

### **Občanská poradna Jihlava**

Žižkova 13  
586 01 Jihlava  
**tel.:** +420 567 330 164  
**e-mail:** opj@volny.cz

### **OP Karviná**

středisko Slezská diakonie  
V Aleji 435  
734 01 Karviná  
**tel.:** +420 734 645 272  
**e-mail:** obcan.ka@slezskadiakonie.cz

### **Občanská poradna Nový Jičín**

při Centru pro zdravotně postižené  
Moravskoslezského kraje  
Sokolovská 617/9  
741 01 Nový Jičín  
**tel.:** +420 556 709 403  
**e-mail:** czp.novyjicin@czp-msk.cz

### **Občanská poradna Nymburk**

nám. Přemyslovců 14/11  
288 02 Nymburk  
**tel.:** +420 325 511 148  
**e-mail:** poradna@respondeo.cz

### **Občanská poradna Opava**

při Charitě Opava  
Ul. Kylešovská 10  
746 01 Opava  
**tel.:** +420 553 616 437  
**e-mail:** obcanskaporadna@charitaopava.cz

### **Občanská poradna Ostrava - při SPOLEČNĚ - JEKHEANE**

U Tiskárny 515/3  
702 00 Ostrava - Přívoz  
**tel.:** +420 596 113 890  
**e-mail:** poradna@jekhetane.cz

### **Občanská poradna Praha 1**

Jakubská 3  
110 00 Praha 1  
**tel.:** +420 222 310 110  
**e-mail:** op.praha1@seznam.cz

### **Poradna pro občany v nesnázích Rokycany**

- při Diakonii ČCE - středisko Západní Čechy  
Svazu Bojovníků za Svobodu 68  
337 01 Rokycany  
**tel.:** +420 373 728 536  
**e-mail:** poradna.rokycany@diakoniezapad.cz

### **Občanská poradna při Oblastní charitě Rumburk**

Sukova 1055  
408 01 Rumburk  
**tel.:** +420 412 384 745  
**Mobil:** +420 412 332 774  
**e-mail:** op@charitarumburk.cz

### **Občanská poradna Třebíč**

Komenského nám. 370/12,  
674 01 Třebíč  
**tel.:** +420 568 845 348  
**e-mail:** poradna.tr@optrebic.cz

### **Občanská poradna Moravské Budějovice**

Náměstí Míru 26  
676 02 Moravské Budějovice  
Vysočina  
**tel.:** +420 777 720 165  
**e-mail:** poradna.mb@optrebic.cz

### **Občanská poradna Hradec Králové**

Třída československé armády 543/29  
500 03 Hradec Králové  
**tel.:** +420 734 734 818  
**e-mail:** ophk@ops.cz

### **Občanská poradna Vsetín při VKCI**

Jiráskova 419  
755 01 Vsetín  
**tel.:** +420 774 262 243  
**e-mail:** poradna@vkci.cz

### **Občanská poradna Žďár nad Sázavou**

Dolní 165/1  
591 01 Žďár nad Sázavou  
**tel.:** +420 566 520 165  
**e-mail:** porzdar@seznam.cz



MINISTERSTVO  
PRŮMYSLU A OBCHODU



## **Osobní a rodinný rozpočet v době inflačních tlaků a energetické krize**

Osobní rozpočet je základním kamenem finančního zdraví každého jedince a každé rodiny. V dnešní době se objevují nové neobvyklé okolnosti, které mohou dostávat jedince a rodiny do závažných finančních nesnází.

Jedná se primárně o vysokou inflaci z toho plynoucí obecné zvyšování cen a o extrémní nárůst cen energií, který je ještě umocněn současnou situací na Ukrajině.

### **Osobní a rodinný rozpočet a energie**

Jednou z poměrně zásadních a neopominutelných položek rozpočtu jsou účty za elektřinu a plyn, neboť souvisí z jednou ze základních životních potřeb - bydlením.

V poslední době se poměrně zásadně ukázala nutnost přemýšlet o tom, kolik činí a případně budou činit naše náklady na energie. Dlouhodobě jsme byli zvyklí, že tyto náklady byly v čase poměrně stabilní a procházeli pouze relativně mírnou revizí (navýšením). Nicméně situace v roce 2021 ukázala (hlavně v souvislosti s pádem Bohemia Energy a dalších alternativních dodavatelů), že je i v této oblasti v souvislosti s rodinným rozpočtem dobře plánovat a to hlavně:

- Na jak dlouho dobu mám uzavřenou smlouvu (doba určitá/neurčitá)
- Zdali moje smlouva obsahuje nějakou záruku/fixaci ceny
- Jak moc spolehlivý a stabilní je můj dodavatel
- Zdali mám správně nastavené zálohy
- Případně zdali a za jakých nákladů mohu dodavatele změnit

Všechny výše uvedené okolnosti mohou zásadním způsobem ovlivnit, jaký vliv do budoucna budou mít rostoucí ceny energie na můj rozpočet. V dnešní době se velmi často skloňuje slovo fixace, tedy možnost zajistit si, že po určitou dobu budu platit za energie shodnou (případně předem dohodnutou) cenu za jednotku energie.

V případě, že výši ceny nemám fixovanou, je potřeba počítat s tím, že vždy při obnově/uzavírání nové smlouvy budou mít na mou cenu vliv aktuální ceny komodit na energetické burze a počítat s tím, že může dojít ke skokovému zdražení.

### Co s tím mohu udělat:

- Zajímat se dostatečně včas před skončením smlouvy o podmínky na další období
- Oslovit více dodavatelů a pokusit se vyjednat výhodnější cenu
- Zamyslet se, zdali mohu někde na své spotřebě energie ušetřit (změna vytápění, úsporné spotřebiče, snížení průměrné teploty, atd)

Další významnou pomocí může být nově schválený speciální úsporný tarif, který by měl plošně ulevit všem domácnostem. Přesné podmínky a způsob uplatnění bude upřesněn na základě prováděcího předpisu.

V rámci plánování rozpočtu ve vztahu k energiím je rovněž velmi zásadní skutečností, která hraje v plánování zásadní roli fakt, že měsíční platby mají charakter zálohy, tedy finální částku, kterou nakonec budete nuceni zaplatit, budete znát až po ročním zúčtování. To může mít velký vliv na plánování Vašeho rozpočtu hlavně ve vztahu k případným doplatkům, pokud nemáte dostatečně správně nastavenou výši záloh.

V případě, kdy i přes všechny úsporné opatření nebudete schopni náklady na energie rozumným způsobem hradit je potřeba nepamínat na další možné podpory, které s danou situací souvisí a mohou situaci pomoci řešit. Jedná se primárně o různé formy podpory státu jako např. příspěvek na bydlení nebo doplatek na bydlení.

Dalším zásadním externím faktorem, který může v dnešní době ovlivnit náš rozpočet je vysoká inflace. V jejím důsledku nás rostou nejen náklady na naši běžnou spotřebu, ale rovněž na případnou obsluhu a financování dluhů. Výše inflace totiž zásadním způsobem ovlivňuje i výši případných úroků (v kombinaci se zvýšenou základní sazbou ČNB).

V případě, kdy si potřebujeme půjčit peníze, tak musíme dnes počítat s výrazně vyššími úroky, a tedy i s výrazně vyšší částkou, kterou budeme muset celkově splatit, což má dopady i do výše pravidelných měsíčních splátek (obzvláště jsou tyto dopady vidět u případných nových nebo refinancovaných hypotéčních úvěrů).

Pokud se tedy situaci, kdy si budeme potřebovat půjčit peníze, nevyhneme (případně se potřebuje stávající úvěr refinancovat), je v rámci rozpočtu třeba počítat s výrazně vyšší částkou na měsíční splácení než doposud.

Leták byl vytvořen v rámci projektu  
**Zvyšování spotřebitelské gramotnosti obyvatel ČR**  
spolufinancovaného Ministerstvem průmyslu a  
obchodu.

**Občanská poradna Brno**  
Anenská 10  
602 00 Brno  
**tel.:** +420 545 241 828  
**e-mail:** poradna.brno@volny.cz

**Občanská poradna Děčín**  
Zbrojnická 779/7  
405 02 Děčín  
**tel.:** +420 608 962 163  
**e-mail:** poradna@chsd.com

**Občanská poradna Frýdek-Místek**  
při Centru nové naděje  
Palackého 129  
738 01 Frýdek – Místek  
**tel.:** 558 629 223  
**e-mail:** obcanskaporadna@cnnfm.cz

**Občanská poradna Havlíčkův Brod**  
při Oblastní charitě Havlíčkův Brod  
B. Němcové 188  
580 01 Havlíčkův Brod  
**tel.:** +420 569 425 630  
**e-mail:** poradna@charitahb.cz

**Občanská poradna Havířov**  
Opletalova 4/607,  
736 01 Havířov-Šumbark  
**tel.:** +420 734 864 124  
**e-mail:** obcan.ha@slezskadiakonie.cz

**Občanská poradna Jičín**  
17. listopadu 861  
506 01 Jičín  
**Mobil:** +420 736 472 676  
**e-mail:** opjicin@ops.cz

**Občanská poradna Náchod**  
Weyrova 3 (1.patro)  
547 01 Náchod  
**Tel.:** +420 734 370 960  
**e-mail:** opnachod@ops.cz