Čtvrtletník **4/2026**

epetoviny

Jak se vyvíjí trhy / 20 let důkazů stability / Tipy na úspornou domácnost



I v zimě se můžete spolehnout na naši energii

Neprodejný časopis pro klienty epet energie, a.s. – největšího alternativního dodavatele energií v objemu dodané energie v ČR, který pod značkami epet a Dobrá Energie obsluhuje 188 000 odběrných míst.

epet.

www.epet.cz

Jsme váš spolehlivý dodavatel elektřiny a plynu již 20 let



NEJVĚTŠÍ ALTERNATIVNÍ DODAVATEL

Dle objemu dodávaných energií jsme největším alternativním dodavatelem elektřiny a zemního plynu v České republice.

SPOLEHLIVÝ PARTNER

Naším cílem je dodávat zákazníkům spolehlivé, přehledné a cenově atraktivní energetické služby s důrazem na jednoduchost, transparentnost a profesionální zákaznický servis.

SPOKOJENÍ ZÁKAZNÍCI

Pod značkami epet a Dobrá Energie dodáváme do 188 000 odběrných míst v České republice a na Slovensku. Naše zákaznické portfolio tvoří velké společnosti, střední i malé podniky a domácnosti.

NADSTANDARDNÍ SLUŽBY

Jsme inovátorem v oboru a profesionální přístup je pro nás klíčový. Cíleně zjednodušujeme a modernizujeme komunikaci. Kromě rychlého a otevřeného jednání nabízíme individuální řešení dodávek energií a správu odběrných míst v zákaznickém portálu.

STABILNÍ ZÁZEMÍ

Jsme součástí silné skupiny Energetický a průmyslový holding (EPH), jedné z nejvýznamnějších energetických skupin v Evropě. Díky tomuto propojení máme přístup k významným zdrojům energie a infrastruktuře, což významně zvyšuje jistotu plnění dodavatelských závazků vůči zákazníkům i partnerům.

TRADICE A DŮVĚRYHODNOST

Na trhu působíme od roku 2005. Do roku 2012 pod názvem United Energy Trading a od roku 2018 držíme v komunikaci jednotnou značku epet. V našem portfoliu jsou od roku 2021 i klienti společnosti Dobrá Energie.

epet.



Vážení zákazníci, milí čtenáři,

rok 2026 se pomalu chýlí ke konci a před námi jsou Vánoce a začátek nového roku. Je to období, kdy se přirozeně ohlížíme za tím, co se podařilo, a zároveň přemýšlíme, co nás čeká dál.

Pro nás v epet byl i letošní rok především o vás, našich zákaznících. O tom, jak vám nabídnout energie za podmínek, které dávají smysl, a zároveň vám co nejvíce usnadnit orientaci ve světě energetiky, který může někdy vypadat zbytečně komplikovaně. Vývoj na trhu s energiemi ovlivnit nemůžeme, i nadále vám ale budeme spolehlivým partnerem, který je zde vždy pro vás. Budeme s vámi hledat rozumná řešení a poradíme vám, kdykoli to budete potřebovat. I v energetice totiž platí, že dobré řešení nemusí být složité.

Stejnou ambici mají i epetoviny. Chceme vám přinášet informace, které jsou užitečné, srozumitelné a které vám pomohou lépe se vyznat v energiích i v tom, co se kolem nich děje. V tomto čísle najdete vedle aktuálního dění na trhu také praktické tipy, zajímavosti, inspirace a samozřejmě i něco pro příjemnější chvíle během vánočního období.

Přeji vám, abyste si letošní svátky užili v klidu a pohodě. Ať už je strávíte doma, nebo na horách, ať je to především s těmi, na kterých vám záleží.

Děkuji vám za důvěru, kterou nám projevujete, a za to, že jste s námi.



Roman Šmíd
obchodní ředitel epet

epetoviny 04/2026 časopis společnosti epet energie, a.s., vydavatel: epet energie, a.s., Klimentská 1216/46, 110 00 Praha 1, šéfredaktorka: Monika Ryczko, manažerka marketingu, redaktorka: Marika Klíčová, elektronickou podobu epetovin najdete na www.epet.cz/epetoviny, grafická úprava, DTP: Groovy Graphics, s.r.o., uzávěrka tohoto čísla: 1. 11. 2026, číslo registrace MK ČR: E 24794

Obsah

4	AKTUALITY
6	VÝVOJ TRHU
8	epet V MÉDIÍCH
9	SEZNAMTE SE S EPH
10	ENERGIE & PRÁVO
11	PTÁTE SE
12	NOVINKY
13	ÚSPORNÁ DOMÁCNOST
14	PŘEDSTAVUJEME epet
15	POTKALI JSME SE
16	PARTNERSTVÍ
18	POMÁHÁME
20	ČESKÉ SVÁTKY
22	ENERGIE Z POHYBU
24	PODPORUJEME
25	POD NAPĚTÍM
26	PARTNERSKÁ NABÍDKA
28	PRO DĚTI
30	KŘÍŽOVKA

Zářijové změny v energetice: Nové možnosti pro flexibilitu a akumulaci



Od 1. září 2026 vstoupila v platnost další klíčová pravidla velké novely energetického zákona (tzv. Lex OZE III). Zatímco samotný zákon platí už od loňského léta, tento zářijový termín je zásadní pro zavádění moderních technologií do praxe. Otevírají se totiž finální technické procesy pro agregaci flexibility a ukládání energie.
Co to znamená pro vás? Pokud vlastníte fotovoltaiku, bateriové úložiště nebo třeba tepelné čerpadlo, nová pravidla trhu vám zjednoduší zapojení do energetické sítě. Svou nespotřebovanou elektřinu nebo kapacitu baterie budete moci snadněji poskytnout tehdy, kdy je jí v síti nedostatek, a získat tak finanční odměnu. Nová legislativa definitivně sjednocuje pravidla hry a přináší stabilnější a modernější energetický trh pro všechny spotřebitele.

Stát příští rok opět převezme poplatky za POZE



Stát v příštím roce opět převezme veškeré poplatky za podporované zdroje energie (POZE). Stejně jako letos na nich stát zaplatí zhruba 41 miliard korun. Stát převzal veškeré financování POZE už letos, státní rozpočet to nově zatížilo 17 miliardami korun, které měli původně platit spotřebitelé. V předchozích letech byly platby rozděleny mezi stát a odběratele. Cílem opatření je snížit ceny elektřiny pro odběratele, které letos domácnostem klesly o přibližně deset procent. Příspěvky na POZE jsou určeny na podporu výroby elektřiny z obnovitelných zdrojů a z vysokoúčinné kombinované produkce elektřiny a tepla.

Končí vám platnost energetického štítku? Pozor na pokuty při prodeji či pronájmu



Věděli jste, že Průkaz energetické náročnosti budovy (PENB) platí přesně 10 let? Právě v průběhu roku 2026 hromadně končí platnost první velké vlně štítků, které si majitelé nemovitostí povinně pořizovali v roce 2016. Pokud tedy v nejbližší době plánujete dům či byt prodat, pronajmout, nebo jste SVJ a platnost vašeho průkazu vypršela, měli byste si nechat dokument obnovit.

Za chybějící nebo neplatný průkaz hrozí vlastníkům od Státní energetické inspekce vysoké pokuty. Dokument je povinný pro novostavby, pro větší rekonstrukce i při žádostech o dotace na zateplení nebo výměnu zdroje vytápění. Zkontrolujte si proto datum vystavení na titulní straně vašeho stávajícího štítku, a pokud již neplatí, kontaktujte certifikovaného energetického specialistu. Nenechávejte to na poslední chvíli – na podzim bývají jejich termíny kvůli startu topné sezony rychle obsazené.

Fyzická osoba	Právnická osoba a podnikatel
Hrozí pokuta až do výše 100 000 Kč	Hrozí pokuta až do výše 200 000 Kč

Ruční odečty končí, od roku 2027 jsou dálkové odečty povinné pro všechny



Už žádné čekání na firmu, která vám přijde zkontrolovat stav na radiátorech, ani složité nahlašování stavu vodoměrů. Český bytový fond čeká velký technologický posun. Od 1. ledna 2027 totiž vstupuje v platnost zákonná povinnost, podle které musí být všechna měřidla tepla a teplé vody v bytových domech s centrálním vytápěním dálkově odečitatelná.
Tato změna přináší konec klasických pochůzkových odečtů v bytech a nahrazuje je moderní technologií, která přenáší data šifrovaně na dálku. S přechodem na „chytré měření“ se navíc pojí povinnost pravidelného měsíčního informování uživatelů bytů o jejich aktuální spotřebě. Každý z nás tak dostane do ruky nástroj, díky kterému může průběžně sledovat své výdaje za energie a mnohem lépe reagovat na případné plýtvání.

Nová pojistka pro vaše účty: Stát získá nástroj, jak zbrzdit případné zdražování energií

Vláda v listopadu schválila novelu energetického zákona, která zavádí novou záchrannou brzdu na ochranu peněženek domácností i firem.
Stát se tím připravuje na případné budoucí výkyvy cen. Pokud by ceny elektřiny v budoucnu opět nečekaně vyletěly vzhůru, získá pravomoc zasáhnout mnohem rychleji než v minulých letech. V praxi by stát mohl odběratelům dočasně snížit regulovanou složku ceny na fakturách. Chybějící finance v systému by pak pokryl z mimořádných odvodů výrobců elektřiny, kterým by v takové situaci neúměrně vzrostly zisky. Samotné schválení novely vládou ale neznamená automatické spuštění těchto opatření. Novelu musí ještě projednat a schválit Parlament a podepsat prezident republiky.

Nabíjíte elektromobil po příjezdu z práce? Zkuste to v zimě obráceně

Představte si typický zimní podvečer: venku mrzne, vracíte se domů, zapínáte tepelné čerpadlo, rychlovarnou konvici a v garáži zapojíte svůj elektromobil. Přesně v tuto chvíli – mezi 17. a 19. hodinou – dělají to stejné tisíce lidí. Výsledkem je špička v elektrické síti v okamžiku, kdy je energie nejdražší.
Moderní technologie už ale umí přemýšlet za vás. Díky takzvanému chytrému nabíjení (Smart Charging) už čas nemusíte hlídat. Auto jednoduše připojíte k nabíječce hned po zaparkování, ale samotné nabíjení se nespustí. Chytrý systém počká, až celá země usne, a auto nabije v časech nízkého (tzv. nočního) tarifu, kdy je energie nejlevnější. Ráno odjíždíte s plnou baterií a dobrým pocitem, že nezatěžujete síť, a navíc šetříte.



Energie lámou nechtěné

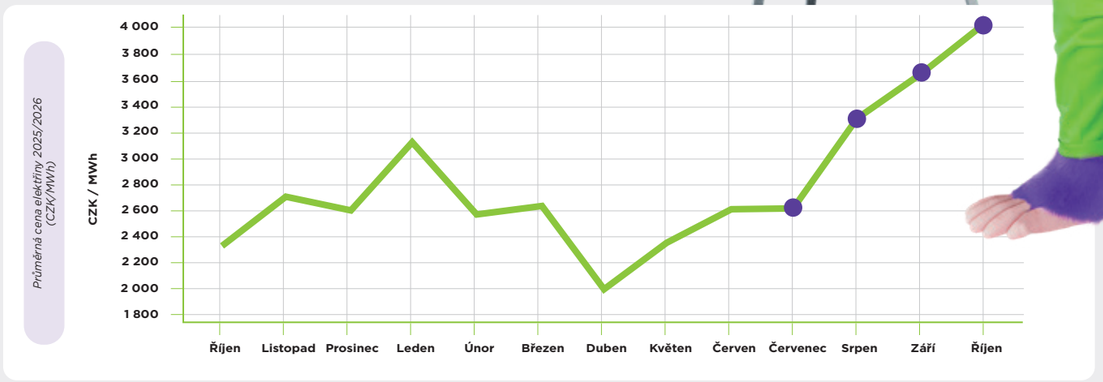
Elektřina

V průběhu třetího čtvrtletí se trh s elektřinou postupně přesouval z letního do podzimního režimu. Zatímco v červenci dosáhla průměrná cena na českém denním trhu 109,90 EUR/MWh, v září už vzrostla na 150,10 EUR/MWh. S ubývajícím slunečním svitem a zkracováním dne postupně klesala výroba fotovoltaických elektráren, zatímco spotřeba začala růst. Větší prostor tak dostávaly elektrárny na plyn, uhlí či biomasu, jejichž provoz je zpravidla dražší. Další tlak na cenu vytvářely dražší plyn a emisní povolenky. Tento trend pokračoval i v říjnu. Dne 29. října se nejvyšší čtvrthodinová cena vyšplhala na 551,83 EUR/MWh a ukázala, jak výrazně se s příchodem podzimu změnily podmínky na trhu.

ENERGETICKÁ PERLIČKA

Od 1. září může v Česku působit nezávislý agregátor technické flexibility. Agregátor spojí více menších zařízení, například baterie, kogenerační jednotky nebo řiditelnou spotřebu firem, a řídí je jako jeden větší celek. Pokud je elektřiny v síti příliš mnoho, mohou tato zařízení zvýšit spotřebu, nabíjet baterie nebo omezit výrobu. Při nedostatku elektřiny naopak spotřebu sníží nebo dodají uloženou energii zpět do sítě. Takto sdružený výkon může agregátor nabídnout provozovateli přenosové soustavy ČEPS. Nově nemusí být agregátor přímo dodavatel elektřiny daného zákazníka.





Výhled na Q4 2026

Ve zbytku čtvrtého čtvrtletí bude cenu elektřiny určovat především počasí, dostupnost výrobních zdrojů a vývoj ceny plynu. S kratšími dny a nižší výrobou fotovoltaiky klesá pravděpodobnost hluboce záporných cen. Kombinace chladného a bezvětrného počasí, vyšší spotřeby a drahého plynu však může přinést další výrazné cenové špičky. Mírné a větrné počasí by naopak mohlo tlak na ceny rychle zmírnit. Trh proto pravděpodobně zůstane nestálý a poroste hodnota zdrojů i spotřeby schopných rychle reagovat na aktuální situaci.

rekordy, nejistota trvá

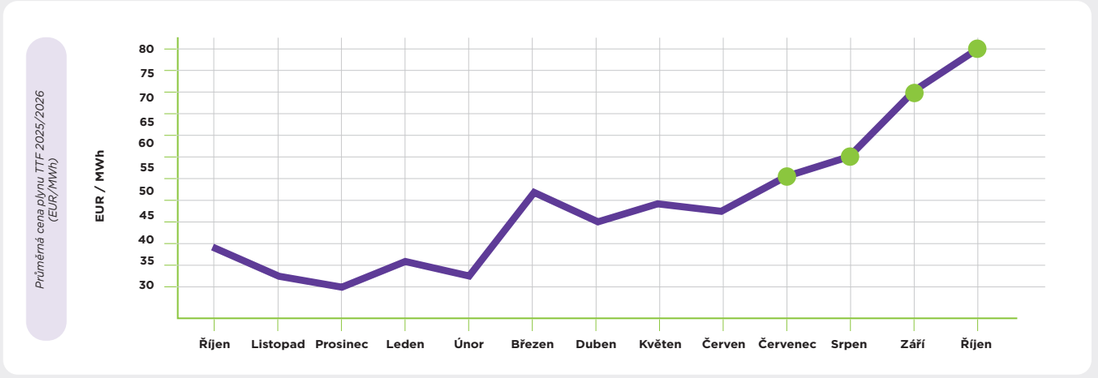
Plyn

Na konci třetího čtvrtletí zůstával trh s plynem citlivý na přípravy na zimu i geopolitický vývoj. Evropské zásobníky byly na začátku listopadu naplněné ze 74 % oproti 83 % v roce 2025. Nižší rezerva spolu s obavami o dodávky LNG přes Hormuzský průliv vytlačila koncem října cenu TTF přibližně na 104 EUR/MWh, tedy nejvýše od konce roku 2022. Po zprávách o obnovení jednání mezi USA a Íránem však geopolitická přirážka rychle klesla. Očekávání trhu mohly ovlivnit také výsledky amerických voleb a možnost většího tlaku na diplomatické řešení. Cena se během několika dnů propadla přibližně na 88 EUR/MWh, tedy o více než 15 %. Pokud však jednání selžou nebo dojde k další eskalaci, riziková přirážka se může do ceny rychle vrátit.

ENERGETICKÁ PERLIČKA

Evropa zároveň pokračuje v ukončování dovozu ruského plynu. Rusko v roce 2025 stále zajišťovalo přibližně 12 % celkového dovozu plynu do EU. Dovoz ruského LNG má skončit od začátku roku 2027 a dlouhodobé dodávky potrubím nejpozději na podzim téhož roku. Chybějící objemy bude muset Evropa nahradit zejména vyšším dovozem LNG, dodávkami z Norska a nižší spotřebou.

Naplněnost zásobníků plynu	
18. 11. 2025	EU – 81,62 %
	Česká republika – 89,22 %
18. 11. 2026	EU – 69,95 %
	Česká republika – 70,62 %



Výhled na Q4 2026

Ve zbytku čtvrtého čtvrtletí bude rozhodující počasí a rychlost čerpání zásobníků. Mírný začátek zimy by mohl napětí na trhu zmírnit, zatímco delší období chladu by rychle zvýšilo poptávku po LNG. Rizikem zůstává také omezená dostupnost nákladů na globálním trhu a případná další eskalace na Blízkém východě. Evropa bude kvůli nižším zásobám více odkázaná na průběžné dodávky z USA a Norska. Vývoj TTF tak zůstane citlivý především na teploty a dostupnost plynu během zimních špiček.

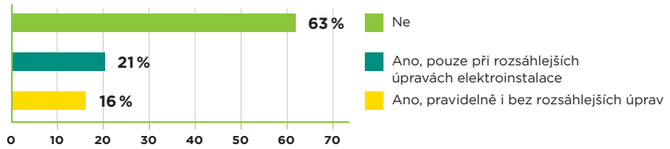
Bezpečnost elektřiny doma nepodceňujte

Tisková zpráva, 17. 8. 2026
Téměř 30 % Čechů se už setkalo s úrazem elektrickým proudem a každý desátý zaznamenaný případ postihl dítě. Přesto 22 % domácností s dětmi nepoužívá záslepky do zásuvek a 29 % rodičů nechává elektrická zařízení v jejich dosahu. Pravidelné revize elektroinstalace v domácnosti neprovádí 63 % lidí. Kontrola odborníkem přitom může včas odhalit například poškozené vodiče, uvolněné spoje nebo přetížené zásuvky, tedy rizika, která nejsou na první pohled vidět. Pozornost si zaslouží také plynové spotřebiče a fotovoltaické elektrárny, u kterých jsou pravidelné odborné kontroly důležitou součástí správného a efektivního provozu. Základem bezpečné domácnosti jsou tak především prevence, pravidelné kontroly a několik jednoduchých návyků.

22 % **domácností s dětmi nepoužívá záslepky do zásuvek**

29 % **rodičů ponechává elektrická zařízení v dosahu dětí**

Dochází k vám pravidelně odborník na revizi elektroinstalace?



Vyznáte se ve svém elektroměru?

Tisková zpráva, 31. 8. 2026
Elektroměr umí bez problémů odečíst většina Čechů, v dalších údajích už ale mají lidé často zmatek. Podle průzkumu, který jsme realizovali na konci léta, dokáže správně přečíst jednoduchou hodnotu spotřeby až 93 % respondentů, hodnoty vysokého a nízkého tarifu ale správně zvládne bohužel jen 35 % z nich. Téměř třetina lidí navíc neví, zda jejich domácnost nízký tarif vůbec využívá.

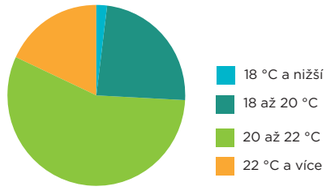


Přitom právě nízký tarif může pomoci snížit náklady na elektřinu. Jeho přesné časy se liší podle distribuční sazby a odběrného místa a nemusí být jen v noci. Ověřit je můžete na webu svého distributora podle distribučního území a kódu HDO. Pokud znáte dobu, kdy nízký tarif běží, můžete jí přizpůsobit provoz některých spotřebičů, například pračky, myčky nebo sušičky. U domácností s vyšší spotřebou může správné využívání nízkého tarifu znamenat úsporu až několik tisíc korun ročně.

Také trávíte zimu doma ve svetru? Češi se bojí cen energií

Tisková zpráva, 22. 10. 2026
Téměř každý čtvrtý Čech se doma necítí tepelně komfortně, oproti loňskému roku je takových lidí skoro dvakrát tolik, a jsou přesvědčeni, že jejich tepelný komfort je níž, než byl pocitově před rokem. To říkají čísla z průzkumu oproti výsledkům z loňského roku. Až 77 % lidí očekává zdražení energií a více než polovina chce letos ještě více šetřit. Úspory se přitom často podepisují na pohodlí: třetina domácností topí méně, než by si přála, a téměř polovina Čechů řeší chlad další vrstvou oblečení. Nejčastěji lidem vyhovuje teplota mezi 20 a 22 °C, kterou preferuje 56 % respondentů.

Jakou teplotu preferujete doma během topné sezony?



Elektrárny Opatovice: Tepelné srdce východních Čech

Když doma zapneme topení, většinou nepřemýšlíme, odkud teplo přichází. Pro více než 63 tisíc domácností ve východních Čechách je jeho spolehlivá dodávka každodenní samozřejmostí právě díky Elektrárnám Opatovice. Teplo z Opatovic míří také do škol, nemocnic, úřadů a firem v Pardubicích, Hradci Králové, Chrudimi a dalších městech a obcích regionu.



Za touto samozřejmostí stojí stovky lidí a kilometry potrubí, které již běžně nevnímáme. V příštích letech se však způsob výroby tepla výrazně změní. Elektrárny Opatovice postupně opustí uhlí a nahradí ho kombinací nových zdrojů. Hlavní roli převezme zemní plyn, který doplní energetické využití odpadu. Do budoucna se počítá také s geotermální energií nebo tepelnými čerpadly.

ZAHRAJTE SI TAJEMSTVÍ VÝROBY TEPLA

Když se odpad promění v energii

Každý den vyhazujeme odpad a každý den využíváme teplo. Dvě zdánlivě nesouvisející věci, které mohou mít společného víc, než se zdá.

Ani při pečlivém třídění nelze všechen komunální odpad zrecyklovat. Po roce 2030 už navíc nebude možné využitelný odpad ukládat na skládky. Odpad ale nezmizí. Co s ním tedy dál? Jednou z možností je využít energii, kterou stále obsahuje. Právě k tomu bude sloužit připravované zařízení pro energetické využívání odpadů (ZEVO) v Opatovicích, kde se odpad využije k výrobě tepla a elektřiny pro region.

Dokážete odhalit tajemství výroby tepla?

Jak vlastně vzniká teplo a elektrická energie a jak teplo doputuje až domů do radiátoru? To si mohou děti i dospělí vyzkoušet díky hře Tajemství výroby tepla, kterou Elektrárny Opatovice připravily, aby všem zábavnou a srozumitelnou formou přiblížily svět energetiky. Pomocí hádanek a rébusů poznávají cestu tepla od jeho výroby až do domácností a zjišťují, co všechno se skrývá za něčím tak obyčejným, jako je teplý radiátor.

Elektrárny Opatovice tak nejsou jen průmyslovým areálem. Jsou součástí každodenního života východních Čech a zároveň místem, kde se už dnes připravuje způsob, jak bude vyráběna energie v příštích desetiletích.

VÍTE, ŽE...

- Elektrárny Opatovice dodávají energii regionu už více než 50 let?
- Teplo z Opatovic využívá více než 63 000 domácností?
- Tepelná síť měří 320 kilometrů?
- Připravované ZEVO dokáže energeticky využít až 150 tisíc tun odpadu ročně?



Vánoční nákupy bez starostí:
Kdy můžete vrátit zboží?

Vánoce se blíží a s nimi i každoroční shánění dárků. Co když ale svetr nesedí, nový kávovar nefunguje nebo si nákup jednoduše rozmyslíme? Dnes zabrousíme mimo energetiku a podíváme se na spotřebitelské právo. To nám totiž nabízí řadu možností, jak podobné situace řešit.

Čtrnáct dní na rozmyšlenou. Ale od kdy?

Při nákupu přes internet máte jako spotřebitel zpravidla právo do 14 dnů odstoupit od smlouvy bez udání důvodu (§ 1829 občanského zákoníku). Lhůta se počítá od převzetí zboží, nikoli od objednání! Rozhodující je den, kdy balíček skutečně převezmete od kurýra, na poště nebo na výdejním místě. Prvním dnem lhůty je až den následující. Připadá-li její konec na víkend či svátek, prodlužuje se do nejbližšího pracovního dne.

Stačí včas oznámit obchodníkovi odstoupení, například e-mailem, a do dalších 14 dnů zboží odeslat zpět. Pozor, samotné nepřevzetí balíčku nestačí!

A kdy dostanete zpátky peníze? Obchodník vám musí zpravidla do 14 dnů od odstoupení vrátit zaplacenou částku, včetně původních nákladů na nejlevnější nabízený způsob dodání. Může však s vrácením peněz počkat, dokud neobdrží zboží zpět nebo mu neprokážete jeho odeslání. Náklady na zaslání zboží zpět obvykle hradí zákazník, pokud byl o této povinnosti předem informován (§ 1832 občanského zákoníku).

Vánoční dárek? Čtrnáct dní nemusí stačit!

Koupíte-li dárek už v listopadu, zákonná lhůta může uplynout dávno před Štědrým dnem. Dobrou zprávou je, že řada obchodníků nabízí dobrovolně delší lhůty, například 30, 60 nebo i více dnů, případně možnost vrácení nevhodných vánočních dárků až v lednu. Podmínky obvykle najdete na webu obchodu nebo v obchodních podmínkách.

A co nákup v kamenné prodejně? Tam zákon automatické právo vrátit bezvadné zboží bez důvodu nestanoví. Záleží na vstřícnosti obchodníka a jeho pravidlech.

Ani při nákupu online však nelze vrátit úplně všechno. Výjimkou může být například dárek vyrobený na míru nebo určité hygienicky chráněné výrobky po porušení zapečetěného obalu (§ 1837 občanského zákoníku).

Reklamace není totéž, co vrácení zboží

Pokud se nový dárek pokazí, nastupují pravidla reklamace. Podle § 2165 občanského zákoníku lze vytknout vady, které zboží mělo při převzetí a které se projeví během dvou let. Projeví-li se vada v prvním roce, zákon předpokládá, že existovala již při převzetí, pokud se neprokáže opak.

Podle okolností můžete požadovat opravu, výměnu, slevu nebo odstoupení od smlouvy. Reklamace musí být zpravidla vyřízena do 30 dnů, pokud se s obchodníkem nedohodnete na delší lhůtě (§ 19 zákona o ochraně spotřebitele).

Co když obchodník nespolupracuje?

Nejprve se pokuste problém vyřešit přímo s prodávajícím, ideálně písemně. Pokud neuspějete, můžete se obrátit na Českou obchodní inspekci, která dohlíží na dodržování spotřebitelských pravidel a pomáhá také s mimosoudním řešením sporů.

PĚT RAD PRO KLIDNĚJŠÍ VÁNOCE

- **14 dnů** – zákonná lhůta pro odstoupení při nákupu online, počítá se od převzetí zboží.
- **Delší vrácení** – před nákupem ověřte vánoční podmínky konkrétního obchodu.
- **2 roky** – období, během něhož se mohou projevit vady existující již při převzetí.
- **30 dnů** – zpravidla nejzazší lhůta pro vyřízení reklamace obchodníkem.
- **Doklady** – schovejte si potvrzení objednávky a doklad o zaplacení.



Magda Kohoutková je dlouholetou pověřenkyní pro ochranu osobních údajů (DPO) v energetickém sektoru a ve společnosti epet. Zároveň je spoluzakladatelkou a jednatelkou společnosti Privacy Major, s. r. o., zaměřené na ochranu osobních údajů a compliance nejen v regulovaných odvětvích. Ve své praxi propojuje právo, technologie a ochranu zákazníků.

Otázky z call centra

Kdy přijde vyúčtování, má smysl na konci roku vyfotit stav měřidla a co dělat s novým rozpisem záloh? To je jen malá ochutnávka toho, na co se nás ohledně energií ptáte na přelomu roku.

Proč mi v lednu nepřišlo vyúčtování za loňský rok?

Každé odběrné místo má své zúčtovací období. Pokud vám pravidelné vyúčtování chodí třeba v dubnu, přelom roku na tom sám o sobě nic nemění. Na posledním vyúčtování najdete období, za které vám dodavatel spotřebu účtoval. Podle něj se můžete orientovat, kdy čekat další fakturu.

Mám si na silvestra vyfotit elektroměr nebo plynoměr?

Pokud se vám od ledna mění cena, nebo chcete mít přehled, může být samoodečet užitečný. Podle nahlášeného stavu lze přesněji rozdělit spotřebu mezi období se starou a novou cenou. Fotku s čitelným stavem měřidla si pro jistotu uschovejte. V případě, že máte dálkově odečitatelné měřidlo, samoodečet neprovádějte. Je to zbytečné. Distributor ho nepřijme.

Mám zafixovanou cenu. Jak to, že od ledna můžu platit víc?

Fixace se vztahuje na sjednanou cenu dodávky. Součástí celkové ceny jsou i regulované platby, například za distribuci, které stanovuje Energetický regulační úřad. Nové ceny jsou zveřejněny vždy měsíc před začátkem roku. Pokud se od ledna změní, může se změnit i celková částka za elektřinu nebo plyn.

Přišel mi nový rozpis záloh. Musím něco měnit v bance?

U trvalého příkazu upravte částku tak, aby nová platba odešla už k první splatnosti uvedené v rozpisu. Zkontrolujte a přenastavte variabilní symbol. Pokud platíte inkasem, zkontrolujte hlavně, zda máte nastavený dostatečný limit. Nízký limit může zabránit stržení nové zálohy.

Jako domácnost mám měřidlo s dálkovým odečtem, ale fakturaci provádíte jednou za rok. Můžu si i tak nechat vystavit fakturu ke konci roku?

Ano, i tak je možné vystavit mimořádnou fakturu. Stačí nám napsat, že máte o fakturaci k 31. 12. zájem. U dálkových odečtů není třeba uvádět stav měřidla. Ten má distribuce k dispozici. Stačí nám poslat e-mail, nebo zadat obecný požadavek v Zákaznickém portálu, případně zavolat na zákaznickou linku. Faktura pak bude vystavena s daty, která nám dodá distributor.

Pokud o fakturu se stavy ke konci roku požádám, kdy mi přijde?

Nejprve nám distributor musí zaslat potřebná data, případně schválit stav, který jste nám nebo jemu zaslali. Následně do 15 dnů vystavíme vyúčtování.

Do kdy můžu odečet poslat?

Odečet nám nebo provozovateli distribuční soustavy zašlete nejlépe do 5 dní. Na přelomu roku bývají sice lhůty pro zaslání odečtu delší než v průběhu roku, ale je dobré mít nějakou rezervu, například když stav z nějakého důvodu není schválen, ať máte čas na opravu.

Distributor můj stav neschválil. Jak to? A co s tím můžu udělat?

Vámi dodaný stav může být chybně opsaný z měřidla nebo neodpovídá předchozí spotřebě. Proto je dobré mít k dispozici fotografii měřidla ze dne, kdy byl odečet proveden. V případě zamítnutí odečtu vás pak o doložení fotografie požádáme.

Když se zvedla cena poplatků za distribuci a regulované platby, můžu si upravit zálohy sám?

Zálohy si samozřejmě upravit můžete. Nejrychleji změnu provedete v Zákaznickém portálu. Během několika vteřin bude změna uložena. Pokud by již byla aktuální záloha po splatnosti, změnu nebude možné provést.



Fotovoltaika pod lupou:
Co odhalily první revize

Fotovoltaické panely na střeše plechového kurníku, panely umístěné směrem, který není pro výrobu optimální. I s takovými instalacemi se setkali technici při kontrolách domácích solárních elektráren. První zkušenosti s naším novým produktem FIX36 REVIZE ukazují, jak je odborná kontrola důležitá.



PROČ CHTÍT PRODUKT FIX36 REVIZE?

- Úspora až 20 000 Kč ročně.
- Revize fotovoltaiky zdarma.
- Stálý měsíční plat pouze 199 Kč.
- Výhodná smlouva na 36 měsíců.
- Bezplatný výkup přetoků.
- Jednoduché online sjednání.

Proč o revizi zákazníci nejčastěji žádají? Mnozí se ocitli bez podpory původního dodavatele, protože instalační firma mezitím zanikla. Jiní řeší poruchu elektrárny nebo potřebují revizní zprávu kvůli pojištění. Bez odborné kontroly přitom mnohdy vůbec netuší, že jejich zařízení má bezpečnostní nedostatky nebo nepracuje tak, jak by mělo. Prvních 35 revizí, které již u zákazníků proběhly, přineslo zajímavé výsledky – u 15 elektráren technici odhalili závažné nedostatky vyžadující okamžité řešení. V pořadníku přitom čeká na revizi fotovoltaiky dalších více než 70 zákazníků. „Samotná návštěva technika není časově náročná. Pokud je vše v pořádku, počítejte přibližně s hodinou. Při odhalení závad může kontrola zabrat až čtyři hodiny. Majitel by měl mít připravenou dokumentaci k elektrárně, přístup k technologii i do aplikace střídače," popisuje revizi certifikovaný odborník, který pro epet revize zajišťuje, a dokáže dle potřeb konkrétní elektrárny poskytnout také servis na míru, a to za speciální ceny pouze pro klienty společnosti epet.

Co technici nacházejí?

Překvapivě často nejde o závady na samotných panelech, ale o jejich zapojení a zabezpečení. Chybí například dokumentace, správné označení rozvaděčů, potřebné certifikace nebo ochranné prvky. Technici se setkávají také s nedostatečným uzemněním, chybějícími pojistkami, nevyhovující izolací nebo špatnou komunikací mezi střídačem a baterií. Někdy je problémem i nesprávné nastavení střídače nebo zastaralý firmware.

Jak na to

Prvním krokem je podepsat se společností epet smlouvu na produkt Revize FIX36 a smlouvu na výkup za 0 Kč. Pokud jde o klienta epet, může zažádat o revizi ihned do 14 dnů po podpisu smluv. U nových klientů je nutné počkat na jejich přechod ke společnosti epet. Poté zažádají o termín a náš revizní partner je pak do dvou dnů osloví a dohodne již konkrétní datum návštěvy. Pokud je kontrola v pořádku, dostane klient do týdne e-mailem revizní zprávu. Pokud se vyskytnou nedostatky, obdrží ji také, ale zároveň je mu nabídnuto řešení a kalkulace ceny. Již nyní si první klienti pochvalují výhodnější ceny, které epet svým zákazníkům poskytuje.

Zjištěný problém	Co to znamená
Povolené spoje	Zahřívání a riziko poškození
Špatně dimenzované jističe	Nedostatečná ochrana všech přístrojů v domácnosti
Špatné uzemnění	Bezpečnostní riziko
Nevyhovující izolace	Riziko poruchy elektrického zařízení
Špatné nastavení střídače	Elektrárna nepracuje optimálně

Pravdy a lži o šetření

Vytahujete nabíječky ze zásuvek, hlídáte každé rozsvícené světlo a bojíte se otevřít okno, aby vám neuteklo teplo? Možná zbytečně věnujete energii věcem, které mají na vaši spotřebu jen minimální vliv. Skutečné úspory se totiž často skrývají jinde. Podívejte se, co se doma opravdu vyplatí změnit a které úsporné triky jsou spíš mýty.

3 CHYTRÉ TIPY, KTERÉ VÁM UŠETŘÍ ENERGII

O stupeň méně na termostatu



Nemusíte doma mrznout. Už snížení teploty o jediný stupeň může citelně snížit spotřebu energie na vytápění. V obývacím pokoji a dětském pokoji obvykle stačí 20 až 21 °C, v ložnici nebo kuchyni kolem 18 °C.

Klasické žárovky vyměňte za LED



Moderní LED žárovky poskytují srovnatelné světlo jako klasické, ale spotřebují výrazně méně elektřiny. Největší smysl má začít u svítidel, která doma používáte nejčastěji.

Zkraťte sprchování



I pár minut pod tekoucí vodou navíc znamená větší spotřebu teplé vody a energie potřebné k jejímu ohřevu. Kratší sprcha nejen osvěží, ale potěší i rodinný rozpočet.

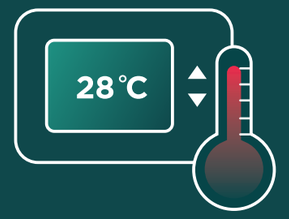
3 CHYBNÉ NÁVYKY

Všechny nabíječky musí ze zásuvky



U moderních spotřebičů je odběr v pohotovostním režimu velmi nízký. Jejich důsledné odpojování proto přináší jen zanedbatelnou finanční úsporu. Větší význam může mít z bezpečnostních důvodů.

Termostat na maximum vyhřeje dům rychleji



Nevyhřeje. U běžného spínacího termostatu vyšší nastavení neurychlí vytápění, pouze určí vyšší cílovou teplotu. Výsledkem tak může být zbytečně přetopený interiér a vyšší spotřeba k tomu.

Okno na ventilačku znamená úsporné větrání



Právě naopak. Dlouhé větrání pootevřeným oknem ochlazuje okolí oken i konstrukce domu. Lepší je otevřít okna dokořán, krátce a intenzivně 5 minut vyvětrat a zase zavřít.

Tým, který dává budoucnosti směr

Sjednat smlouvu online, prodloužit ji na další období nebo nakoupit energie bez telefonování. Pro zákazníka pár kroků a je hotovo. Aby všechno fungovalo tak jednoduše, jak to na první pohled vypadá, musí v zákulisí spolupracovat řada systémů, procesů a lidí z různých částí firmy. Propojit všechno do fungujícího celku pomáhá tým Project & Quality Management.



„Když v epet potřebujeme vyvinout novou službu, změnit zákaznický proces nebo upravit systémy, náš tým je vždycky u toho a pomáhá dovést nápad od prvního zadání až do provozu," říká Jan Lev, ředitel Project & Quality Management.

Každý v týmu má svou roli. Největší část týmu tvoří business analytici, kteří zjišťují, co je opravdu potřeba a jak plánovaná změna ovlivní další kroky. Projektoví manažeři hlídají termíny, náklady a rizika, datoví specialisté připravují podklady pro rozhodování a systémový architekt pomáhá vidět technické souvislosti. Další kolegové se věnují firemním procesům, rozdělení odpovědností a srozumitelným pracovním postupům. Cíl všech je jeden – najít řešení, která kolegům usnadní práci a zákazníkům zjednoduší vyřizování jejich požadavků.

Jednoduché pro zákazníka, složité v pozadí

Jedním z projektů, na které je tým obzvlášť pyšný, je samosjednávání smluv online. Zákazník si může smlouvu zařídit sám, bez operátora a v čase, který mu nejvíc vyhovuje. Podobně funguje online přesmluvnění – když se zákazníkovi blíží konec sjednaného období, může dostat nabídku na další období a smlouvu uzavřít online. Na první pohled jde o několik jednoduchých kroků, v pozadí ale pracují dobře propojené složité systémy a procesy.

Další projekt, nákupní portál pro velkoodběratele, umožňuje zobrazit nabídnutou cenu, vybrat množství energie a nákup potvrdit online. To všechno bez telefonátů a e-mailů. Zákazníci tak mají větší kontrolu nad nákupem a lepší přehled. Kolegům zase ubývá ručního předávání požadavků, při kterém mohou vznikat chyby. Tým pracuje také na přehlednější zákaznické faktuře, která má usnadnit orientaci v odběrných místech. Jeho práce zasahuje do celého zákaznického procesu – od nabídky a uzavření smlouvy přes zákaznický portál až po vyúčtování.

I změna názvu společnosti je pořádný oříšek

Třeba takové přejmenování společnosti na epet energie by mohlo vypadat jako jednoduchá výměna několika slov. Ve skutečnosti se dotklo smluv, právních dokumentů, všech systémů, financí, marketingu, personalistiky i komunikace s partnery a institucemi. Tým Project & Quality Management držel celý projekt pohromadě a hlídal, aby si každá část firmy neřešila jen ten svůj dílek skládačky.

Desítky projektů ročně

Jen letos se tým podílel na desítkách velkých projektů. Ne každý úkol znamená novinku pro zákazníka. Někdy jde o opravu chyby, jindy o úpravu systému nebo nastavení přístupu pro kolegu. A do toho přicházejí i nečekané provozní úkoly. Nejtěžší je sladit priority, kapacity a rozdílné pohledy na řešení. Změna v jednom systému totiž může ovlivnit i další procesy. „Práce v našem týmu vyžaduje analytické myšlení, trpělivost i schopnost naslouchat. Často slaďujeme různé potřeby a priority a hlídáme, aby změna v jednom systému nenarušila další procesy. Když se vše podaří dobře propojit, běží pro zákazníky i naše kolegy všechno bez problémů. A to je pro nás ta nejlepší známka dobře odvedené práce," uzavírá Jan Lev.

F.O.O.D. piknik: Chutná energie pro děti i dospělé



I letošní poslední prázdninová neděle patřila na pražské Ladronce kulinářským nadšencům a opravdovým fajnšmekrům. Spolu se známými kuchaři a foodblogery ochutnalo 12 000 návštěvníků recepty z celého světa. Hlavním partnerem 16. ročníku byl opět epet.
U našeho stánku se tentokrát energií rozhodně nešetřilo. Děti i dospělí si mohli zahrát obří energetické pexeso, vyzkoušet svou přesnost při krmení Gustava nebo se nechat vyfotit jako šéfkuchař. Velkým lákadlem byl epet kuchařský workshop Jak si připravit energií nabité svačinky, kde se děti na chvíli proměnily v malé kuchaře a zkusily si, jak zábavné je připravit si vlastníma rukama chutnou svačinku.

epet je energií národní fotbalové reprezentace



Společnost epet se dlouhodobě věnuje sportovnímu marketingu na regionální a klubové úrovni. Nyní svou ambici posouvá dál a od podzimu je oficiálním partnerem české fotbalové reprezentace. Fotbal u nás patří tradičně mezi nejsilnější sporty nejenom z pohledu sledovanosti, ale i aktivního zapojení a tato energie fanoušků, hráčů i mladých nadšenců, kteří pohybem motivují své okolí k výkonům, je výzvou pro nás všechny. V duchu našeho claimu „Život s lepší energií" se společnost epet ztotožňuje se sílou, která fotbalem proudí, a od teď budete naši energii potkávat na všech zápasech českého týmu. Naše spolupráce se rozjela naplno od 26. září, kdy jste nás mohli potkat v rámci doprovodného čtyřdenním FanFestu k utkání naší reprezentace v lize národů UEFA v okolí FORTUNA Areny a také na Letné v Praze. Na další velké akce se pak můžete těšit v příštím roce všude tam, kam nás to s reprezentací zavane.

Pojďte s námi za světlem Vánoc



Začátek adventu nemusí patřit jen vánočnímu shonu. Pražské Havlíčkovy sady se koncem listopadu opět promění v pohádkový svět plný světel, her a vánoční atmosféry. Děti se mohou vydat na Pohádkovou cestu za světlem Vánoc, během které je čeká zábava s pohádkovými postavami a nejrůznější úkoly. Za jejich splnění budou sbírat jiskřičky světla do své Vánoční knížky, které na konci promění v zázračnou hůlku, a možná tak pomůžou rozsvítit světlo Vánoc.

Nejvíc si pohádkovou cestu určitě užijí děti, které čeká dvanáct pohádkových zastavení. Přijďte se ale i vy předvánočně naladit a společně s námi na závěr programu rozsvítit vánoční stromeček s epet. Chybět nebude ani food zóna s teplými nápoji, zimními specialitami a sladkým občerstvením. Přijďte společně s námi probudit koledou to pravé vánoční kouzlo.

POZVÁNKA

Kdy: sobota 28. listopadu 2026, 13:00–18:00
Kde: Havlíčkovy sady, Praha 2

Kdo je věrný a kdo zrádce?



Nevěřte nikomu, podezírejte všechny! Tohle heslo se táhne již třetí řadou oblíbené reality show Zrádci, která pomalu vrcholí a znovu ukazuje, jak snadno může zmizet důvěra ve chvíli, kdy nevíte, komu věřit. Pokud jste letos Křivoklát spolu se soutěžícími ještě nenavštívili, právě teď je ideální čas se přidat a užít si blížící se finále.

Zrádci se za dvě série stali jedním z nejvýraznějších televizních fenoménů posledních let. A není těžké pochopit proč. V době, kdy jsme zvyklí všechno okamžitě zjistit třeba online, ukazuje tahle hra pravý opak: čím víc informací postupně shromáždíte, tím méně si jste kolikrát jistí, že jim správně rozumíte. Jde o intenzivní psychologický souboj, kde hraje hlavní roli schopnost odhadnout a přečíst soupeře.

Od jaderné fyzičky po youtubera

Na Křivoklát za hradním zlatem letos dorazila nová čtyřiadvacítka hráčů. Ani letošní sestava nestála jen na známých tvářích. Fandit jsme mohli třeba jaderné fyzičce, porodní asistentce, advokátovi, podnikateli, designérovi stavebnic, spisovatelce, novinářce nebo youtuberovi. Právě různorodé osobnosti jsou jedním z důvodů, proč nejsou Zrádci jen obyčejná soutěž o peníze, ale pestrá skládačka nejrůznějších typů lidí, životních zkušeností, přístupů ke hře i k životu. Někdo sází na logiku, jiný na intuici. Někdo mluví hodně, jiný raději tiše pozoruje.



VĚRNÝM SVÍTÍME NA CESTU

Společnost epet je už druhým rokem věrným partnerem detektivní reality show Zrádci a svítí věrným na cestu za jejich vítězstvím. Celou dobu jste měli možnost potkávat se s námi a s naší moderátorkou v kinech a soutěžit o vstupenky na finále v O2 areně a VIP afterparty za účasti tvůrců i výherců z této i předchozí řady.

Velké finále se blíží

Třetí řada odstartovala v září a stejně jako předchozí série nabídla dvanáct epizod. Nové díly byly dostupné s předstihem na prima+, televizní premiéra byla na Primě k vidění vždy v neděli večer. Nyní je už v mnoha otázkách jasno, ale na rozluštění té nejdůležitější – kdo nakonec získá hradní zlato – si počkáme do 2. prosince, kdy proběhne v televizi, v O2 areně i v kinech velkolepé finále.



Foto: FTV Prima, BLACKART.CZ

ALSA dává životu smysl

Narozeniny, výlet s rodinou, společný smích nebo obyčejné odpoledne s blízkými. Věci, které považujeme za samozřejmé, mohou při onemocnění ALS získat úplně jinou cenu. Spolek ALSA pomáhá lidem s touto vážnou diagnózou i jejich rodinám zvládat každodenní život, zachovat si co nejvíce samostatnosti a pozitivní energie. Dlouhodobě ho v jeho úsilí podporuje také společnost epet.



Amyotrofická laterální skleróza postupně oslabuje svaly a člověku může stále více komplikovat pohyb, mluvení, polykání i dýchání. Průběh onemocnění tak zasahuje nejen samotného pacienta, ale i jeho nejbližší. Mění zaběhnutý chod domácnosti, partnerské vztahy i plány do budoucna. Jedno ale nemění: člověk s ALS má pořád svou osobnost, smysl pro humor, koníčky, přání a chuť prožívat hezké chvíle.

„ALS není celý člověk," zdůrazňuje Eva Bezuchová, ředitelka spolku ALSA. „Při setkáních s pacienty a jejich rodinami znovu a znovu poznáváme, kolik života, energie a radosti v nich je. Smějí se, vtipkují, těší se na své blízké, chtějí být součástí rodinného života, slavit společně narozeniny, plánovat výlety. A jako každý mají dobré i špatné dny, obavy i chvíle, kdy potřebují povzbudit."

Pomoc, která přijde až domů

ALSA vznikla z potřeby zlepšit situaci lidí s ALS v Česku. U jejího zrodu stáli lékaři, rehabilitační pracovníci a další odborníci, kteří viděli, že samotná zdravotní péče nestačí. Pacienti a jejich blízcí potřebují také praktickou pomoc, odborné informace a někoho, kdo jim pomůže zorientovat se ve chvíli, kdy se jejich svět náhle změní.

Dnes ALSA nabízí sociální poradenství, psychologickou podporu i konzultace vhodných terapií. Pomáhá vybírat a zapůjčovat kompenzační pomůcky, například vozíky, polohovací postele nebo zařízení usnadňující komunikaci. Provozuje poradenské centrum v Praze, helplinku a rehabilitační program a pořádá společné pobyty. Právě na nich mohou pacienti a jejich blízcí na chvíli vystoupit z jejich běžného režimu, poznat lidi v podobné situaci a načerpat nové síly.

Důležitou součástí práce spolku je mobilní multidisciplinární tým, jehož odborníci jezdí za pacienty přímo domů. Tam totiž nejlépe vidí, co člověk skutečně potřebuje a s čím se jeho rodina potýká. Někdy může velkou změnu přinést i zdánlivá drobnost – třeba zajištění vhodného terapeuta, potřebné pomůcky nebo upraveného automobilu.

I z těžkých zkušeností může vyrůst něco dobrého

„Já sama jsem se k práci v ALSA dostala přes neurologickou kliniku Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde jsem působila jako klinická logopedka. Pomáhala jsem pacientům s obtížemi při mluvení a polykání. Postupně jsem si ale uvědomila, že jejich potřeby jsou mnohem větší než jedna odborná konzultace," popisuje svoji cestu Eva Bezuchová.

Příběhy pacientů si všichni pracovníci spolku ALSA nesou s sebou. Někteří pacienti jim za ta léta osobně přirostli k srdci natolik, že jim jejich přítomnost opravdu chybí, s jinými zažili spoustu legrace, další jim svým přístupem k životu předali moudra, ke kterým by možná sami nedospěli.

ALSA vedle přímé pomoci rozvíjí také osvětu, vzdělává zdravotnické pracovníky a propojuje odborníky, kteří o pacienty pečují. Do budoucna chce rozšiřovat také zdravotní péči prostřednictvím dvou vzájemně propojených ambulancí, které by pomohly lépe propojit zdravotní, sociální a další odbornou podporu. Cílem je, aby si pacienti a jejich rodiny nemuseli v náročné situaci všechno hledat a zařizovat sami.

Energie, která pomáhá

Důležitou součástí práce ALSA jsou i firemní partneři, díky nimž může rozvíjet své služby a plánovat pomoc s větší jistotou. Mezi ně patří také společnost epet. Spolupráce se přitom neodehrává jen v podobě finanční podpory, ale také prostřednictvím akcí, které šíří povědomí o ALS a zapojují veřejnost.





Pecha oslavily hudbou silné lidské příběhy a společný cíl – pomáhat lidem s ALS a jejich rodinám. Návštěvníci si užili také akrobacii a slavnostní křest charitativního kalendáře ALSA pro rok 2027, pro nějž známé osobnosti pózovaly se svými oblíbenými knihami. Výtěžek z koncertu i prodeje kalendáře podpoří další rozvoj spolku ALSA. Společnost epet byla opět u toho jako generální partner koncertu.

ZAŽIJTE S NÁMI GALAVEČER SPOLEČNĚ PROTI BEZMOCI

13. října se v Pražské křižovatce uskutečnil již osmý ročník benefičního koncertu Společně proti bezmoci, který zároveň připomněl desetileté výročí činnosti spolku ALSA. Osobnosti jako Ondřej Brzobohatý, Ondřej Ruml, David Kraus, Lenka Nová nebo Peter



Když se na Vánoce svítilo svíčkami

Jak se asi slavily Vánoce v českých domácnostech v době, kdy elektřina ještě nebyla samozřejmostí? Představte si Štědrý večer bez elektrických světelných řetězů, blikajících ozdob, elektrické trouby nebo rozsvíceného vánočního stromku. Venku tma a zima, uvnitř teplo od kamen a světlo jen tam, kde právě hoří svíčka nebo petrolejová lampa. Přesto – nebo možná právě proto – byly i bez elektřiny Vánoce plné světla, vůně, očekávání a nejrůznějších rituálů. Mnohé z nich rádi pěstujeme dodnes.



Vánoční stromek

Dnes si Vánoce bez stromečku jen těžko představíme. V českých domácnostech se ale zabydlel až v 19. století. První doložená zmínka je z roku 1812, kdy ho v Praze nechal na Štědrý večer ozdobit ředitel Stavovského divadla Jan Karel Liebich.

Energie světla:
Dřív vánoční stromek rozzářily svíčky, dnes nejčastěji elektrické řetězy. Úsporné LED osvětlení spotřebuje méně elektřiny než klasické žárovky. A když světýlkům nastavíme časovač, nemusíme svítit a plýtvat celou noc.

ŽIVOT A STABILITA

Životní síla, kořeny, propojení země a nebe, ochrana a naděje

Koledy

Dnes stačí zapnout reproduktor a vánoční hudba může hrát celý večer. Dříve se jednoduše zpívalo. Koledování patří k tradičním vánočním obyčejům a koledníci obchází domy na Štědrý večer, na Štěpána nebo na Tři krále.

Energie hlasu:
Ne všechno, co vytváří sváteční atmosféru, se počítá v kilowatthodinách. Koledování se obejde bez elektřiny. Někdy stačí pár hlasů, které se přidají ke společné písničce.

HLAS A POŽEHNÁNÍ

Radost, společné naladění, dobrá přání, hojnost a předávání tradic

Štědrý den

Štědrý den se tradičně nesl ve znamení půstu a očekávání. Kdo vydržel až do večera nejíst, mohl podle známé pověry spatřit zlaté prasátko. Teprve po setmění přicházela chvíle slavnostní hostiny.

Energie u stolu:
Kvůli štědrovečerní večeři už dnes nerozdělváme oheň, ale trouba, varná deska i další spotřebiče dostávají zabrat. Úsporám pomůže plánovat přípravu jídel, vařit s pokličkou a využít rozehřátou troubu pro přípravu více pokrmů po sobě.

PŘECHOD A ZNOVUZROZENÍ

Návrat světla, rodina, předci, štědrost, očista a nový životní cyklus

Barborky

Na svátek svaté Barbory, 4. prosince, se uřezávala větvička třešně nebo višně a dávala se doma do vody. Když do Štědrého dne rozkvetla, znamenalo to podle tradice štěstí a neprovdané dívce předpovídalo svatbu v příštím roce.

Energie přírody:
Venku příroda odpočívá, ale v teple domova se může větvička probudit k životu. Teplo je v zimě vzácné nejen pro rostliny – příjemnou teplotu si doma chceme užívat i my, aniž bychom zbytečně plýtvali energií na vytápění.

ROZKVĚT A NADĚJE

Ženský princip, plodnost, zrání, láska, trpělivost a probouzení života

Betlém

Betlémy vznikly jako zobrazení narození Ježíše a postupně se z kostelů dostaly i do domácností. Lidé si je často sami vyráběli a inspirovali se místním prostředím i životem jejich tvůrců.

Energie spirituální:
V zimě trávíme víc času doma, topíme a svítíme. Vánoční atmosféra ale nemusí znamenat další svítící ozdoby a vyšší spotřebu elektřiny. Někdy stačí pár figurek, vlastní nápad a místo, kde betlém vynikne i při běžném osvětlení.

ZROZENÍ A LÁSKA

Nový život, mateřství, ochrana, pokora, rodina a duchovní vedení

Vánočka

Vánočka patří k nejstarším tradičním vánočním pokrmům. Toto pletené kynuté pečivo s rozinkami a mandlemi je bez přehánění jedním z hlavních a nejchutnějších symbolů českých Vánoc.

Energie voňavá:
O adventu běží trouba častěji a každé rozehřátí něco stojí. Když už je rozehřátá, vyplatí se naplánovat pečení více dobrot po sobě a využít zbytkové teplo. Vánoční vůně tak může naplnit celý domov, aniž bychom zbytečně plýtvali energií.

HOJNOST A PROPOJENÍ

Výživa, rodinná soudržnost, plodnost, péče, sdílení a prosperita.

„Dárky řeším na poslední chvíli,“ říká upřímně Adam Karabec



Čerstvě nosí kapitánskou pásku, ale s vánočními dárky obvykle vyráží do protiútoku až 23. prosince. Letos chce taktiku změnit a začít s předstihem. Adam Karabec v rozhovoru prozrazuje, proč ho nejvíc nabíjí atmosféra velkých zápasů, jak po fotbale relaxuje a čím by mu spoluhráči mohli udělat radost pod stromečkem.



Je vám 23 let a najednou vedete kabinu, ve které jsou i starší a zkušenější hráči. Kdy vám poprvé pořádně došlo: Teď už nejsem jen jeden z týmu, ale kapitán?

Poprvé to bylo, když mi trenér s lehkým předstihem říkal, že je to jedna z variant. Nepamatuju si teď, kdy přesně to bylo. Měl jsem ale čas se na to připravit a hlavně popřemýšlet, jestli je to pro mě správný moment. Necítil jsem tlak, hlavní bylo, jestli já sám budu chtít. Dlouho jsem ale neváhal. Máme v kabině super partu a starší kluci mi v mé roli dost pomáhají.

Co pro vás vlastně znamená být kapitánem? Je to hlavně odpovědnost, nebo i určitá svoboda říct nahlas věci, které byste jako běžný hráč třeba neřekl?

Určitě vnímám větší zodpovědnost za tým, za výsledky. Všechno si beru mnohem víc, než když jsem kapitán nebyl. Přece jenom právě na kapitánovi je v tomhle všem ta zodpovědnost největší. A když jsou nějaká horší období, člověk na sobě cítí větší tíhu. Zároveň to s sebou nese i to, že když se něco nelíbí mně nebo někomu z týmu, bavíme se o tom a řešíme to mezi sebou nebo i s trenérem. Jsem taková spojka mezi kabinou a koučem.

Kapitán nemusí být podle vás člověk, který nejvíc mluví. Jak vypadá vaše role v kabině?

Do role se postupně dostávám, protože je to moje první zkušenost s páskou. Zvykám si na to. Pro mě bylo hlavní, aby mi kluci věřili na hřišti a šel jsem jim příkladem hlavně výkony. Snažím se jim ale samozřejmě pomáhat i mimo hřiště.

Ve Spartě jste vyrostl od akademie až do A-týmu, debutoval jste už v šestnácti letech. Když se dnes ohlédnete zpátky, co vás cesta Spartou naučila nejen jako fotbalistu, ale i jako člověka?

Hlavně být trpělivý, protože všechno se u mě dělo hodně rychle. Když pak přišla překážka nebo období, kdy jsem nehrál dobře, všechno jsem si moc bral. V tak mladém věku to není úplně dobře. Člověk by měl hrát s klidnou hlavou a přemýšlet jenom o fotbale. Já jsem si to ale často bral hodně na sebe a hodně jsem se v tom utápěl. V tomhle jsem určitě vyrostl a lépe pochopil, jak má být hráč nastavený. Hodně mi v tom dalo zahraničí. Tlak má na sobě každý hráč a nejdůležitější je, jak se s ním kdo vypořádá. Hlavní je být pozitivně naladěný.



Poslední dvě sezony jste strávil v zahraničí, v Hamburku a Lyonu. Co jste si odtud přivezl do Sparty – ať už z fotbalu, nebo ze života?

Za tu dobu jsem poznal hodně hráčů, kteří toho měli opravdu hodně za sebou. Dalo mi to zkušenosti a pomohlo mi to i v roli kapitána, protože jsem viděl, jak fungují mnohem zkušenější kluci. Z každého jsem si něco vzal, hlavně z jejich nastavení a z toho, jak se venku o fotbale přemýšlí. V Hamburku bylo skvělé, že jsme vybojovali postup do Bundesligy. V Lyonu jsem hrál tři, čtyři měsíce a pak přišlo těžší období. Všechno mi to ale pomohlo vybudovat verzi sebe sama, kterou jsem teď.

Co vám nejvíc dodává energii před zápasem, a co vás naopak dokáže spolehlivě vybít?

Největší energii mi dává ten samotný zápas, už to, že se blíží. Je to věc, kterou miluju. Mám rád, když jdeme na stadion a je tam hodně lidí. Doma nám fandí, venku nás třeba nepodporují, ale celkově mě ta atmosféra kolem zápasu nabudí nejvíc. K tomu patří i určitý tlak a velikost těch zápasů, ať jsem ve Spartě, nebo jsem byl v jiných týmech. To mě na tom baví nejvíc.

Chybí vám někdy energie třeba při tréninku? A jak to řešíte?

Samozřejmě jsou horší a lepší dny. Když se hraje dvakrát týdně, energie mezi zápasy moc není, takže je to čistě o tom, aby se člověk připravil a byl v co nejlepší formě na další utkání. Občas jsem unavenější, ale není to nic úplně hrozného. Patří to k tomu.

Při jakých koníčcích a zálibách si spolehlivě odpočinete?

Hodně času trávím s přítelkyní a s pejskem. Tam můžu od fotbalu vypnout. Nedávno jsem začal hrát golf a začal mě dost bavit. Občas si zahraju na PlayStationu, už ale ne tolik jako v zahraničí. Tady mám kolem sebe víc lidí, takže na to není tolik času.

Vycházíme koncem listopadu, kdy se už pomalu rozjíždí předvánoční nákupy. Jste typ, který má dárky nakoupené s předstihem, nebo všechno řešíte na poslední chvíli?

Odpověď je poměrně jednoduchá. Jsem člověk, který to vždycky řeší 23. a 24. prosince, většinou 99 % dárků. Letos jsem si ale řekl, že bych je chtěl mít všechny dřív. Snažím se proto už teď s předstihem naslouchat lidem kolem sebe, co by se jim hodilo. Pak to budu mít jednodušší a nebudu mít stres před Vánoci.

Jak vypadají Vánoce u Karabců? Co u vás doma nesmí na Štědrý večer chybět?

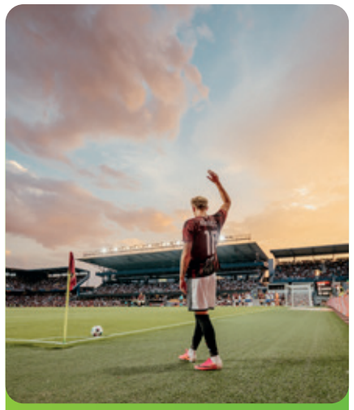
Máme klasiku, řízky a bramborový salát. Dáme si dárky a pak si všichni dlouho povídáme. Ten společný čas je pro mě to nejdůležitější.

Fotbalový kalendář bývá nabitý i v prosinci. Umíte si během sezony opravdu udělat Vánoce jako chvíli, kdy vypnete a fotbal jde stranou?

Vánoce mi slouží přesně k tomu. Teď jsem v Praze, takže je to trochu něco jiného, ale i v minulých letech jsem se na ně hodně těšil. Člověk fakt vypne, užije si vánoční atmosféru a opravdový klid. Myslím, že se mi to v zimní pauze daří víc než v létě, kdy se na sezonu těším mnohem dřív. A i v zahraničí, kde volno není tak dlouhé, jsem si ho vždycky užil a vypnul.

Máte nějaký vysněný vánoční dárek, který vám ještě nikdo nedal?

Žádný vysněný dárek asi nemám. Všichni mi vždycky říkají, že je těžké mi něco vybírat. Nic konkrétního mě nenapadá. Dárky spíš radši dávám, to mi dělá možná i větší radost.



Kdo je Adam Karabec

23 let, kapitán a záložník AC Sparta Praha

Adam Karabec je odchovancem sparťanské akademie. Za A-tým debutoval v únoru 2020, když mu bylo pouhých 16 let. Se Spartou získal dva ligové tituly a dvakrát triumfoval v českém poháru. V sezoně 2024/2025 zamířil na hostování do německého Hamburgeru SV, s nímž vybojoval postup do Bundesligy. Následně působil ve francouzském Olympique Lyonnais. V létě 2026 se vrátil na Letnou a po Lukáši Haraslínovi převzal kapitánskou pásku.

Jedlíci na cestách: Za místními kuchyněmi



Co mají společného cestování, místní kuchyně, stovky fotografií a pořádná porce zvědavosti? Projekt Jedlíci na cestách. Za nápadem stojí Tomáš Šapovalov a Jarda Bouzek, kteří už několik let vyrážejí do různých koutů světa, aby zblízka poznali tamní kuchyni.

Nápad na pořad o národních kuchyních nosil Jarda v hlavě několik let. Konkrétní podobu začal dostávat na jaře 2022 během společné cesty s Tomášem z natáčení na jeseterové farmě v Polsku. Cíl Jedlíků na cestách je jednoduchý – ukázat jídla, která by člověk při návštěvě dané země určitě neměl vynechat. Nejen ta, která najdete v turistických průvodcích.



Od videí ke knihám

Začátky projektu byly nadšené, ale poměrně punkové. První série z Budapešti vznikala bez zkušeností s podobným typem natáčení jen s iPhonem a klopovými mikrofony. Už během následujícího roku se ale produkce posouvala směrem k větší profesionalitě.

Dnes projekt zahrnuje nejen videa na YouTube, ale také knihy, které kombinují cestopis, představení místních pokrmů a recepty upravené pro domácí vaření. První díl z roku 2023 zavedl čtenáře do Maďarska, Německa, Polska a Nizozemska. Druhý přidal Japonsko, Slovensko, Rumunsko a Maltu. Pokud by měli Jedlíci neomezené možnosti, příště by rádi vyrazili do Mexika nebo Jižní Ameriky.

Které jídlo vám dodalo tolik energie, že jste měli pocit, že už nepotřebujete ani nabíječku?

Jarda: Já mám hodně rád všechna sladká jídla, takže cukr mi dodává hodně energie. Kdybych měl vyzdvihnout jedno jídlo, byly by to rumunské koblihy. Jsou tak obří, že se do díry uprostřed dává ještě jedna malá kobliha.

Tomáš: Souhlasím s Jardou, na energii jsou nejlepší sladká jídla. Ve vzpomínkách se mi vrací rakouský císařský trhanec.

A které vás na cestách zatím nejvíc překvapilo – ať už příjemně, nebo nepříjemně?

Jarda: Řekl bych Segovijské mléčné selátko. Nejen pro jeho neuvěřitelně jemnou chuť, ale zaujal mě zejména způsob servírování – selátko se porcuje hranou porcelánového talíře.

Tomáš: Já bych z poslední cesty zase zmínil steaky z Ávily, které mají snad 3 kila. Ale dlouhodobě jsou to holandské palačinky. Holanďani totiž pochopili, jak má vypadat palačinka, a tak je dělají s mletým masem a sýrem nebo se slaninou a houbami.



20. října jsme měli v epet tu čest zúčastnit se jako hlavní partner projektu křtu jejich v pořadí třetí knihy. Tentokrát v rámci kulinářských dobrodružství zamířili Jedlíci na cestách do Thajska, Rakouska, Španělska a do Estonska. Ochutnávalo a křtilo se velkolepě s osobnostmi, které se s autory vydaly na cesty – Janem Rosákem, Tomášem Zachem a alespoň online Ondřejem Rumlem.

CESTA POKRAČUJE DÁL

Dva lidé, stejné otázky, různé odpovědi

Káva nebo čaj? Plán, nebo improvizace? Jádro, nebo obnovitelné zdroje? Stejné otázky, různé odpovědi, přitom žádná z nich není špatně. Podívejte se, jak si s naším rychlým ping-pongem poradili náš kolega Adam Kriegler, manažer retence, a Václav Krejčík, dlouholetý instruktor jógy. Tak co, máte blíž ke světu obchodu, nebo meditace?





Noční sova	**Ranní ptáče x Noční sova**	Nově ranní ptáče
Káva	**Káva na nastartování x Pět minut meditace**	Ne pro start, ale jako rituál káva
Ani jedno	**Ranní jóga x Posilovna**	Když ne jóga, tak gym, když ne gym, tak jóga
Hudba do sluchátek	**Dechové cvičení x Hudba do sluchátek**	Dech a ticho
Plánuji, ale co jde podle plánu? Takže pak improvizace	**Plánuji x Improvizuji**	Tvořím v plánu
Šéfa vyslechnu, pak řeknu svůj názor, a nakonec to uděláme podle něj	**Říct svůj názor x Nejdřív si vyslechnout druhého**	Učím se nejdříve vyslechnout
Trpělivost, kterou nemám	**Trpělivost x Rychlá reakce**	Jsem hned v tom
Jednoznačně tým	**Týmový hráč x Sólista**	Sólista v týmu
Musím říct starý, dokud funguje, jinak by mě manželka už dávno vyměnila	**Moderní spotřebič x Starý, dokud funguje**	Techniku zbožňuji
Diesel na dlouhé cesty, elektro do města	**Elektromobil x Klasické auto**	Klasika, na Vinohradech nenabiju
Rád vařím	**Uvařím si doma x Objednám si jídlo**	Obojí
Vana	**Sprcha x Vana**	Ranní koupel pro energii
Vezmu si svetr	**Přitopím si x Vezmu si svetr**	Ještě víc vyvětrám
Online	**Nakupuji online x Osobně**	V nakupování se zkouším krotit
Vlastní fotovoltaika	**Vlastní soláry x Velká elektrárna za městem**	Kdyby to šlo, soláry
Zapotřebí je obojí	**Elektřina z obnovitelných zdrojů x Jádro**	Obnovitelné zdroje

Speciální Planeo nabídka
pro zákazníky epet

Vánoce se blíží a s nimi i čas vybírání dárků pro vaše blízké. U našeho partnera Planeo určitě najdete zajímavé předvánoční inspirace, a navíc i tentokrát pořídíte vybrané produkty výhodněji. Stačí se registrovat v aplikaci, zadat kód EPET2026 a můžete u vybraných značek ušetřit až 30 %, a navíc potěšit své blízké.

PLANEO+

Domeček pro panenky
Stavebnice Merkur



Stará cena
1 549 Kč

Nová cena po registraci
1 177 Kč

57003981

Výkonný kuchyňský robot
Sencor STM 7632WP Gordon + dárek za recenzi



Stará cena
7 999 Kč

Nová cena po registraci
6 948 Kč

41024950

LED smart televize
Sencor SLE 32TH710B



Stará cena
3 988 Kč

Nová cena po registraci
3 426 Kč

35063279

JAK NA TO?

1. Zaregistrujte se na www.planeo.cz/registrace.
2. Zaškrtněte „Chci zadat registrační kód" a vložte kód **EPET2026**.
3. **Dokončete registraci a užívejte si výhody.**
4. **Aktivaci můžete zkontrolovat v sekci můj-účet/nastavení-účtu/pod jménem (VIP zákazník).**

CHCETE VÍC?

Po registraci můžete nakoupit celý sortiment vybraných značek za výhodnější ceny.

Nakupujte s epet na Košíku
a získejte 5 % zpět

Díky speciální nabídce pro zákazníky epet můžete při nákupech na Košík.cz získat 5 % z objednávky zpět v kreditech. Nemusíte nic složitě počítat ani pokaždé znovu zadávat kód. Kredity se vám připíšou na zákaznický účet a můžete je využít při dalším nákupu. Vyzkoušejte to třeba hned na Vánoce a nakupte vše potřebné.

Košík Benefit

Proč nakupovat na KOŠÍKU?

- Nákup doma už za 2 hodiny
- Každý týden hromada slev
- Doprava zdarma od 1 399 Kč
- Kluby pro rodiče, seniory i věrné zákazníky
- Supermarket v kapse s naší appkou
- Online reklamace na pár kliků



Kolik můžete s CASHBACKEM a se slevami ušetřit?

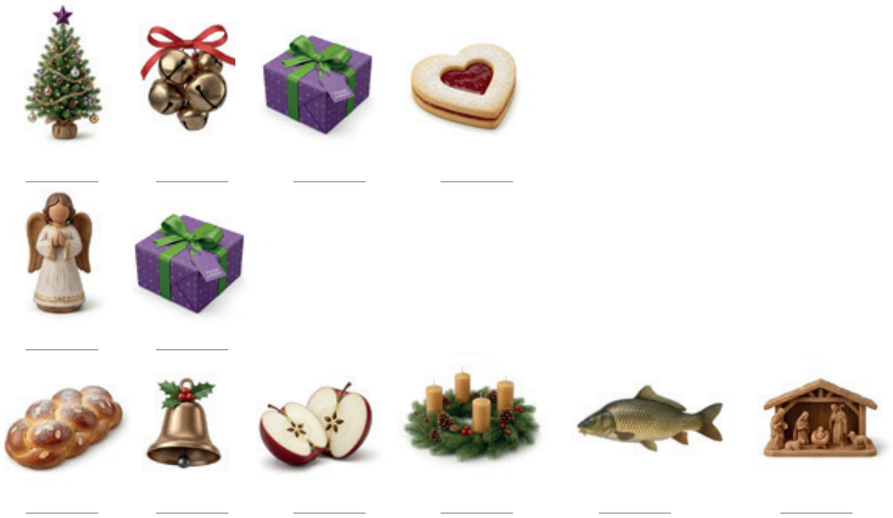


Jak na to?

1. Zaregistrujte se nebo se přihlaste ke svému účtu na Košík.cz.
2. Aktivujte si benefit zadáním kódu EPET2026 do pole Voucher při dokončování nákupu, a to nejpozději do 31. 12. 2026.
3. Nakupujte a získejte 5 % zpět v kreditech z každého doručeného nákupu po dobu 3 měsíců od aktivace.
4. Využijte kredity při dalším nákupu. Jejich platnost je 14 dní.

Více informací a podmínky nabídky najdete na www.kosik.cz/benefit.

Co ti přeje Gustav?
Každý symbol označuje jedno písmenko



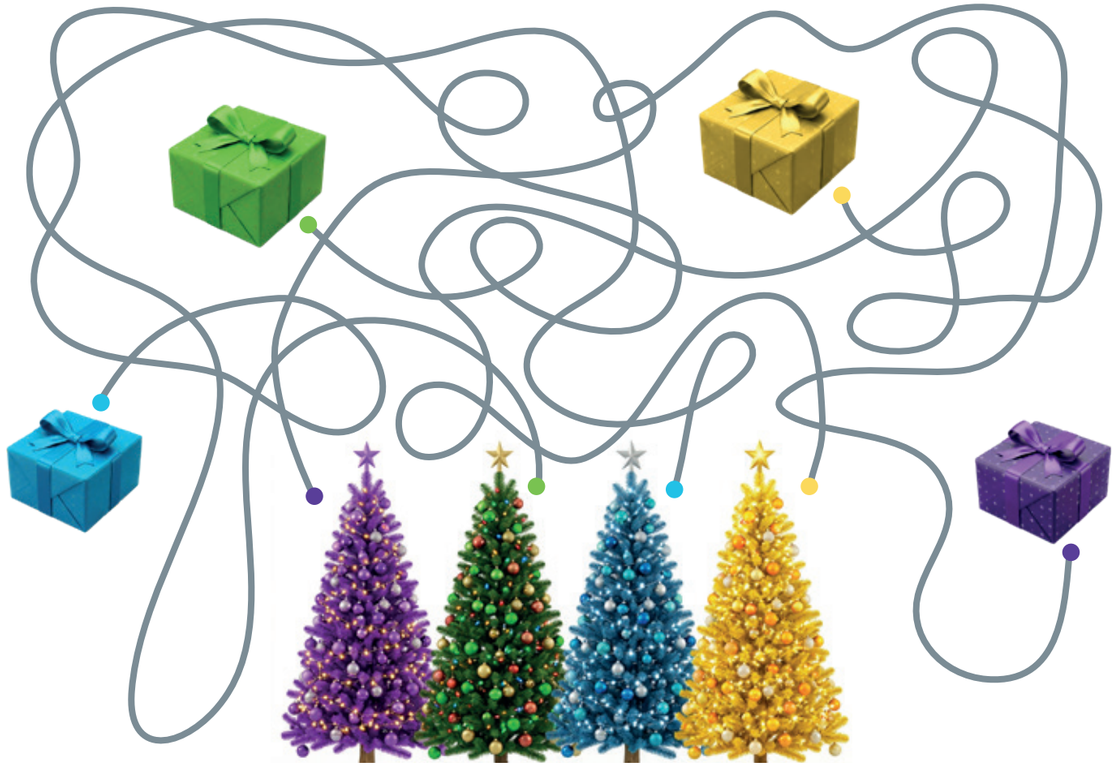
Najdi všech 8 schovaných vánočních dárků



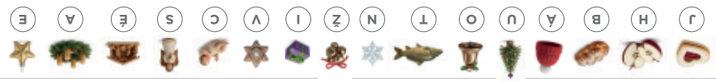
Poskládej si vánoční stromeček



Přiřaď dárky k vánočním stromkům



Nápověda Co ti přeje Gustav:



Vyhrajte 5000 Kč!



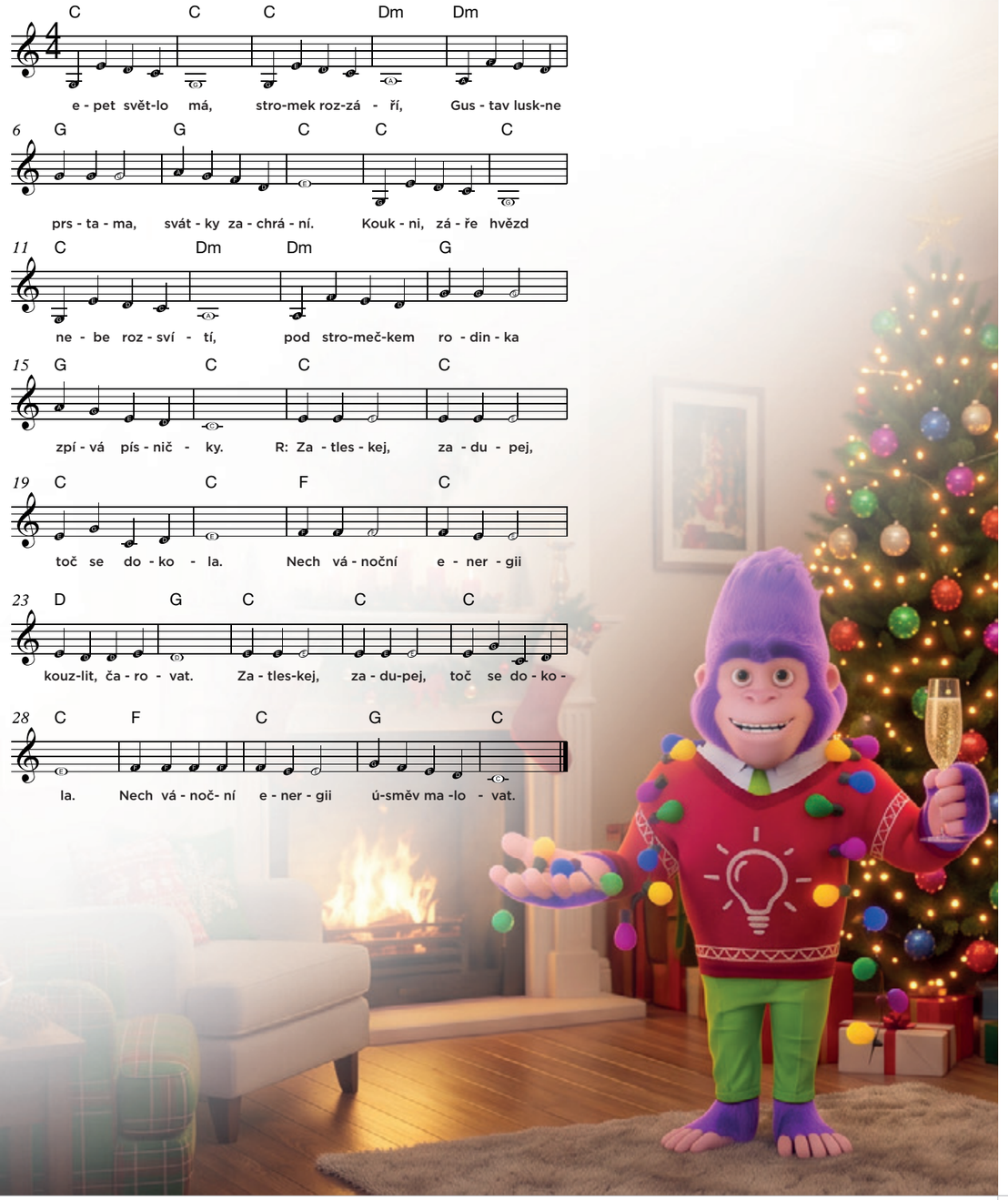
Nezapomeňte vyluštit naši předvánoční křížovku. Tentokrát hrajeme o obzvlášť zajímavé ceny. Tři nejrychlejší získají voucher na 5000 Kč na nákup na Košík.cz. Správné znění tajenky nám pošlete do 14. prosince 2026 na adresu soutez@epet.cz. E-mail označte předmětem Křížovka epetoviny 4/2026 a nezapomeňte připojit své kontaktní údaje pro zaslání výhry.

Ceny pro výherce: 3x voucher na 5000 Kč na Košík.cz

POMŮCKA: AURIS, NEUN, NOBILE, ORAN, VIA	SPZ NÁCHODA	NESTÍHA-TELNOST (POSLANCŮ)	ASIJSKÝ POLO-OSTROV	JMÉNO FOTBALISTY BRABCE		INICIÁLY HERCE LOHNIS-KÉHO	SUKNIČKÁŘ	KONCERTNÍ BUDOVA	HLODAVEC OSMÁK ???		INICIÁLY ZPĚVAČKY CSÁKOVÉ	ITALSKÝ POLÁRNÍK	ÚLOŽNA KOSTÍ	LIDOOP ANGLICKY
ZNAČKA SPORTOV-NÍHO OBLEČENÍ					VE VHODNOU CHVÍLI					VLÁDCE INCKÉ ŘÍŠE				
SYMBOL LÁSKY					PLAVIDLA SLOVEN. / ČÁST ROSTLINY					SÍŤ PRODEJEN / ŠPERKY				
MODEL VOZU ZNAČKY TOYOTA						DĚTSKÁ STAVEBNICE / STÁTNÍ POKLADNA					NEMOC ŠÍLEN. KRAV / VEDOUCÍ HOVOR.			
	1. DÍL TAJENKY / VRHNUTÍ													ANETA DOMÁCKY
CESTA LATINSKY				ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV / NĚM. KAR. HRA					PRACOVNA / DROBNÁ LESNÍ ŠELMA					
INICIÁLY ZPĚVÁKA TESAŘÍKA			KNIHA S VÝ-KLADY SNŮ / ZN. FOTO-APARÁTU					ALKALOID MÁKU / SPŘEŽENÍ						
POČÍTAČOVÝ PIRÁT							EVROPSKÝ TUR / KRÁSNÍ					INIC. HERCE EASTWOODA / IN. MODER. ZÁRUBY		
	ČÁST DOMU	ŘÝNSKÝ ČLUN / ASIJ. POLO-OSTROV				ČESKÝ PREZIDENT-SKÝ ZÁMEK / MNOŽSTVÍ					ČÁST ÚST / PŘESTAT BAVIT			
DVEŘNÍ ZÁVĚS					JOSEF DOMÁCKY / MEDONOSNÝ HMYZ					ČARODĚJO-VA ZEMĚ / CÍLE PŘI STŘELBĚ			ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM	LÉČEBNÁ STRAVA
ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.				KRMNÍK / OBCHODNÍ CENTRUM ZKR.					INIC. HER. MATONOHY / DEVĚT NĚMECKY			NÁRODNÍ DIVADLO / SULFID GERMANATÝ		
2. DÍL TAJENKY														
INICIÁLY ZPĚVAČKY BÍLÉ			PŘES SLOVEN. / INIC. HERCE PELLARA				VLNĚNÉ PLETENINY / INIC. HERCE KOSTKY							
VZDUCH ANGLICKY				KOŘIST				UPRAVIT VLASY HŘEBENEM						
ČÁST HŘÍDELE V LOŽISKU				AUTO-MOTOKLUB ZKR.				SÍŤ ANGLICKY				ZNAČKA KILO-AMPÉRU		

Koleda k Pohádkové cestě za světlem Vánoc aneb Jak se Gustavovi povedlo rozsvítit vánoční stromeček

(na motivy vánoční melodie Rolničky)



Až 50 000 Kč pro chytré děti s nápadem!



Máte doma malé objevitele? A již přihlásili svůj školní projekt do soutěže Objevitelé udržitelné budoucnosti? Odměna, uznání a prostředky na realizaci nejsou samozřejmostí.

Více zde:



epet. Dodavatel elektřiny a plynu