

# Na návykoch záleží!

Verejné budovy majú každý deň veľa užívateľov: návštevníkov, pracovníkov, personál údržby atď.

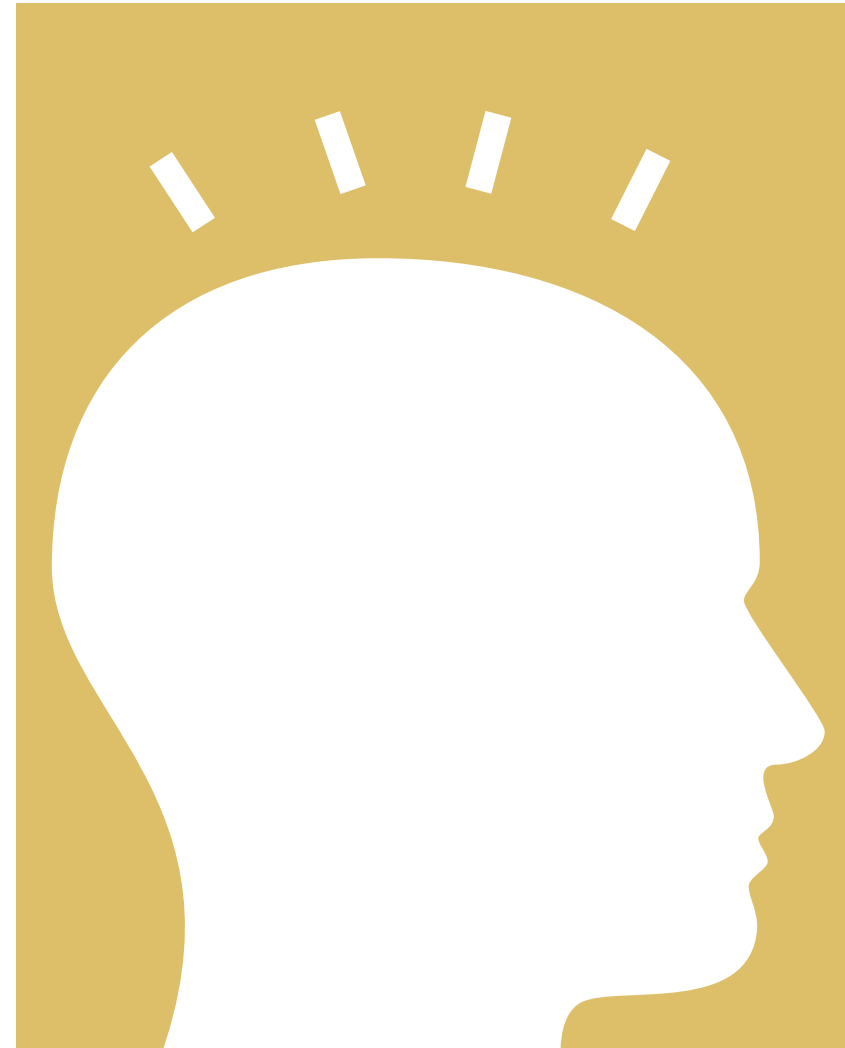
Štúdie a bežná prax sa jednomyselne zhodujú na tom, že na návykoch užívateľov veľmi **záleží** pokiaľ ide o zlepšovanie energetickej hospodárnosti a znižovanie uhlíkovej stopy budovy. Dokonca aj čisto technické opatrenia, ktoré je možné zaviesť (napríklad dodatočné vybavenie budovy), sú menej účinné alebo drahšie v prípade, že sa realizujú samostatne.

**Nasleduje niekoľko tipov** na zlepšenie návykov v súvislosti s energetickou hospodárnosťou pri návšteve alebo práci vo verejnej budove.

**Ste majiteľom budovy?** Potom by ste mali v budove na dobre viditeľnom mieste vyvesiť nasledovné cedulky.

**Ste užívateľom budovy?** Potom si neváhajte prečítať, okomentovať a zdieľať nasledovné informácie so svojimi kolegami a priateľmi.

Veríme, že sa vám zapáčia aspoň niektoré z týchto tipov a že si ich vezmete k srdcu a pomôžu vám dosiahnuť skutočnú zmenu návykov!

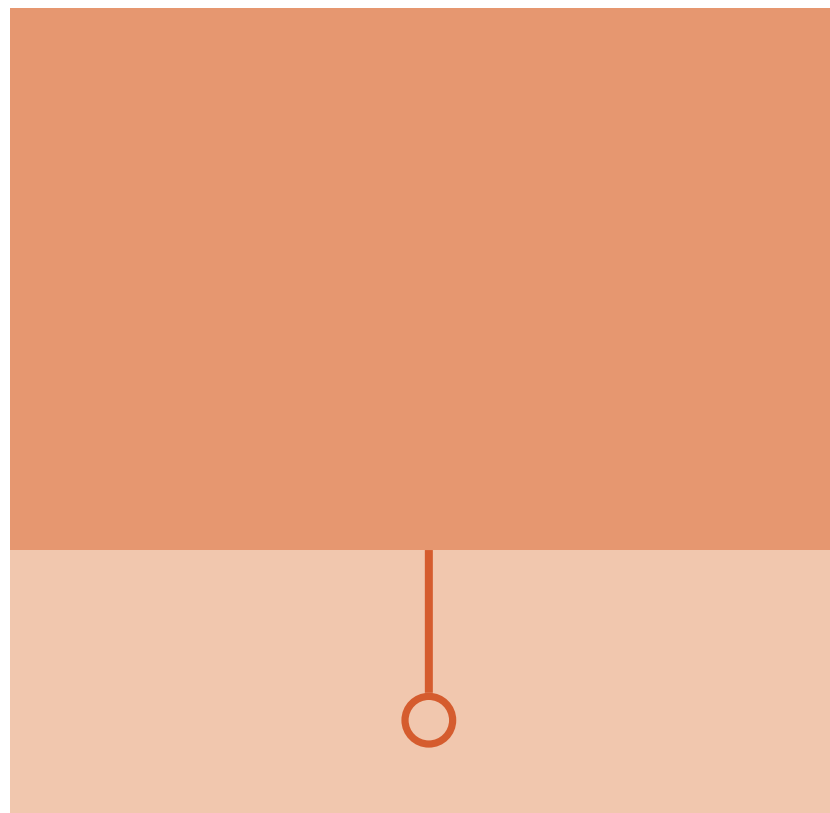


# Bývanie v budove v zimnom období

- Noste vhodný odev pre danú sezónu, ktorý vám pomôže zachovať komfort a spokojnosť.
- **Odstráňte závesy, nábytok a iné prekážky** v blízkosti radiátorov, vstupných a výstupných otvoroch vetrania a zdrojov prirodzeného svetla (okná).
- **Nastavte na termostate o niečo nižšiu teplotu.** Znížením teploty v miestnosti o 1 °C sa znížia náklady na kúrenie o 10% a každoročne sa ušetrí tony vyprodukovaných emisií CO<sub>2</sub>. Ak máte časovač, nastavte kúrenie a ohrev vody tak, aby boli zapnuté iba v čase, keď ich potrebujete.
- Vonkajšie žalúzie a rolety dokážu zlepšiť tepelnú izoláciu počas noci vo vykurovacej sezóne. Používajte ich.
- V prirodzene vetraných miestnostiach otvárajte okná iba na 2 až 5 minút 2 až 3-krát denne.
- Na začiatku alebo pred skončením vykurovacej sezóny nenechávajte okná otvorené dlhý čas - tepelné straty by mohli byť značné.
- Znížte teplotu v miestnosti v čase, keď sa miestnosť nepoužíva (víkendy, noci, sviatky), pokiaľ takáto regulácia nie je zabezpečená centrálnou.
- **Zatvorte vonkajšie dvere** po vstupe do budovy alebo opustení budovy, alebo keď ich nájdete otvorené.
- **Informujte majiteľa budovy v prípade, že zistíte akékoľvek nevhodné konanie** v spoločných priestoroch.

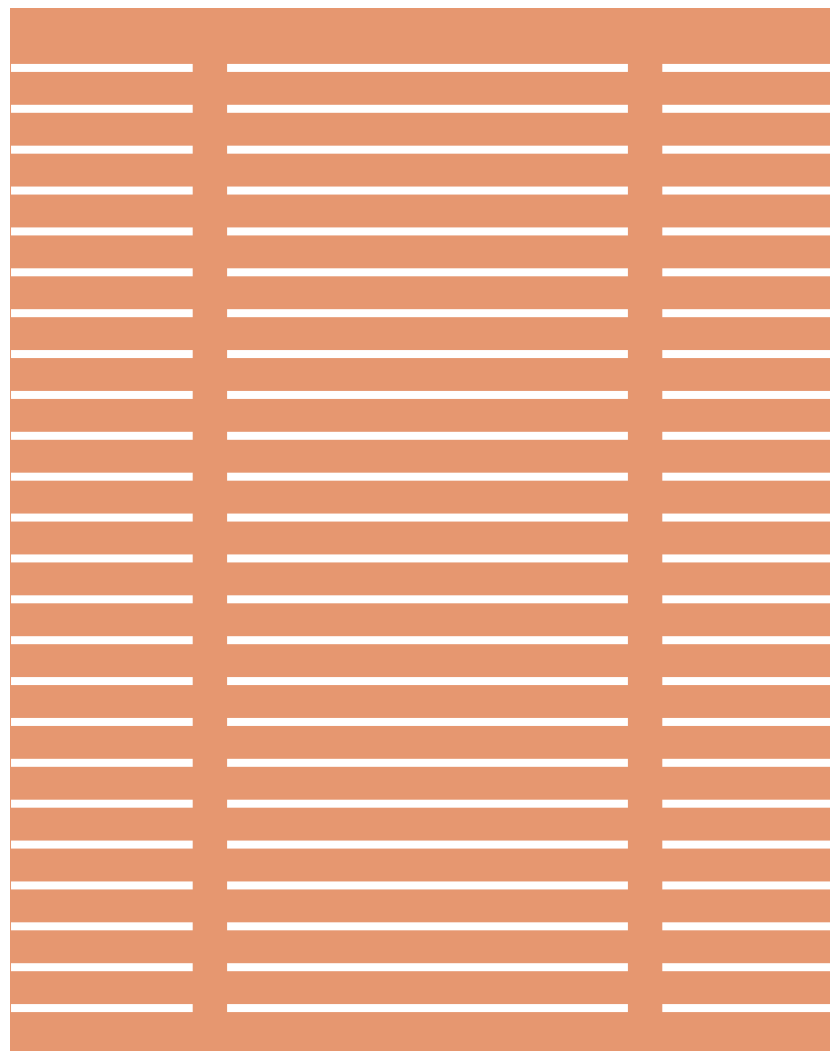
Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tláč čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač maj



# Bývanie v budove v letnom období

- Noste **vhodný odev** pre danú sezónu, ktorý vám pomôže zachovať komfort a spokojnosť.
- Uprednostňujte **prirodené vetranie** v situáciách, keď je vonkajšia teplota nižšia ako teplota v miestnosti. Človek lepšie znáša vyššie teploty s prirodzeným vetraním ako mechanické chladenie.
- Počas dňa používajte **tienidlá** s cieľom eliminovať alebo znížiť potrebu používať mechanické chladenie.
- Nezapínajte klimatizáciu v čase, keď sú otvorené okná.
- Neotvárajte okná pri mechanickom vetraní alebo keď sa používa klimatizácia.
- Nastavte o niečo vyššiu teplotu na termostate klimatizácie. Potenie sa zintenzívňuje až pri teplote vyššej ako 28 °C. Prispôbte si odev teplote v prípade, že to umožňujú pravidlá.
- **Zatvorte vonkajšie dvere** po vstupe do budovy alebo opustení budovy, alebo keď ich nájdete otvorené.
- **Informujte majiteľa budovy v prípade**, že zistíte akékoľvek nevhodné konanie v spoločných priestoroch.



Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tláč čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netláč mai



# Používanie elektronických zariadení

- Nastavte **úsporný režim** na všetkých elektrických zariadeniach.
- **Vypnite** každé kancelárske zariadenie, ktoré sa práve nepoužíva, s cieľom eliminovať skrytú spotrebu.
- **Odpojte nabíjačky batérií**, keď sa nepoužívajú.
- **Netlačte dokumenty**, ktoré sa môžu použiť v digitálnej podobe, alebo ručne prepíšte obsah webových stránok a e-mailov, ktoré obsahujú iba minimum informácií.
- Podľa možností kopírujte a tlačte obojstranne a v konceptovej **kvalite**.
- **Nastavte** strednú úroveň **jasu** obrazoviek televízorov a monitorov.
- Používajte čierny **šetrič obrazovky** bez animácie, ktorý sa zapína už po niekoľkých minútach nečinnosti počítača, resp. notebooku.
- Na konci dňa skontrolujte, či sú všetky samostatné elektronické zariadenia vypnuté.



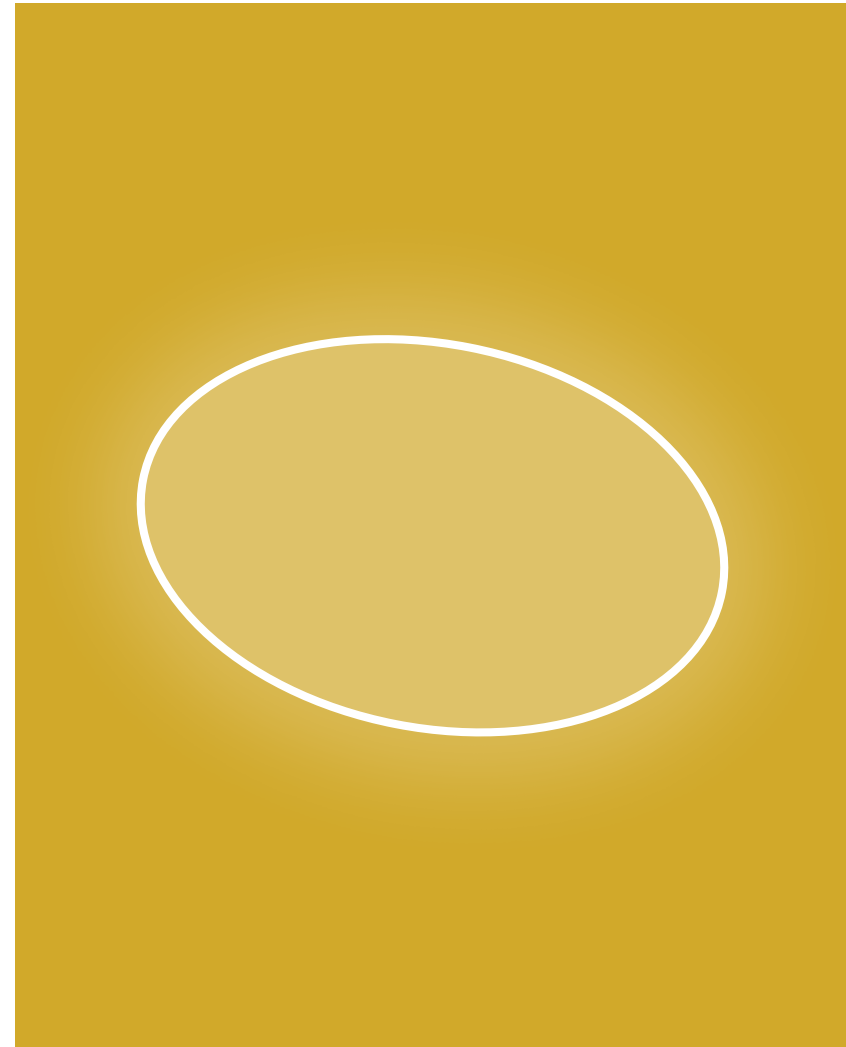
Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tlač čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač ma!



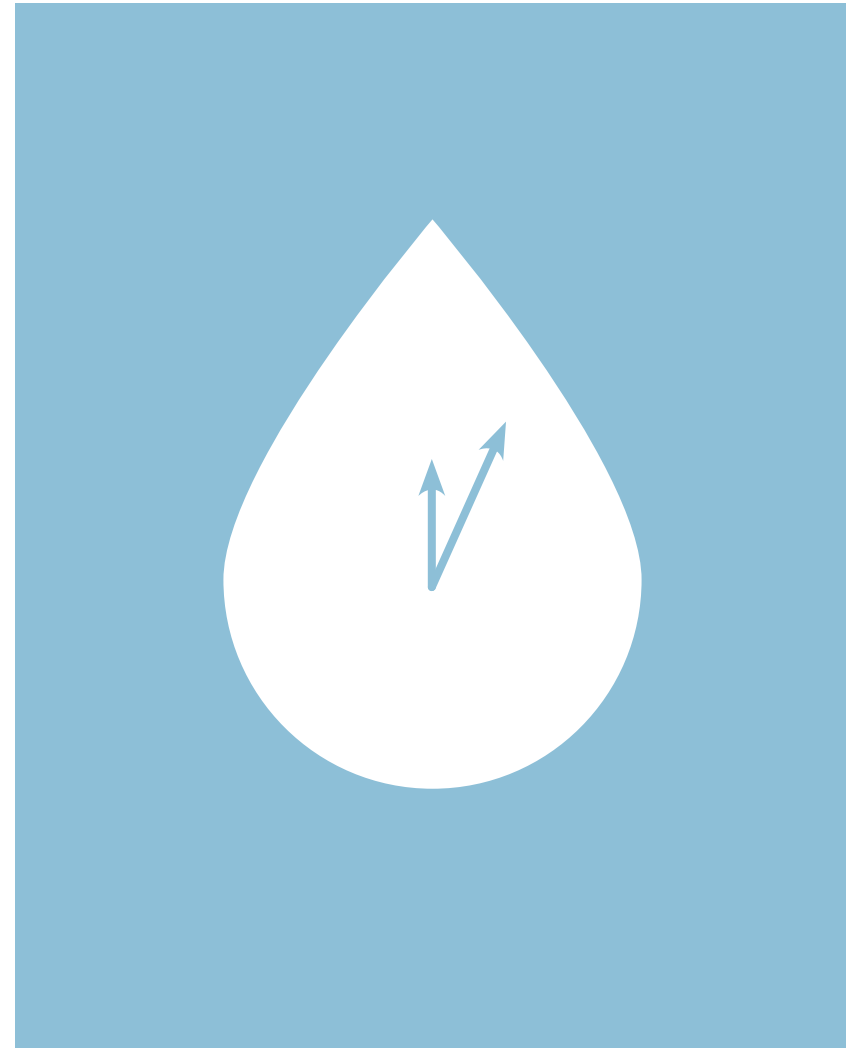
# Osvetlenie a spotreba energie

- Posad'te sa bližšie k oknu, aby ste mohli **využívať prirodzené svetlo** v najvyššej možnej miere.
- Ak vymeníte žiarovky za **úsporné žiarovky**, ušetríte až 80% elektrickej energie a vydržia vám desaťkrát dlhšie v porovnaní s bežnými žiarovkami.
- Keď pracujete za stolom, **uprednostňujte lampičku** (napríklad stolovú) namiesto hlavného osvetlenia miestnosti.
- Keď sa miestnosť vyprázdni alebo keď sa nepoužíva, **vypnite osvetlenie**.
- Nastavte úsporný režim na všetkých elektrických zariadeniach.
- Keď nepoužívate počítač, **vypnite obrazovku** monitora.
- **Neprivolávajú viac ako jednej výťah** v situáciách, keď sa v budove nachádza viac výťahov a každý výťah má vlastné tlačidlo, s cieľom eliminovať zbytočné jazdy.
- **Používajte schody** namiesto výťahu všade tam, kde to je možné.



# Voda

- Splachujte toaletu správne (uprednostňujte krátke spláchnutie, keď to je vhodné).
- Kohútiky po použití vždy zatvorte.
- Umývajte si ruky studenou vodou namiesto teplej vody.
- Skrát'te sprchovanie na 5 až 7 minút.
- Nepoužívajte toaletu ako popolník alebo odpadkový kôš.
- Po navlhčení zubnej kefky zastavte vodu.
- Nahláste každý únik vody z vodovodných kohútikov a potrubia.



Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tláč čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač mai



# Návyky sa dajú zlepšiť!

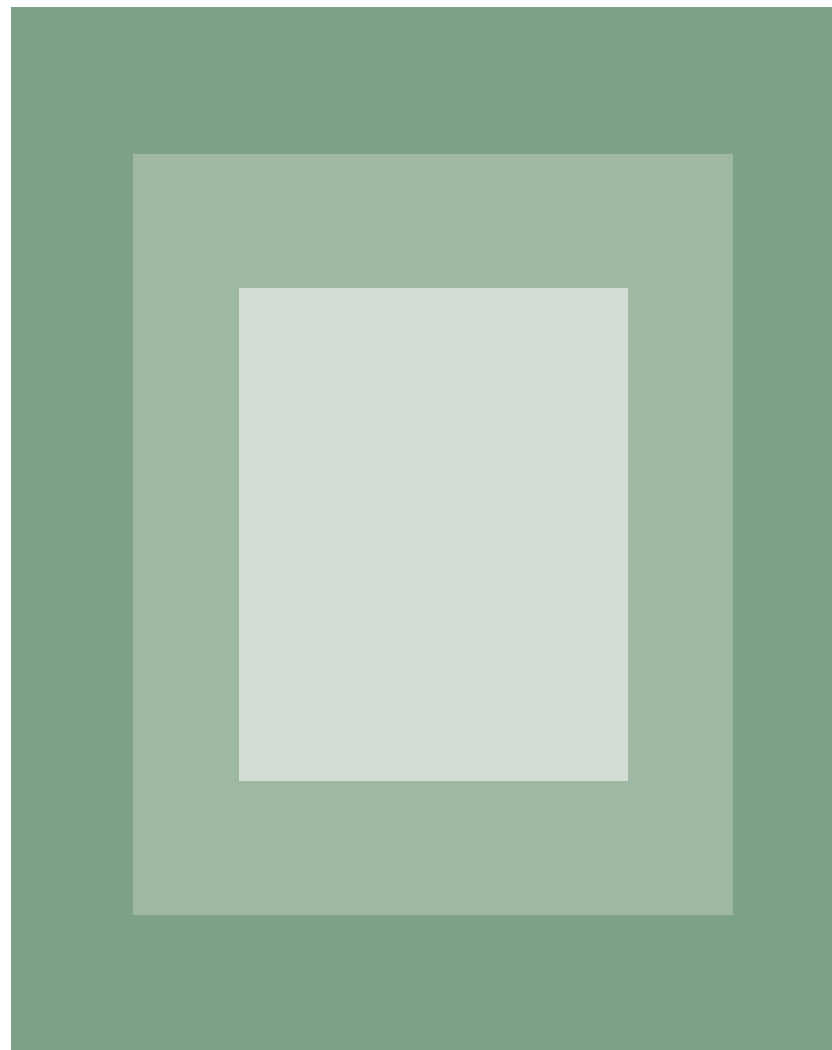
Tento leták obsahuje niekoľko užitočných tipov, ktoré vám pomôžu zmeniť postoj a nakoniec aj vaše návyky v súvislosti s užívaním alebo návštevou verejných budov.

Jeho obsah môžete šíriť slovom alebo e-mailom, alebo o ňom môžete informovať svojich priateľov na sociálnych sieťach!

Pokúste sa zlepšiť energetickú hospodárnosť verejných budov zmenou návykov!

Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne

tláč čierobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netlač ma!



# O projekte

Účelom tohto letáka je informovať užívateľov budov o hospodárnom používaní budov. Publikácia bola spolufinancovaná v rámci projektu INTERREG TOGETHER. Cieľom projektu je zvýšiť energetickú hospodárnosť verejných budov a nabádať k využívaniu obnoviteľných zdrojov energie. V súčasnosti prebiehajú vývoj a skúšky zložitých (technologických, finančných a manažérskych) riešení, ktoré si vyžadujú nulovú alebo iba minimálnu investíciu a ktorých cieľom je šetriť energiu (a peniaze) zmenou postojov. Výsledkom projektu bude inovačný prístup k manažmentu energií, ktorý bude založený na medzinárodných skúsenostiach a účasti a angažovaní sa prevádzkovateľov, užívateľov a nájomníkov verejných budov (t. j. strán, ktoré majú záujem na údržbe infraštruktúry). Na projekte spolupracuje sedem stredoeurópskych krajín: Taliansko, Česká republika, Slovinsko, Chorvátsko, Poľsko, Maďarsko a Slovensko. Zástupcovia z rôznych sektorov, napríklad samospráv, vedeckých inštitúcií a úradov regulujúcich odvetvie energií vynakladajú spoločné úsilie s cieľom zaistiť úspech implementácie.

Ak to musíš urobiť, rob to zodpovedne



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

 TogetherPRTV2016



tláč čiernobielo a obojstranne! Ak sa to dá, netláč ma!

