchodě
- Nepoužívejte záchod pro splachování odpadu
- Zkontrolujte, zda nekape vodovodní kohoutek

Pokud je to možné, netiskněte mě!



Pokud musíte, udělejte to zodpovědně pomocí černobílého a oboustranného tisku.



# O projektu

Účelem této publikace je seznámit koncové uživatele budov s efektivním využitím energie v budově. Publikace byla spolufinancována INTERREG CENTRAL EURPE v rámci projektu TOGETHER. Cílem projektu je zvýšení energetické účinnosti veřejných budov a podpora využívání obnovitelných zdrojů energie. Komplexní (technologická, finanční a manažerská) řešení, která nevyžadují žádné nebo minimální investice, a snaží se ušetřit energii (a peníze) změnou postojů jsou vyvíjena a testována v rámci tohoto projektu. Projekt bude mít za následek inovativní přístup k řízení spotřeby energie založené na mezinárodních zkušenostech a zapojení a angažovanosti provozovatelů, uživatelů a nájemců veřejných budov (tj. Zúčastněných stran, které mají zájem na údržbě infrastruktury). Sedm zemí střední Evropy spolupracuje na projektu: Itálie, Česká republika, Slovinsko, Chorvatsko, Polsko, Maďarsko a Slovensko. Na úspěch spolupracují zástupci různých sektorů, jako jsou obce, vědecké instituce a energetické agentury. Webová stránka projektu: [www.interreg-central.eu/together](http://www.interreg-central.eu/together)



Pokud je to možné, netiskněte mě!

Pokud musíte, udělejte to zodpovědně pomocí černobílého a oboustranného tisku.



[www.interreg-central.eu/together](http://www.interreg-central.eu/together)

 TogetherPRTV2016

