

# Energie lidem

Jak zvládnout drahou zimu s klidem?



Potraviny se zdražují, rostou ceny nájmu a do toho přišel prudký nárůst cen energií. Výdaje domácností na energie se výrazně zvyšují a spousta lidí tak přemýšlí, jak v následujících měsících snížit svou spotřebu a ušetřit. Jako koalice neziskových organizací proto přinášíme přehled úspor a možností, jak požádat o pomoc od státu.

## Jak si lze poradit?

Přinášíme tipy z několika oblastí, jak si můžete rychle poradit s úsporami a snížit svou spotřebu.

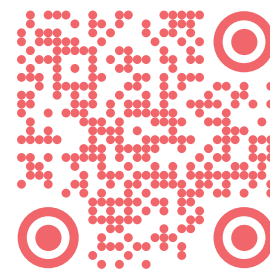
Tipy se týkají těchto oblastí:

- 4- řešení s okamžitým efektem
- 7- řešení s dlouhodobým efektem s menší a větší investicí,
- 11- jak si zažádat o pomoc od státu,
- 13- jak si správně vybrat dodavatele,
- 15- kam se obrátit o pomoc,
- 16- jak pomoci ostatním.

Zvyšování cen energií od loňského podzimu způsobilo finanční potíže u 53 % českých domácností. Problémy hrozí hlavně samoživitelkám, chudším rodinám či seniorům žijícím o samotě. Až tři miliony Čechů a Češek mohou čelit energetické chudobě – tedy situaci, kdy lidé nejsou schopni platit své účty za energie.

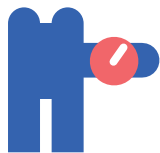
Současnou situaci však nemůžeme změnit pouze jako jednotlivci. Proto v iniciativě **Energie lidem** vyzýváme také ke vzájemné pomoci. Organizujeme dobrovolníky, kteří budou pomáhat třeba i ve vaší lokalitě s izolací oken nebo dalšími opatřeními, která pomáhají snížit účty za energie. Zároveň prosazujeme i systémová řešení, která mají zajistit dostupnou energii všem.

[energielidem.cz](https://energielidem.cz/zapojse)  
/zapojse



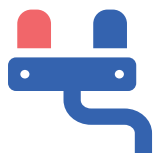
# 1. Řešení s okamžitým efektem:

Jak přestat plýtvat drahou energií?



**Vytápět na nižší, ale příjemnou teplotu.**

Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří až 6 % energie na vytápění. Navíc je zdravější topit na 18–20 °C než přetápět.



**Neplýtvat teplou vodou.**

Nejvíce teplé vody spotřebujeme na koupání a sprchování. Vyplatí se tedy krátká sprcha místo vany. Za pár stovek si taky můžete pořídit úsporné sprchové hlavice. Pokud vodu ohříváte v bojleru, nastavte teplotu vody

na 50–60 stupňů a vypněte ho, když odjíždíte na víc dní pryč.



**Pravidelně, krátce a intenzivně větrat.**

Při dlouhodobě pootevřených oknech zbytečně plýtváme energií. Daleko vhodnější je dvakrát za den větrat na 10–15 minut naplno otevřeným oknem. Vymění se vlhký a vydýchaný vzduch, ale neochladí se stěny.



**Vytápění.** Pokud máte radiátor zakrytý závěsem

či nábytkem, brání to šíření tepla do místnosti, což vede k vyšší spotřebě. Na stěnu za radiátor si můžete nalepit reflexní fólii – ta odráží teplo zpět do místnosti. Nezanedbávejte ani pravidelný servis – správně seřízený kotel má až o 20 % vyšší účinnost.



**Vaření.**

Mohlo by se zdát, že jde o drobnost, ale vaření v otevřených nádobách bez pokličky je na spotřebu energie náročnější až o 150–300 %. Dbejte také na to, abyste vařili na plotně, která odpovídá velikosti hrnce. Když vaříte jednou týdně hodinu v malém hrnci místo na velké plotně na malé, uspoříte 94 kWh ročně.



**Lednička.**

Pokud je chladnička nebo mraznička umístěna vedle tepelného zdroje (například sporáku), spotřebuje více elektriny na chlazení. Každý stupeň Celsia v okolním prostředí znamená vyšší spotřebu ledničky zhruba o 4 %. Ideální teplota v chladničce je 5–7 °C. Na to obvykle stačí nejslabší regulační stupeň, pokud nemůžete teplotu nastavit přímo. Pravidelně odmrazujte lednici a mrazák. Snažte se udržovat ledničku naplněnou zhruba na polovinu objemu, vychlazené potraviny pomáhají udržovat nízkou teplotu.



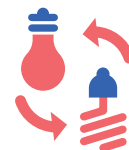
**Praní a sušení.** Pračka, která je naplněná několika drobnými kusy oděvu, spotřebuje téměř tolik energie, jako když je plná. Pračku proto zapínejte až ve chvíli, kdy je plná. Tím se ušetří až 105 kWh ročně. Pračku proto zapínejte až ve chvíli, kdy je plná. Tím se ušetří až 105 kWh ročně. Pro běžné praní postačí jen teplota 30–40 °C.



**Osvětlení.** Zbytečně nesvíte tam, kde nikdo není.

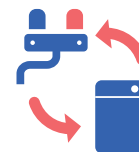
## 2. Řešení s dlouhodobým efektem: Jak zabránit úniku energií v domácnosti?

### • MENŠÍ INVESTICE



#### Výměna za LED žárovky.

Jsou úspornější a ekologičtější než kompaktní zářivky. Navíc jim nijak nevadí časté zhasínání a déle vydrží. Ve srovnání s klasickou žárovkou ušetříte až 90 % elektřiny. Pokud nemáte na jednorázový nákup potřebný k výměně všech žárovek za LED, dejte si staré žárovky do sklepa, na chodbu či na půdu, kde nesvítíte často, a vyměňujte je postupně.



#### Výměna spotřebičů.

Využití myčky místo mytí nádobí pod tekoucí vodou vám ušetří až 290 kWh energie ročně. Moderní spotřebiče s úspornou třídou vám pomohou ušetřit tisíce korun ročně.



#### Měření spotřeby.

Můžete si pořídit tzv. chytré měřáky za pár stovek, které vám budou měřit spotřebu energií v zásuvce. Zařízení, která spotřebovávají nejvíce energie, můžete vyměnit nebo vypínat, pokud nemusí být

v pohotovostním režimu. Můžete také sledovat spotřebu teplé vody a tepla.



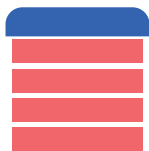
### Revize vytápění.

Pokud máte kotel na tuhá paliva, zákon vám ukládá zajistit jeho kontrolu jednou za tři roky. Běžná servisní kontrola by měla probíhat nejlépe každý rok. S tím vám pomůže topenářská firma. Seřízená topná soustava šetří až 2100 kWh ročně.



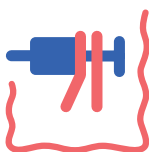
### Ventily na topení.

Termostatické hlavice umožňují nastavení individuální teploty v každé místnosti podle potřeby a využití. Zbytečně se pak netopí tam, kde to není potřeba.



### Venkovní rolety.

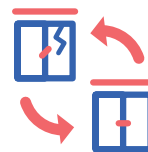
Zabraňují úniku tepla a snižují spotřebu až o 100 kWh za rok.



### Oprava a utěsnění starých oken.

V případě, že je dřevo rámu a oken ve vyhovujícím stavu, je nejúčinnější zatěsnit spár mezi křídlem a rámem okna silikonovým těsněním. I oprava zatmělení skel je poměrně jednoduchá. Na opravu mechanismu zavírání oken stačí běžné ruční nářadí. Nebo si poříďte okenní polštář proti průvanu.

## • VĚTŠÍ INVESTICE



### Výměna oken.

Náklady na celkovou výměnu oken jsou sice větší, ale výsledek je o to účinnější. Nejlepší jsou okna s trojsklem, s mezerou mezi skly co největší (14 nebo 16 mm). Domácnost s trojskly a nejvyšším izolačním faktorem spotřebuje při vytápění až o 2500 kWh méně energie.



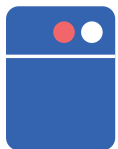
### Zateplení stropu nebo střechy.

To už je větší akce, ale úspora je o to významnější. Je třeba počítat s výdajem v desítkách tisíc korun, celková částka závisí především na zateplované ploše.



### Dotace na technologie.

Peníze můžete získat na zateplení (střech, stěn, podlahy, oken, dveří), na tepelná čerpadla, nový kotel a kamna, fotovoltaické elektrárny, stínící techniku a mnoho dalšího. Pro ty, kdo pobírají starobní nebo invalidní důchod nebo příspěvek na bydlení, je tu nově dotace až 150 000 Kč, uhradí 100 % nákladů na jednoduché zateplení. Pro ostatní hradí dotace maximálně 50 % nákladů, realizovat lze i svépomocí. Detailní informace najdete na [www.novazelenausporam.cz](http://www.novazelenausporam.cz).



### Vlastní zdroj elektřiny s dotací.

Dotaci lze získat, pokud plánujete výměnu kotle nebo kamen na tuhá paliva za obnovitelný zdroj. Dotaci lze také získat na výměnu elektrických přímotopů za tepelné čerpadlo.

Dotace se vztahuje i na zapojení zdroje do otopné soustavy, případně její rekonstrukci nebo regulaci.



### Pořízení nového kotle.

Modernizovaná kotelná ročně ušetří až 2100 kWh každému bytu. Nové kondenzační kotle mají totiž až o 20 % vyšší účinnost.

## 3. Jak mám zvládnout vysoké účty?

Chtějte pomoc po státu

V řadě domácností však nelze z různých důvodů provést výše zmíněná úsporná opatření. Neváhejte proto využít pomoci Úřadu práce ČR. Na platby za energie můžete využít příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení, případně dávku mimořádné okamžité pomoci.

Žádosti lze vyřídit poštou, online (elektronickou identitou) nebo osobně na nejbližším Úřadu práce, kde vám s vyplněním formulářů rovnou i pomohou. Podmínky a potřebné dokumenty jsou vypsány na stránkách **Ministerstva práce a sociálních věcí** ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)) nebo **Úřadu práce** ([www.uradprace.cz](http://www.uradprace.cz)).

### Příspěvek na bydlení.

Dosáhnou na něj domácnosti, které mají výdaje na bydlení a energie vyšší než 30 % příjmů (35 % v Praze). Žádat lze až 3 měsíce zpětně – například v listopadu lze požádat o pomoc s výdaji na bydlení od srpna. Příjmy i výdaje za bydlení se zjišťují

za předchozí kalendářní čtvrtletí – tedy například v květnu za měsíce leden až březen. Více informací najdete na [www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni](http://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni).

### Doplatek na bydlení.

Pokud vám ani příspěvek na bydlení nestačí

na pokrytí nákladů, můžete požádat o doplatek na bydlení. Doplatek na bydlení je dosud jedinou možností, jak opakovaně pomoci s náklady na bydlení lidem, kteří nemají nárok na příspěvek na bydlení. Více informací najdete na [www.mpsv.cz/-/doplatek-na-bydleni](http://www.mpsv.cz/-/doplatek-na-bydleni).

#### Dávka mimořádné okamžité pomoci.

Jde o jednorázovou finanční pomoc, kterou lze využít v měsíci, kdy vám vznikl extra náklad, který nejste schopni uhradit. O dávku lze žádat opakovaně, tedy i několik měsíců po sobě. Zákon definuje 6 situací, v nichž lze tuto dávku poskytnout. Jednou z těchto situací je i pomoc s pořízením nebo opravou věcí, které jsou nezbytné k zajištění základních životních potřeb (jako lednice, pračka,

postel, vařič atd.).

Dostali jste se do režimu dodavatele poslední instance (DPI)? Skokově vám stouply zálohy na energie v důsledku ukončení fixace cen? Nebo jste obdrželi vyúčtování energií s vysokým nedoplatkem, který nejste schopni zvládnout? Pak je pro vás tato dávka také vhodná.

Více informací najdete na [www.mpsv.cz/-/mimoradna-okamzita-pomoc](http://www.mpsv.cz/-/mimoradna-okamzita-pomoc).

## 4. Jak si mám vybrat dodavatele energií?

Uvažujete-li o změně dodavatele elektřiny nebo plynu, proveďte nejdříve porovnání aktuálně dostupných produktů.

#### Správné nastavení záloh.

Zjistěte svou aktuální spotřebu samoodečtem energií a nahlaste stav elektroměru a plynu vašemu dodavateli. Zálohy si nastavte tak, aby odpovídaly vaší skutečné spotřebě. Čím dříve si zálohy změňte, tím spíše předejdete nedoplatkům. Také si můžete nastavit vyúčtování na kratší interval, aby vás pak jednou ročně nepřekvapil vysoký nedoplatek.

#### Vysoký nedoplatek vyřešte splátkovým kalendářem.

Někteří dodavatelé nabízejí možnost postupného splácení nedoplatku. Rozložte si jej do menších částek a uhradte je postupně během několika následujících měsíců. Využijte také dávku mimořádné okamžité pomoci.

#### Konec fixace.

Jedním z důvodů pro změnu dodavatele může být ukončení fixace ceny (tedy pevně stanovené ceny do určitého data) podle smlouvy uzavřené v minulých letech, kdy

byla energie levnější. V tomto případě je určitě vhodné porovnat nabídku dosavadního dodavatele s ostatními nabídkami. Po ukončení fixace cena sice naroste, nemusí to však rovnou znamenat, že bude výhodnější přejít ke konkurenci – řada dodavatelů má totiž pro stávající zákazníky výhodnější nabídku.

### Spotové ceny.

Trendem posledních měsíců, kterému je lepší se vyhnout, jsou nabídky ceny elektřiny vázané na spotovou cenu (někdy též nazývané jako produkty s tržní, flexibilní cenou). Cena pak kolísá podle toho, za kolik se aktuálně energie obchoduje na trhu. Ale pozor! Takový tarif je v současné krizi významným rizikem. Při vysokých spotových

cenách na burze totiž platí odběratelé vysoké účty.

### Podezřelé nabídky.

Pečlivě si vše prostudujte a případně se o vašem rozhodnutí poradte. Před podpisem smlouvy byste se měli dobře seznámit s podmínkami obsaženými nejen v textu samotné smlouvy, ale i v obchodních podmínkách a cenících. Výsledná cena za energie se totiž od té slibované může výrazně lišit.

### Odstoupení od smlouvy.

Pokud uzavřete smlouvu dálkově (přes internet, e-mail, telefon), máte nárok do 14 dnů od smlouvy odstoupit bez udání důvodů. Pozor ale, pokud nebudete mít odběr elektřiny krytý platnou smlouvou, může se jednat o černý odběr, který je pokutován.

## 5. Kam se obrátit o pomoc

Další informace o sociálních dávkách získáte na lince Úřadu práce: 800 779 900 (zdarma), přes e-mailovou adresu [callcentrum@uradprace.cz](mailto:callcentrum@uradprace.cz) nebo osobně na nejbližším kontaktním pracovišti.

**Občanské poradny** v síti Asociace občanských poraden poskytují nezávislé, odborné a bezplatné sociální poradenství. Svou lokální poradnu najdete na [www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny](http://www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny).

Využijte také **Poradnu při finanční tísní**, pokud řešíte složitou finanční situaci nebo pokud řešíte

závazky vůči dodavatelům energií. Více info na [www.financnitisen.cz](http://www.financnitisen.cz) nebo na bezplatné poradenské lince: 800 722 722.

Bezplatné poradenství v oblasti šetření a úspor energií, obnovitelných zdrojů a dodavatelů poskytují také poradny **Ekis**, které provozuje Ministerstvo průmyslu a obchodu. Jejich seznam s kamennými pobočkami a internetovou poradnu najdete na adrese: [www.mpo-efekt.cz/cz/ekis](http://www.mpo-efekt.cz/cz/ekis).



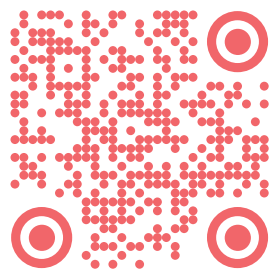
## 6. Chcete pomoci ostatním?

Energetická chudoba ohrožuje v aktuální situaci miliony lidí. Abychom ve zdraví přežili tuto zimu i tu příští, potřebujeme si vzájemně pomáhat. Pokud sami nestrádáte a máte prostor pomáhat, přidejte se k nám. Umíte těsnit okna? Zateplit dům? Vybrat a nainstalovat kotel? Instalovat solární panely? Nebo se vyznáte v byrokracii a podmínkách pro příspěvky, dávky a dotace? Pak se zapojte skrze naši kampaň do vzájemné pomoci lidem ohroženým energetickou chudobou.

### Co budeme v rámci kampaně dělat?

Naším cílem je v rámci kampaně organizovat přímou, vzájemnou pomoc lidem ohroženým energetickou chudobou, budovat skupiny vzájemné pomoci v sousedstvích a komunitách po celé republice a nabízet informace.

ZAPOJTE SE  
[energielidem.cz  
/zapojse](http://energielidem.cz/zapojse)



### Konkrétně to tedy znamená:

- Obcházet ohrožené lidi v našem sousedství a nabízet podporu, informace a pomoc. Postarat se o to, že nikdo – zejména starší, samostatně žijící lidé – nezůstane bez pomoci a v nedůstojných podmínkách. Chceme se potkávat a řešit své problémy společně, ne osaměle.
- Učit se, jak svépomocí udělat opatření na snížení spotřeby energie (izolování oken či stropů), a nabízet pomoc s jejich realizací ohroženým lidem.
- Informovat o příčinách a řešeních energetické chudoby.

Zároveň chceme ale požadovat i systémová, ekologická a solidární řešení energetické chudoby, která zajistí právo na dostatek energie k důstojnému životu všem a neohrozí přitom zdraví naší planety ani naše peněženky. Společně s ohroženými lidmi chceme vytvořit hnutí, které bude požadovat systémová řešení na úrovni obcí, krajů, států i Evropy. Řešení založená na čisté energii, která bude dostupná všem, a na lepší redistribuci zisků z energetiky.

Více informací najdete na [www.energielidem.cz](http://www.energielidem.cz)

# Energie lidem

Jak zvládnout drahou zimu  
s klidem?

© 2022



re→set

GREENPEACE



Platforma  
pro sociální bydlení



CDE | Centrum  
pro dopravu  
a energetiku



re→set

GREENPEACE



 Platforma  
pro sociální bydlení

 Za bydlení

 CDE | Centrum  
pro dopravu  
a energetiku