



Domácí hospodaření pod kontrolou

Jak snížit své výdaje, uspořit, nezadlužovat se

srpen 2022

SOCIOPPOINT !!!

Jak na domácí hospodaření bez zadlužování

Domácí rozpočet je plán finančního hospodaření domácnosti. Díky němu získáte kontrolu nad vaší finanční situací, snížíte zbytečné výdaje a předejdete zadlužování. Pomůže vám najít rezervy a úspory v rozpočtu a připravit se na nečekané výdaje. Jak na to?

Zapíšíte si pravidelně všechny své výdaje i příjmy. K vytváření rozpočtu a přehledu o výdajích můžete využít i aplikace do chytrého telefonu.

1. Udělejte si přehled o svých výdajích

Nezbytné výdaje – jsou určeny k pokrytí základních životních potřeb. Dají se v nich najít úspory (vyměnit je za levnější), ale neobejdete se bez nich.

Moje nezbytné výdaje	Celkem:	
bydlení (nájem, služby, voda, topení, elektřina, plyn, fond oprav)		
poplatek za televizi a rozhlas, odpady		
potraviny, stravování		
drogerie a hygienické potřeby, léky		
oblečení a obuv podle ročního období		
doprava (odiska, benzín, povinné ručení)		
náklady dětí (školní pomůcky, kroužky, obědy, kapesné)		
poplatky za telefony, internet		
splátky na půjčky, hypotéku, bankovní poplatky, pojistění, exekuce		
peníze na rezervy (opravy v domácnosti, nečekané výdaje: nemoc, pořízení nové věci místo rozbité)		

Další důležité výdaje – jsou na řadě, pokud vám po zaplacení nezbytných výdajů zůstávají peníze. Patří sem i různá spoření a pojištění nebo výdaje, které vám do budoucna pomohou zvýšit příjem (např. na kvalifikační kurz, školné, nákup vybavení a pomůcek).

Moje další výdaje	Celkem:	
spoření (stavební, životní, penzijní, pro děti), peníze na horší časy		
krmení pro domácí mazlíčky		
holič, kadeřník		
vybavení domácnosti, nábytek		

Zbytné výdaje – výdaje, bez kterých se přechodně, ale i trvale, obejdete, zejména když potřebujete stabilizovat vaší finanční situaci a začít výrazně šetřit.

Moje zbytné výdaje	Celkem:	
cigarety/tabák, alkohol		
sázky, automaty, hry za peníze přes mobil nebo internet		
restaurace, kavárna, rychlé občerstvení, hudební kluby a zábava		

oblečení a vybavení, které není nezbytné	
kabelová televize	
koníčky, kultura (vstupné, poplatky, sportovní vybavení)	
dovolená, výlety	
drahé dárky, velké oslavy	

2. Udělejte si přehled svých příjmů

Moje příjmy	Celkem:
peníze za práci (výplata, mzda, plat, brigáda, přivýdělky)	
důchod (starobní, invalidní, sirotčí, vdovský, vdovecký), renta	
dávky (státní sociální podpora, podpora v nezaměstnanosti, hmotná nouze, nemocenská, mateřská, ošetřovné)	
výživné	
stravenky a náhrady (diety)	
peníze z pronájmu (pokoje, bytu, garáže, zahrádky)	
výnosy ze spoření	

3. Porovnejte oba přehledy - za co nejvíc utrácíte a proč?

4. Hledejte úspory - tipy, jak ušetřit, najdete na předposlední straně.

5. Myslete dopředu a vytvářejte si pravidelně finanční rezervu na nečekané výdaje - některé banky nabízí možnost automatického převedení několika procent z každé platby na spořicí účet nebo si můžete nastavit trvalý příkaz, který vám hned po výplatě odešle určenou částku na spoření, odkládejte si mimořádné příjmy, daňové bonusy apod.

Mějte pojištěnou domácnost i auto, odpovědnost za škody způsobené ostatním, případně i životní nebo penzijní připojištění. Využívejte přitom odpočtů z daní a příspěvky od státu nebo zaměstnavatele.

Odkládejte si peníze na vyšší pravidelné výdaje - rozpočítejte si platby typu povinné ručení, pojištění domácnosti apod. na 12 dílů a každý měsíc si odpovídající částku odložte. Stejně to můžete udělat s penězi na dovolenou, výdaji začátku školního roku apod.

Musíte si vzít půjčku? Opravdu jste vše pečlivě zvážili? Posloužil by vám stejně dobře starší model nebo věc z druhé ruky? **Základní pravidlo je, aby vám věc pořízená z půjčky sloužila déle, než budete půjčku splácet.** Jako první se na podmínky půjčky zeptejte ve své bance. Porovnejte podmínky obchodníků při nakupech na splátky. Podívejte se do indexu odpovědného úvěrování: <https://www.jakprezidluhy.cz/odpovedne-uverovani>. Vezměte si smlouvu a podmínky domů a pečlivě si je přečtěte, doptejte se, čemu nerozumíte. Zjistěte si RPSN půjčky. **Nedostanou vás měsíční splátky do potíží s penězi?**

Máte už dluhy? Zkuste snížit výdaje na jejich splácení. Například refinancováním úvěru (hlavně hypotéky) nebo konsolidací. Dohoda s jedním věřitelem na odkladu splátek vám umožní splatit jiný úvěr apod.. Najít řešení vám může pomoci konzultace v bance, s finančním poradcem nebo dluhové poradně. **Neřešte neschopnost splácet jinou půjčkou!**

DOMÁCÍ ROZPOČET

Měsíc:

Příjmy

Výdaje

bydlení	
potraviny	
drogerie, léky	
doprava	
děti, škola, kroužky	
telefony, internet	
opravy, vybavení domácnosti	
koničky, zábava	
splátky (půjčky, úvěry)	
spoření, rezerva	

Rozdíl a plán

Příjmy celkem:	Výdaje celkem:	Rozdíl:
Příští měsíc ušetřím na:		

DOMÁCÍ ROZPOČET

Měsíc:

Příjmy

Výdaje

bydlení	
potraviny	
drogerie, léky	
doprava	
děti, škola, kroužky	
telefony, internet	
opravy, vybavení domácnosti	
koničky, zábava	
splátky (půjčky, úvěry)	
spoření, rezerva	

Rozdíl a plán

Příjmy celkem:	Výdaje celkem:	Rozdíl:
Příští měsíc ušetřím na:		

DOMÁCÍ ROZPOČET

Měsíc:

Příjmy

Výdaje

bydlení	
potraviny	
drogerie, léky	
doprava	
děti, škola, kroužky	
telefony, internet	
opravy, vybavení domácnosti	
koničky, zábava	
splátky (půjčky, úvěry)	
spoření, rezerva	

Rozdíl a plán

Příjmy celkem:	Výdaje celkem:	Rozdíl:
Příští měsíc ušetřím na:		

Jak uspořit na výdajích

Projděte svůj seznam výdajů a přemýšlejte, které náklady by se daly snížit a jak.

Pár tipů, jak ušetřit:

Nakupujte a využívejte výhodnější potraviny a věci denní potřeby – kupujte zboží privátních značek obchodního řetězce, zboží v akci, výprodeji, využívejte věrnostní karty, plánujte dopředu a dělejte „velké“ nákupy – před nákupem si pořídte seznam věcí, které opravdu potřebujete a toho se držte, nakupujte méně často, větší balení (podělte se v rodině, se sousedkou, jeďte společně autem). Berte si s sebou jen omezenou částku peněz.

Mějte naplánovaný jídelníček na týden, dva dopředu, spotřebujte všechny potraviny a jídlo (zamrazujte), berte si s sebou oběd nebo svačinu místo stravování se v restauraci.

Porovnávejte ceny a nabídky před nákupem zboží vyšší hodnoty, energií, telekomunikačních služeb, bankovních produktů apod. – pořídte si účet bez poplatků, využívejte online kalkulačky a srovnávače (heureka, zboží.cz, dTest apod.). Více informací a tipy na úspory najdete např. zde: www.dtest.cz.

Snižte spotřebu energií a vody v domácnosti – používejte LED světla, zhasínejte, větrejte nárazově, ihned opravte kapající kohoutek nebo protékající záchod.

Zvažte zrušení nebo změnu tarifu kabelové televize, internetu, využívejte rodinné balíčky a skupinové tarify. Spočítejte si, zda se vám lépe vyplatí telefonní paušál nebo kredit, případně v rodině možnosti kombinujte.

Používejte veřejnou dopravu nebo spolujízdy (podělte se o náklady s kolegou), kolo namísto dojíždění autem. Velkou úsporou je zakoupení ročního kupónu MHD pro sebe i děti (Ostrava: o 2 000 Kč dospělý, o 1 100 Kč děti), levnější je i nákup kupónu v e-shopu oproti prodejně (elektronický kupón navíc nemůžete ztratit).

Ušetřete na výdajích za zábavu a koníčky – např. sportujte venku místo ve fitcentru, sledujte filmy na internetu místo kina, jídlo na výlet si vezměte z domu místo oběda v restauraci, využijte slevové kupóny apod. Omezte kouření a spotřebu alkoholu. Oslavy a setkání místo v restauraci uspořádejte doma, venku nebo u přátel.

3 kroky, kterými snížíím své výdaje:

1.

2.

3.

Bezplatné dluhové poradenství

Poradna	Telefon	Adresa
Sociálně-dluhová poradna Diecézní charita ostravsko-opavská	596 128 309 800 400 214	Puchmajerova 10, Moravská Ostrava
	739 552 307	Betonářská 12, Muglinov
	739 552 307	Čujkovova 21, Zábřeh
	731 625 872	Holvekova 44, Kunčičky poradna@dchoo.charita.cz
Poradna Charity Ostrava Charita Ostrava	599 526 906 731 625 767	Jeremenkova 8, Vítkovice poradna@ostrava.charita.cz
	596 611 207 731 625 840	Františka Formana 251/13, Dubina poradna@alexandr.charita.cz
Poradna pro občanství/ Občanská a lidská práva, z. s.	724 701 613	Prokešovo nám. 3, Moravská Ostrava petra.gniadkova@poradna-prava.cz
Akreditovaná dluhová poradna Poradna při finanční tísni, o.p.s.	595 532 740	Vítkovická 1, Moravská Ostrava poradna@financnitisen.cz
OBČANSKÁ PORADNA Ostrava Slezská diakonie	733 142 436	Štramberská 47, Vítkovice obcan.ov@slezskadiakonie.cz
Občanská poradna SPOLEČNĚ-JEKHETANE SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o.p.s.	596 113 890 602 248 693	U Tiskárny 3, Přívoz
	591 124 979 778 059 313	Dělnická 20, Poruba poradna@jekhetane.cz
Sociálně právní poradna Vzájemné soužití o.p.s.	596 128 401 777 760 197	Bieblova 8, Moravská Ostrava poradna@vzajemnesouziti.cz

Jednorázové sociální poradenství k řešení životních situací, kontakty:

SOCIPOINT  800 700 650 ZDARMA

 Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava (Nová radnice)

 sociopoint@ostrava.cz