

# Jak ušetřit za teplo v domácnosti?

---



## Tipy na úsporu za teplo v domácnosti

### Regulace tepla v jednotlivých místnostech:

Nastavte si **optimální teplotu** v jednotlivých místnostech a hlídejte, zda je **nepřetápíte**. Nejenže **teplo stojí peníze**, ale **přetápění není ani zdravé**. Raději buďte v **chladnějším prostředí a přoblečte se**. Nejdůležitější je **teplo od nohou**, takže si připravte na podzim a zimu teplé ponožky. A na kolik je **optimální vytápět** svůj domov? Záleží na **konkrétní místnosti**. Nejtepleji by mělo být v **koupelně** - kolem 24 stupňů celsia, dále pak v **dětském pokoji** (cca do 22 stupňů celsia). **Chladněji** může být **vložnici** (18 - 20 stupňů celsia), v **kuchyni** pak do 20 stupňů celsia. **Nejste-li zrovna doma**, udržujte teplotu kolem 17 stupňů celsia.

- **Volný radiátor**

Aby radiátor vyhříval efektivně místnost, potřebuje před sebou volný prostor. Proto před něj nestavte nábytek a nezakrývejte ho, nejlépe ani prádlem, které potřebujete sušit.

Izolace za radiátor: Více tepla si také doma udržíte, použijete-li izolační folie za radiátor. Nestojí příliš peněz a jejich instalaci zvládnete sami.

-

## **Efektivní větrání**

Čerstvý vzduch doma potřebuje v zimě i létě. Ovšem větrání by mělo probíhat jinak než v letním období. Větrejte pouze krátkou dobu a intenzivně. Vzduch se vymění a nedojte k přílišnému ochlazení zdí. Pozor na netěsnosti: Zkontrolujte netěsnosti, kterými by vám mohlo unikat teplo, především u oken a dveří. U dveří netěsnost vyřešíte vhodnou lištou či zvýšeným prahem. Okna můžete izolovat těsněním, které bez problému seženete v obchodech.

- **Výměna oken a zateplení fasády**

Máte-li stará okna, zvažte koupi nových. Sice vás to bude stát více než těsnění, ale z dlouhodobého hlediska se to vyplatí. Stejně je to i u zateplení fasády.

- **Nový vytápěcí systém**

Máte starý kotel? Zvažte jeho výměnu. I zde se vám investice časem vrátí. A čím topíte? Propočítejte si náklady na teplo. Možná zjistíte, že pro vás bude vhodnější jiný zdroj vytápění.

Některá opatření vedoucí k úspoře za teplo vyžadují čas, přípravu a peníze. Jiné rady jsou však jednoduché a můžete se jimi začít řídit hned. Jistě se pozitivně promítnou do vašeho příštího vyúčtování za energii.