



Pri odchode z miestnosti
zhasínajme



V maximálnej možnej miere
využívajme denné svetlo



Termoregulačné hlavice
nechávajme nastavené
medzi stupňom 2 a 3



Vetrajme krátko
a intenzívne a pred otvorením
okna znížme teplotu



Využívajme lokálne
osvetlenie



Obmedzme tlač
aj počet tlačiarní

10 RÁD
PRE ZAMESTNANCOV,
AKO ZNÍŽIŤ SPOTREBU ENERGIE
NA PRACOVISKU

#setrimeprenas



Nenechávajme zariadenia
v stand by režime



Využívajme výťah a auto,
iba ak je to nevyhnutné



Neprekrývajme
radiátory



V lete využívajme
prirodzené
vetranie a chladenie

1. Termoregulačné hlavice nechávajme nastavené medzi stupňom 2 a 3



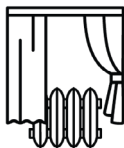
V administratívnych priestoroch je počas pracovnej doby odporúčaná teplota do 20 °C. Dosiachneme ju nastavením hlavice na stupeň 3. Znížením teploty o každý jeden stupeň môžeme ušetriť až 6 % nákladov na teplo. Ak odchádzame z práce, je vhodné nastaviť hlavicu na stupeň 2, v miestnosti tak bude 16 až 18 °C a pri návrate sa ľahko vykúri. Vykurovanie nevypínajme úplne. Miestnosť by sa podchladila, na jej vykúrenie by sme potrebovali viac energie a v dlhšie nevykurovanom priestore by mohli vzniknúť aj plesne.

2. Vetrajme krátko a intenzívne a pred otvorením okna znížme teplotu



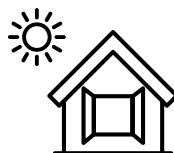
Ak je počas vykurovacej sezóny v miestnosti príliš teplo, najskôr zmeňme nastavenie teploty na radiátore. Vetranie nemá slúžiť na zníženie teploty, ale na výmenu vzduchu. Vhodné je vetrať krátko a intenzívne. Okno otvorene dokorán počas 3 až 5 minút niekoľkokrát denne. Pri dlhodobom vetraní s pootvoreným oknom uniká zbytočne veľa tepla. Pred vetraním radiátor vypnieme. Keď je zapnutý, pri otvorení okna začne vykurovacie teleso pracovať intenzívnejšie.

3. Nezakrývajte radiátory



Priestor okolo vykurovacích telies musí byť voľný, aby sa teplo mohlo šíriť do miestnosti. Kryty na radiátoroch, nábytok v ich blízkosti, ale aj dlhšie textilné žalúzie spôsobia, že teplo sa hromadí v okolí regulačného ventilu a radiátor prestane kúriť, hoci je v miestnosti zima. Medzi priestormi s rôznymi teplotami, napríklad medzi kanceláriou a chodbou, zatvárajme dvere.

4. V lete využívajme prirodzené vetranie a chladenie



V horúčavách vetranie cez deň obmedzme na minimum a zvážme, či je možné priestor nechať predchladieť počas noci alebo skoro ráno, keď je teplota nižšia. Klimatizáciu využívajme len v nevyhnutných prípadoch a vždy pri zatvorených oknách. Miestnosti nadmerne neochladzujeme, ideálne je udržiavať rozdiel medzi teplotou chladeného interiéru a vonkajšieho vzduchu v rozmedzí 5 až 7 °C.

5. Pri odchode z miestnosti zhasínajme



Keď odchádzame z miestnosti na poradu alebo obed a zabudneme zhasnúť, má to len malý vplyv, ten ale rýchlo narastá, keď svetlo zostáva rozsvietené pravidelne. Rovnako to platí aj pre spoločné priestory, najmä keď nie sú stále využívané. Vypínať svetidlá je vhodné predovšetkým v kuchynkách, na toaletách a chodbách.



6. V maximálnej možnej miere využívajme denné svetlo

Denné svetlo je zadarmo a s nulovými emisiami CO₂. Ak svietiť nepotrebujeme, zhasínajme. Keď používame žalúzie, nastavme ich tak, aby obmedzovali priame slnečné svetlo a pritom prepúšťali dostatok denného svetla, aby sa nemuselo svietiť. V zimnom období ich vytiahneme úplne.



7. Využívajme lokálne osvetlenie

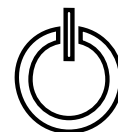
Zvážme, či je potrebné miestnosť osvetľovať celú alebo stačí využiť stolnú lampu. Lokálne osvetlenie je násobne úspornejšie. Ak nahradíte svietidlo so štyrmi krátkymi trubicovými žiarivkami s celkovým výkonom 72 W stolnou LED lampou s výkonom 9 W, je možné ušetriť počas pracovnej doby 0,5 kWh elektrickej energie. Cena najlacnejších LED lúč s primeraným výkonom sa pritom pohybuje okolo 15 až 20 €.

8. Obmedzme tlač aj počet tlačiarňí



Využívaním elektronických náhľadov tlače môžeme znížiť počet vytlačených konceptov. Hromadnou tlačou viacerých dokumentov naraz obmedzíme časté zahrievanie. Tlačiarne je možné po použití vypnúť, respektíve uviesť do režimu spánku. Zvážme, či potrebujeme vlastnú tlačiareň. Ak nie, zdieľajte spoločnú s kolegami. Zníži sa tak počet tlačiarňí, ktoré sú v prevádzke naraz. Preverme, aké úsporné funkcie má zariadenie. Napríklad aj to, ako rýchlo sa uvedie do režimu spánku, počas ktorého je odber elektriny minimálny.

9. Nenechávajme zariadenia v stand by režime



Pri odchode z práce povypínajme zariadenia úplne. Aj keď je zariadenie „vypnuté“ v stand by režime, stále spotrebováva energiu. Pred odchodom domov úplne odpojme zo siete monitor, počítač, tlačiareň či skartovačku. Myslime aj na spoločné priestory, najmä kuchynky, tam vypneme mikrovlnku aj kávovar.

10. Využívajme výťah a auto, iba ak je to nevyhnutné



Zredukujme využívanie výťahu v budove aj cesty služobným autom. Zvážme online účasť na stretnutiach, aby sme ušetrili energiu pri cestovaní. Keď čakáme v aute na kolegov, vypneme motor. V premávke sa snažme o plynulú jazdu, ktorá výrazne znižuje spotrebu paliva.

Podporené z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja prostredníctvom Operačného programu Kvalita životného prostredia.