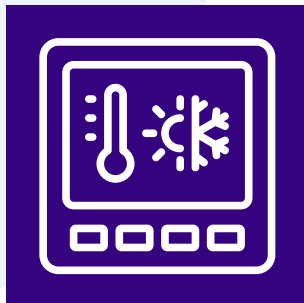


TIPY NA ÚSPORU ENERGIÍ NA PRACOVISKU

ANGAŽOVANOSŤ ZAMESTNANCOV NA ÚSPORE
ENERGIÍ



1. REGULUJTE TEPLOTU V MIESTNOSTI

- **Znížením priestorovej teploty o 1 °C ušetríte až 6 % energie!**
- **Pootočenie termostatickej hlavice o jeden stupeň pritom zodpovedá zmene priestorovej teploty o približne 2 °C.**
- **Pre zdravú izbovú klímu stačí mať v kanceláriách 19 - 20 °C a na chodbách 15 - 16 °C.**

Termostatické hlavice udržiavajte v režime 3-2-3

- **Počas pracovnej doby nastavte termostatickú hlavicu na radiátore maximálne na stupeň III.**
- **Pri odchode z práce prestavte hlavicu na stupeň II. Vzhľadom na tepelnú zotrvačnosť budov môžete hlavicu prestaviť 1 hodinu až 2 hodiny pred odchodom.**

Nastavenie (stupne)	Priestorová teplota
*	8 - 10 °C
I	12 - 14 °C
II	16 - 18 °C
III	20 - 22 °C
IV	24 - 26 °C
V	28 - 30 °C



2. VETRAJTE KRÁTKO A INTENZÍVNE

- **Vypnite kúrenie v miestnosti a dokorán otvorte všetky okná na niekoľko minút. Následne ich zatvorte a opätovne zapnite kúrenie. Vzduch sa tak rýchlo vymení a steny zostanú teplé.**
- **Tento postup opakujte 3-krát až 5-krát denne.**
- **Ak si vetráte cez pootvorené okno a máte súčasne zapnuté kúrenie, plytváte obrovským množstvom energie!**

Efektívna dĺžka vetrania podľa mesiacov v roku

4 - 6 min

Január, Február,
December

8 - 10 min

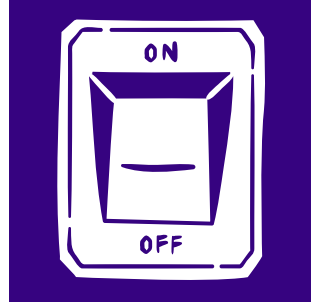
Marec,
November

12 - 15 min

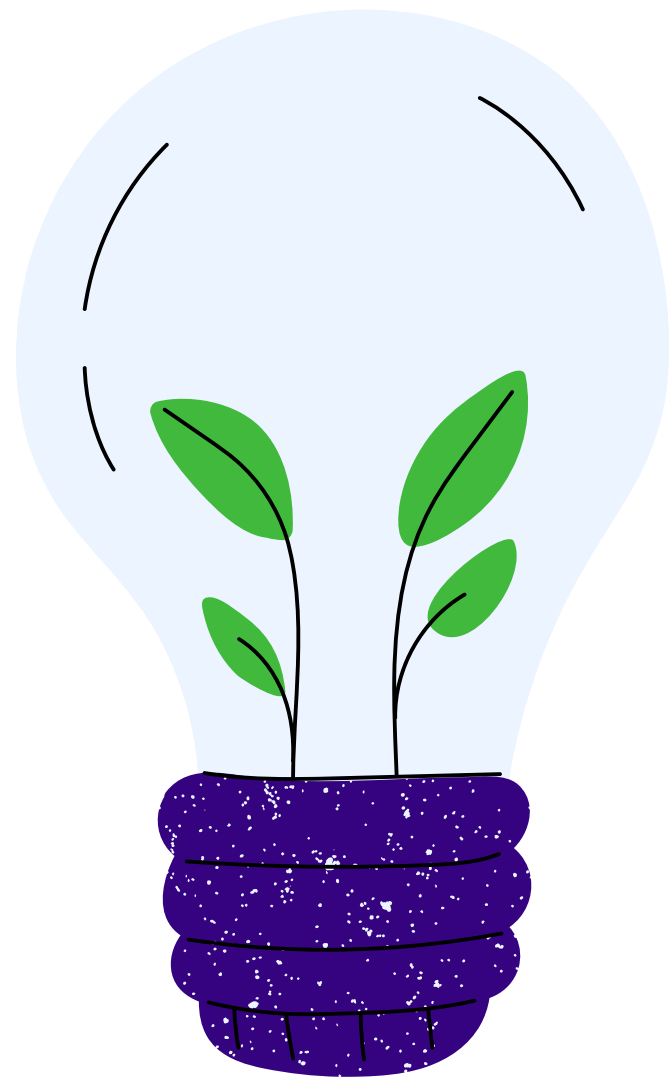
Apríl,
Október

16 - 20 min

Máj,
September



3. ŠETRITE ELEKTRINU VYPNUTÍM OSVETLENIA



- **Po celý deň púšťajte do svojich kancelárií denné svetlo. Tieniace žalúzie vytiahnite úplne nahor.**
- **Umelé osvetlenie využívajte iba v nevyhnutných prípadoch. Ak naozaj potrebujete svietiť, nahrad'te väčšie zdroje svetla menšími.**
- **Ak opúšťate miestnosť, nezabudnite za sebou zhasnúť.**
- **Osvetlenie v spoločných priestoroch, ako napríklad na chodbách, využívajte iba počas pobytu v týchto priestoroch.**

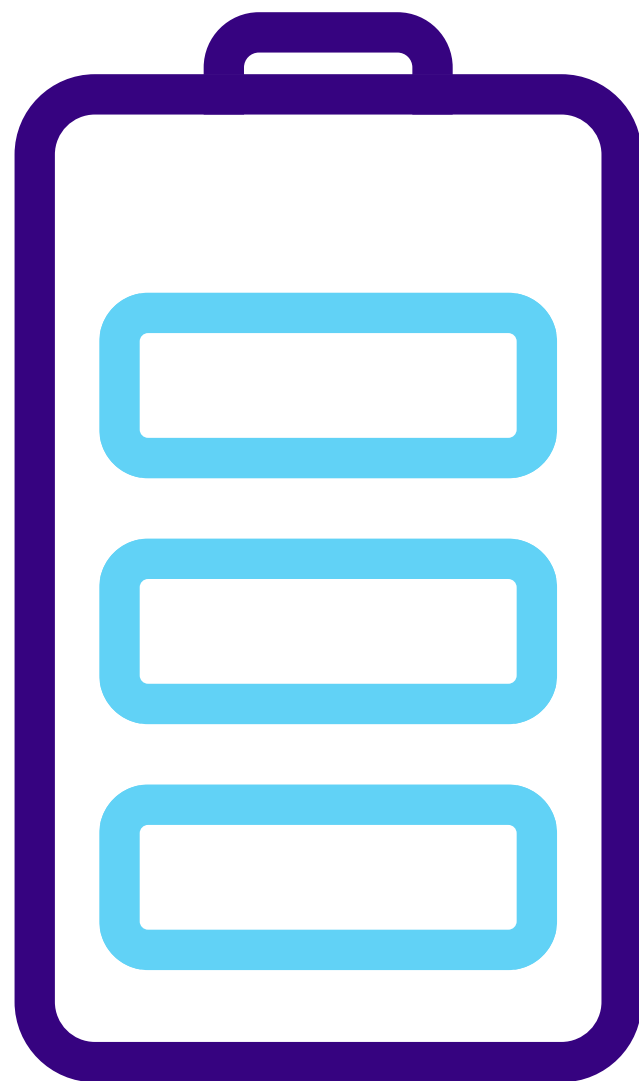


4. ŠETRITE ELEKTRINU PRI PRÁCI S POČÍTAČOM

- **Používajte funkciu spánku na laptope. Aj keď na laptope práve nepracujete, stále spotrebuje veľké množstvo elektrickej energie.**
- **Počas dlhších prestávok alebo pracovných porád je vhodné laptop úplne vypnúť.**
- **Počas neprítomnosti v kancelárii si pravidelne vypínajte monitor.**
- **Nevyužívajte zbytočne tlačiarne.**



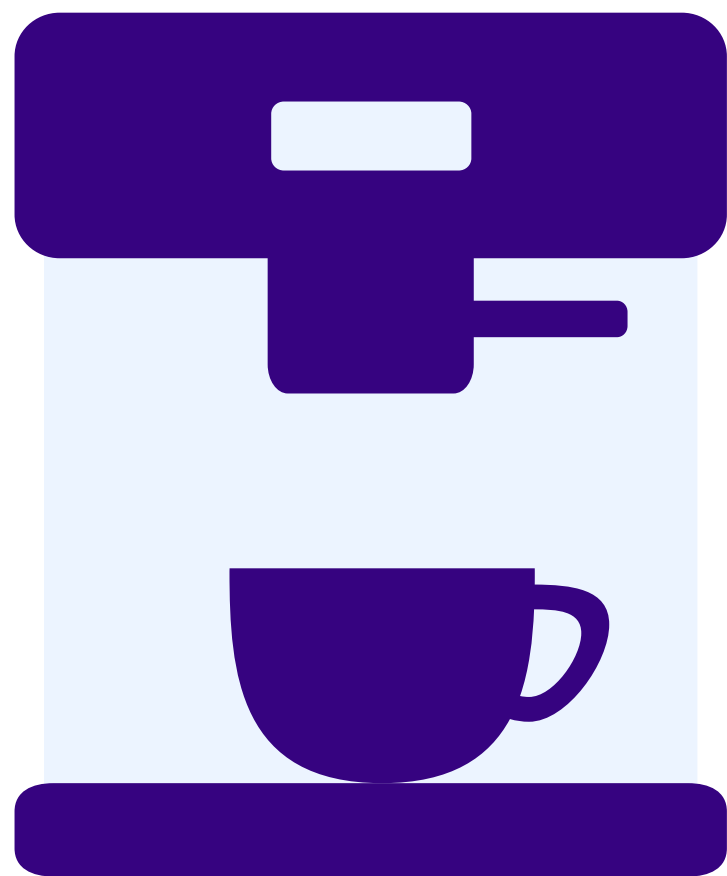
5. ŠETRITE ELEKTRINU VYPNUTÍM SPOTREBIČOV



- **Aj vo Vašej kancelárii môžu byť elektrospotrebiče, ktoré spotrebúvajú elektrickú energiu bez toho, aby sa aktívne využívali.**
- **Tieto zariadenia sú v pohotovostnom režime a ak sa ich príkon spočíta, môže predstavovať významnú spotrebu elektrickej energie.**
- **Pri odchode z práce preto odpojte všetky bezpečne odpojiteľné elektrospotrebiče z pohotovostného režimu. Alternatívnym riešením je ich odpojenie z elektrických zásuviek.**



6. ŠETRITE ELEKTRINU PRI PRÍPRAVE NÁPOJOV



**Ak na pracovisku využívate kávovar,
po príprave kávy ho vypnite.**

**V rýchlovarnej kanvici zohrievajte len
také množstvo vody, aké reálne
spotrebujete.**





7. ĎALŠIE TIPY NA ÚSPORU ENERGIÍ

- Ak práve nepoužívate nabíjačku, vytiahnite ju z elektrickej zásuvky. Nabíjačka, na ktorú nie je pripojené žiadne zariadenie, stále spotrebuje elektrickú energiu.
- Ak sa vo Vašej kancelárii nachádza prietokový ohrievač vody, nastavte ho na stupeň E - ECO. Dokážete tak ušetriť významné množstvo elektrickej energie.
- Tipy na úsporu energií môžete využívať aj v domácnostiach.
- Viac informácií nájdete na stránke: <https://www.siea.sk/bezplatne-poradenstvo/publikacie-a-prezentacie/ako-v-domacnosti-znizit-spotrebu-energie-a-zavislost-od-fosilnych-paliv/>