

Jak ušetřit v běžné domácnosti?



Výdaje za elektřinu, plyn atd.

Každý z nás platí povinné, tzv. mandatorní položky. Ale určitě se vyplatí pohlídat si, zda své plynárenské nebo elektrárenské společnosti neplatíme **vyšší zálohy, než je nutné**. Poznáme to podle toho, zda dostáváme přeplatky.

Důležité je **snížit spotřebu energií**. Stojí za to na elektrickém sporáku **využívat tzv. zbytkové teplo**, kdy je plotýnka vypnutá, ale ještě hřeje. I když jsou na **úsporné žárovky** různé názory, nepochybně je, že se jejich použitím ušetří. Zklamání z barvy světla se vyvarujeme, když budeme číst údaje na krabičce, případně si zářivku necháme vyzkoušet. Existují dnes i zářivky s teplým světlem, které vytvoří v místnosti příjemnou atmosféru.

Pokud nám „odejde“ **lednička či pračka, vyplatí se investovat do nejvyšší třídy spotřeby (A, A***)**, tedy přístroje, který spotřebuje nejméně elektřiny. Pečlivě si prostudujte energetický štítek.

Topím a ležím ve vaně

Platby za teplo a teplou vodu tvoří v běžném provozu domácnosti velkou položku. Ať už topíme elektřinou, plynem, pevnými palivy nebo jsme napojeni na centrální vytopnu, platíme opravdu velké peníze. Dají se tyto náklady snížit? Dají, ale možná to někomu přijde jako snižování komfortu. **Stačí topit na 21 stupňů a vzít si svetr, pro ty teplomilné na 23 °C. V ložnici bohatě stačí ještě méně, zcela jistě 16-17 stupňů.** A byt je poležení v teplé vaně plné bohaté pěny příjemné (a doporučuje ho každý lifestyleový časopis), jedná se i

bez vonných přípravků o mnohem nákladnější záležitost, než je sprchování. **Plná vana spolkně mnohem více vody než pětiminutová sprcha.**

Investice do kvalitních oken nebo minimálně do pořádného těsnění se vyplatí, stejně tak jako **závěsy z pevnější látky**, které okno zahalí – to samozřejmě nedělejte v případě, že máte pod oknem radiátory topení. I kratší záclony jsou v takovém případě z tepelného hlediska výhodnější než ty, které splývají na zem a brání teplu, aby proudilo do pokoje.

Cenová kouzla

Hodně se dá ušetřit při běžných nákupech, i když si to většina z nás nepřipouští. Především je dobré si dělat **seznam potravin** a dalších věcí, které do domácnosti potřebujeme. S takovým lístkem pak vyrazíme na velký nákup a určitě koupíme mnohem méně zbytečných věcí než obvykle. **Jídlo je dobré nakupovat, když se člověk najedl**, nebudou ho tolik lákat různé “dobrůtky”.

Pozor u regálu. Levnější věci stejné kvality, ale od jiného výrobce najdete buď úplně dole, nebo až nahoře. Nejdražší věci umísťují totiž prodejci do výše očí.

Pozor také na prodejní „akce“, zvláště na ty „velmi výhodné“, někdy bývá sleva pouze zdánlivá.

Všímejte si tzv. „jednotkových cen“ – ve velkých obchodech je na cenovce uvedena cena za jednotku – 1 kg (1 litr, 100 gramů) daného výrobku. Pomůže vám to v orientaci, které balení je pro vaši kapsu výhodnější. Ale pozor, zvažte, zda to největší balení spotřebujete, než vyprší doba spotřeby.

Jíst se musí

Často lidé tvrdí, že nemají peníze na kvalitnější potraviny, výběrové maso a zeleninu či ovoce v superkvalitě. Je otázka, na co se svými příjmy opravdu máme. Určitě je pro náš organismus **výhodnější kupovat kvalitnější potraviny v menším množství než levný salám nebo vuřt a spoustu pečiva k tomu, abychom se zasytili**. Samozřejmě záleží na každém, čemu dá přednost, nicméně vždycky bychom měli zvažovat **POMĚR** ceny a kvality. Ne kupovat nejdražší šunku, ale zvážit, zda koupit tu o něco levnější a přidat zeleninu. Nebo šunku škrtnout a dát si tmavý chléb s rajčetem...

A což takhle škrtnout balenou vodu z nákupního seznamu a pít vodu z kohoutku?

Restaurace nebo plotna?

Málokdo má dnes možnost stravovat se levně v závodní jídelně, ale **chodit do restaurací, byť se stravenkami, vyjde mnohem dráž, než kdybychom si uvařili doma a jídlo si v práci ohřáli**. Jistě, popovídání si se spolupracovníky při obědě je příjemné a navíc odborníci přes psychologii práce nedoporučují jíst u pracovního stolu. Nicméně klidný kout se dá najít na každém pracovišti a jídlo vařené doma vyjde mnohem levněji, ovšem vyžaduje, aby si člověk večer nebo brzy ráno ještě doma uvařil. Ale jde o celosvětový trend a mnozí zaměstnanci po celém světě spěchají do zaměstnání každý den s krabičkou doma připraveného jídla. Je jedno, zda jde o salát či plátek masa s přílohou, ale vyjde zhruba na polovinu ceny, než zaplatíte v restauraci.

Stojí za to zauvažovat i nad návratem k české klasice. Naši předkové měli na stole mnohem častěji než

my **luštěniny, pohanku i ryby**. A i když jejich spotřeba za poslední léta vzrostla, přece jen ty první dvě položky jsou na jídelníčku popelkou, což je jistě škoda. A že jsou mnohem levnější než karbanátek v housce, to víme všichni.

Svět z okna auta nebo vlaku?

Nehodlám brojit proti přívalu automobilů v dnešním světě. Navíc srovnám-li ceny jízd, musím přiznat, že mnohdy vyjde jízda autem levněji, než kdyby jeden člověk využil třeba vlak (nepočítáme-li pořizovací cenu vozu). Dáváte-li přednost automobilu, dá se jezdit úsporněji. **Jízda po dálnici při 130kilometrové rychlosti v hodině je příjemná, ale snížíme-li ji o 10 kilometrů/hod, pak uspoříme podle typu vozu i litr na 100 kilometrů, což je 30 korun.**Jedeme-li z Prahy do Brna a zpět, pak je to stovka tam a stovka zpátky, což není tak malý peníz, abychom neoželeli těch 10 minut, kvůli nimž přijedeme později. Řadu dalších rad, jak ušetřit pohonné hmoty, přinášejí odborné časopisy či internet.

Drobnosti

Šetřit se dá i na **větší péči o svou obuv**. Voda a ošetřující krém, stejně jako vypnutí na napínáky dokáží výrazně prodloužit životnost našich bot. **Při praní prádla není nutné sypat do nádržky tolik pracího prostředku**, ty dnešní jsou totiž mnohem účinnější než dřív. Ani čisticí prostředky na běžný úklid nejsou samospasitelné a jsou drahé. **Vzpomeňte si, jak babička odstraňovala vodní kámen octovým roztokem nebo sodou a leccos vyčistila i citronem...**

*Mgr. Ivana Picková,
odbornice na spotřebitelské právo*