



In vereinfachter
Sprache

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

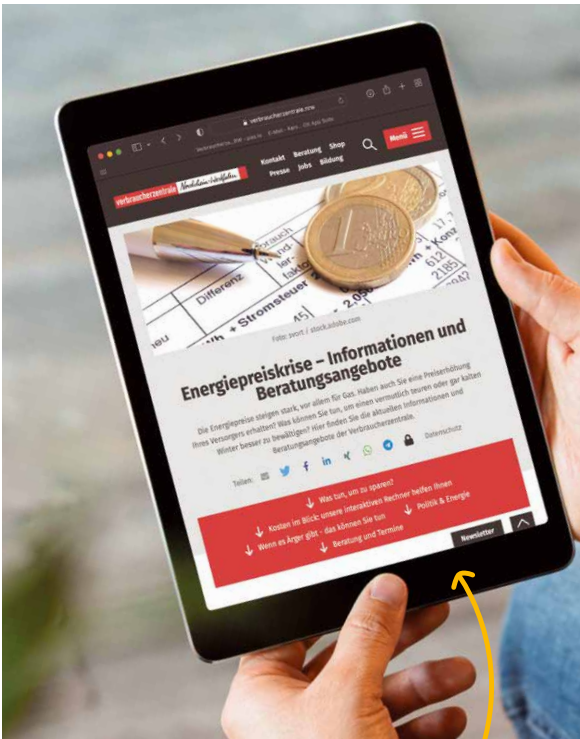
ENERGIE SPAREN IM ALLTAG

TIPPS FÜR VERBRAUCHERINNEN
UND VERBRAUCHER

INHALT



Einleitung Energie kostet viel Geld	3
1 Richtig heizen und lüften	4
2 Warmwasser sparen	10
3 Stromsparen im Haushalt	12
Verbraucherzentrale NRW Kontakt	16



Unsere Homepage

Hier finden Sie aktuelle Informationen rund um das Thema Energie.

 www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise



Energie kostet viel Geld!

Heizung, warmes Wasser und Strom sind sehr teuer geworden. Wenn Sie weniger Energie verbrauchen, sparen Sie Geld. In dieser Broschüre lesen Sie, wie Sie zu Hause Geld sparen können.

So viel Geld kosten Strom, Heizung und warmes Wasser durchschnittlich im Jahr für drei Personen, die in einer 70 m² großen Wohnung leben.



Strom

1150 €

Strom: 38 ct/kWh

Gas: 15 ct/kWh

Öl: 15 ct/kWh

Stand: September 2022



Heizung

1500 €

mit Gas oder Öl

2300 €

**Nachtspeicher-
Heizung (Strom)**



warmes Wasser

350 €

mit Gas oder Öl

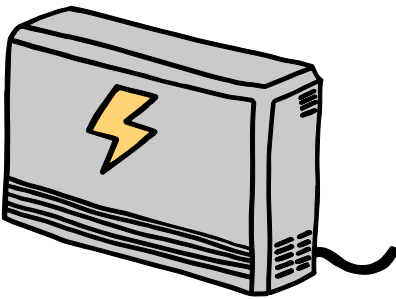
600 €

mit Strom



1 Richtig heizen und lüften

Mit dem richtigen Heizen können Sie am meisten Energie und Geld einsparen. Heizen ist sehr teuer, aber im Winter nicht zu vermeiden. Hier lesen Sie, wie Sie die Heizkosten senken können, ohne Schimmel ins Haus zu holen.



Achtung!

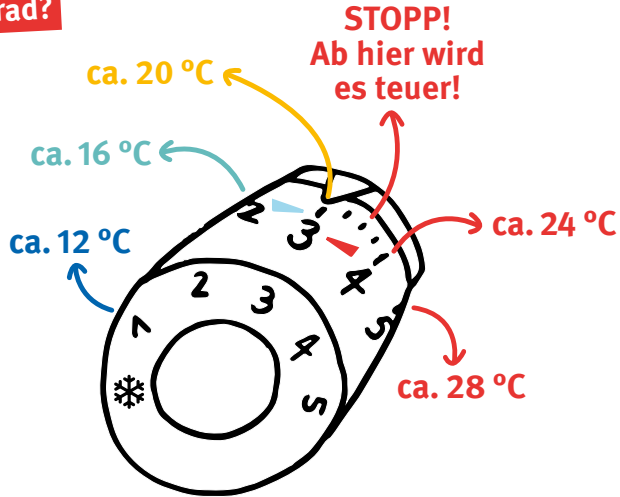
Besonders teuer sind Heizungen, die Strom brauchen. Nachtspeicher-Heizungen haben ein dickes Stromkabel. Lassen Sie sich beraten, wie Sie diese Heizung einstellen müssen.

Wie heize ich sparsam?

Je höher Sie Ihre Heizung einstellen, desto teurer wird es. 20 °C sind oft eine ausreichende Zimmertemperatur.

Wenn Sie Ihr Thermostat auf eine sehr hohe Stufe stellen, wird Ihre Wohnung nicht schneller warm. Der Heizkörper wird aber besonders heiß und das verbraucht sehr viel Energie.

**Welche Stufe ergibt
wieviel Grad?**



**Wie warm sollte es in
den Räumen sein?**

Wohnzimmer

- ▣ Stufe 3
- 🌡 20 °C

Bad

- ▣ Stufe 3-4
- 🌡 20-22 °C

Schlafzimmer

- ▣ Stufe 2-3
- 🌡 16-18 °C

Küche

- ▣ Stufe 2-3
- 🌡 18 °C

**Kinder- und
Arbeitszimmer**

- ▣ Stufe 3
- 🌡 20 °C

Tipps fürs richtige Heizen



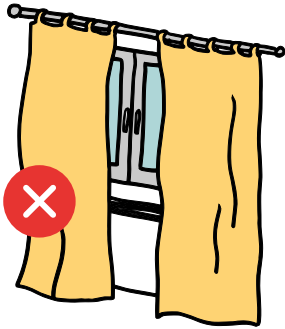
HEIZLÜFTER UND RADIATOREN

Mobile Heizlüfter oder Radiatoren, die mit Strom heizen, verschlingen sehr viel Strom. Sie sind keine Alternative zur normalen Heizung.

WENN KEINER ZU HAUSE IST:

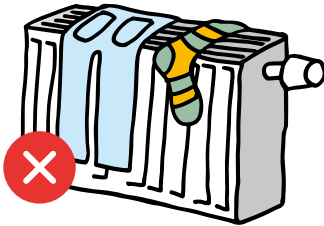
Drehen Sie die Heizung auf Stufe 2 herunter. Die Räume sollten nicht kälter als 16 °C sein, sonst droht Schimmel. Kaufen Sie sich ein Thermometer, das auch die Luftfeuchtigkeit anzeigt (Thermo-Hygrometer). Wenn Sie lange nicht zu Hause sind, stellen Sie das Thermostat auf den Stern. Das bedeutet Frostschutz. Die Heizungsrohre frieren dann nicht ein.



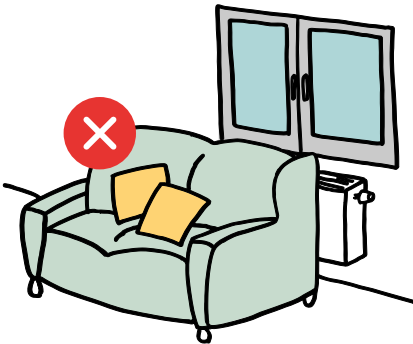


WÄRMEVERTEILUNG IM RAUM

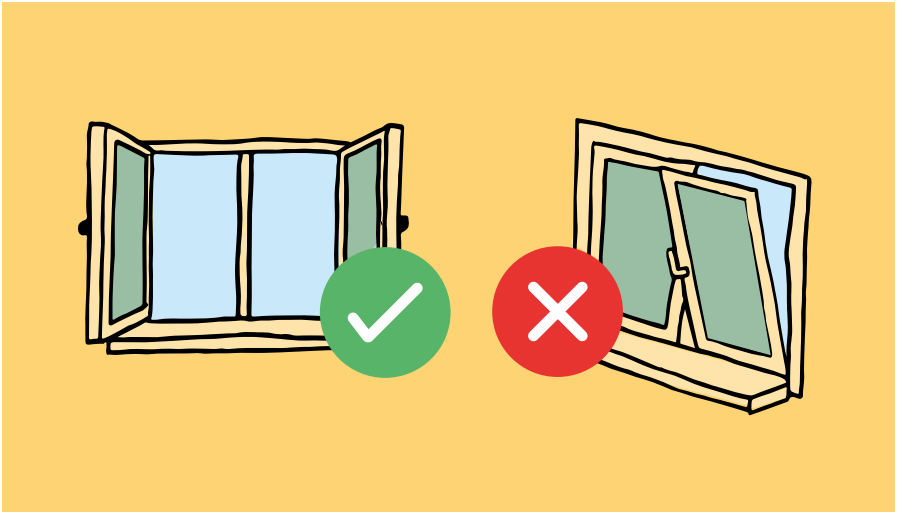
Hängen Sie keine langen Gardinen und Vorhänge vor die Heizung. Sie verhindern, dass sich die Wärme im Raum verteilen kann.



Trocknen Sie keine Kleider auf der Heizung. Das erhöht den Verbrauch Ihrer Heizung.



Stellen Sie keine Möbel vor die Heizkörper.



Lüften im Winter

Durch Duschen, Kochen oder Trocknen von Wäsche gelangt Wasser in die Luft. Diese Luftfeuchtigkeit müssen Sie regelmäßig aus der Wohnung rauslassen. Ist es zu feucht, entsteht Schimmel.

3 x TÄGLICH LÜFTEN

Machen Sie das Fenster mindestens dreimal am Tag ganz auf. 5-10 Minuten Durchzug, bei ausgeschalteter Heizung, sind am besten.

WÄSCHE IN DER WOHNUNG TROCKNEN

Wenn Sie Wäsche nur in der Wohnung trocknen können, müssen Sie sehr viel lüften und heizen, damit kein Schimmel entsteht.

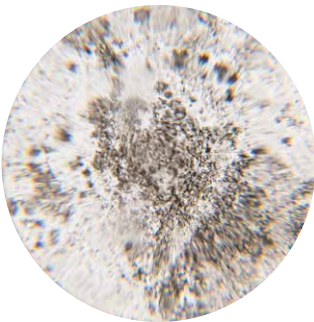
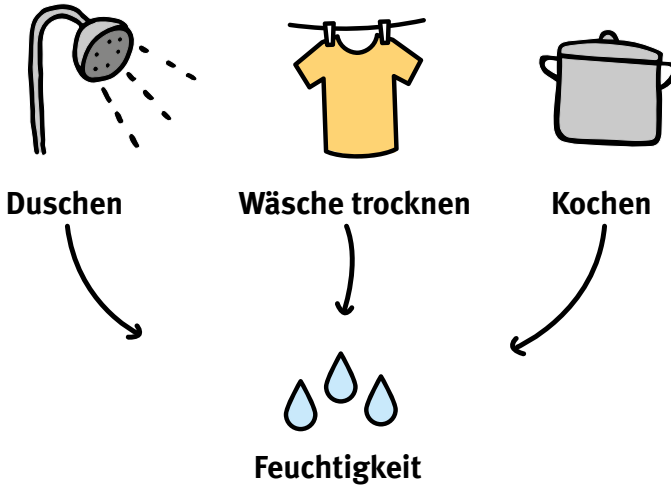
BESSER NICHT KIPPEN

Wenn Sie das Fenster kippen, müssen Sie länger lüften: 15-30 Minuten. Bei geöffnetem Fenster stellen Sie die Heizung aus.

LÜFTEN GEGEN SCHIMMEL

Wenn Sie kochen oder duschen, lüften Sie währenddessen oder direkt danach.

Warum regelmäßiges Lüften so wichtig ist



Schwarzer Schimmel ist an den dunklen Punkten und Flecken zu erkennen.

Was ist Schimmel?

In kalten Raum-Ecken, an kalten Wänden und im Bad findet man oft schwarzen Schimmel. Er entsteht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit. Schimmel ist ungesund.

Ist die Luft feuchter als 60 %, müssen Sie lüften. 40-50 % sind ein guter Wert. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Thermo-Hygrometer.



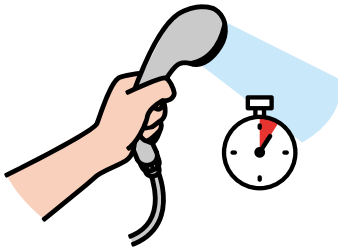
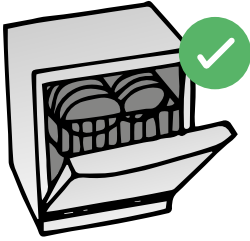
2 Warmwasser sparen

Auch warmes Wasser ist sehr teuer, denn das Erwärmen verbraucht viel Energie. Sie können den Verbrauch von Wasser senken und öfter eine niedrigere Temperatur einstellen. Wie, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Durchlauf-Erhitzer



Haben Sie einen Durchlauf-Erhitzer, wie er hier abgebildet ist? Dann erwärmen Sie Ihr Wasser mit Strom. Stellen Sie den Durchlauf-Erhitzer nicht höher ein, als die Wassertemperatur, die Sie fürs Duschen brauchen. Kaufen Sie sich einen Spar-Duschkopf. So sparen Sie Wasser und Strom. Prüfen Sie vorher, ob der Spar-Duschkopf zu Ihrem Durchlauf-Erhitzer passt.



Geschirr spülen

Eine volle Spülmaschine verbraucht immer weniger Energie, als wenn Sie alles per Hand spülen würden.

Müssen Sie aber per Hand spülen, dann nutzen Sie das Spülbecken ohne laufendes Wasser.

Duschen

Duschen Sie so kurz wie möglich. Am besten nur 5 Minuten.

Nutzen Sie eher die Dusche als die Badewanne. Baden ist viel teurer als Duschen.

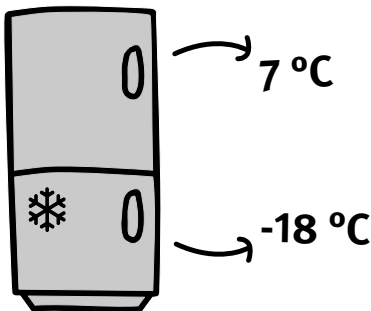
Achten Sie besonders darauf, das Wasser beim Zähneputzen und Rasieren abzustellen.



3 Stromsparen im Haushalt

Strom verbrauchen wir oft ganz nebenbei, zum Beispiel durch Handy, PC oder TV-Geräte. Einige Haushalte müssen auch mit Strom heizen und verbrauchen dadurch sehr viel davon. Wie Sie Ihren Stromverbrauch senken können, erfahren Sie hier.

Kühlen und Gefrieren



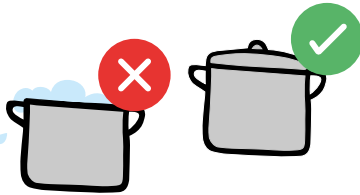
Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf eine Temperatur von 7 °C ein (Stufe 2 oder 3). Überprüfen Sie das per Thermometer. Je kälter, desto mehr Strom wird benötigt.

Der Gefrierschrank sollte auf -18 °C eingestellt sein, nicht kälter.

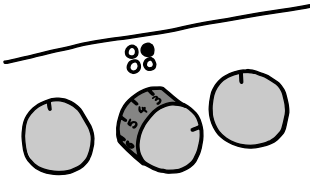


Kochen und Backen

Kochen Sie Wasser für Tee oder Kaffee immer mit dem Wasserkocher. So kocht es schneller und Sie zahlen weniger Strom. Kochen Sie Wasser für Nudeln und Gemüse mit dem Wasserkocher vor.



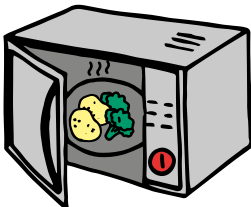
Legen Sie einen Deckel auf Töpfe und Pfannen.



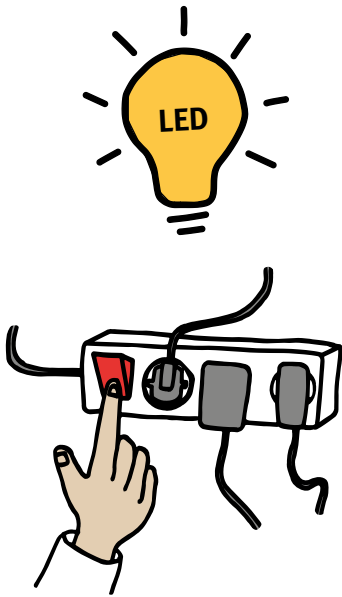
Wählen Sie eine kleine Stufe, wenn das Wasser für Gemüse, Nudeln, Kartoffeln oder Reis kocht.



Nutzen Sie eine Thermos-Kanne für Tee oder Kaffee. Eine Maschine mit Warmhalte-Funktion verbraucht immer Strom.



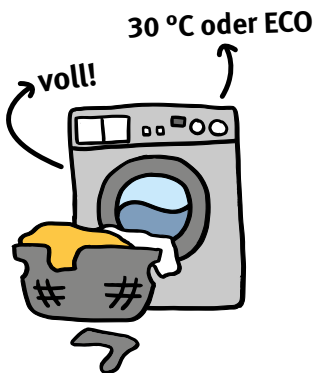
Erwärmen Sie das Essen in der Mikrowelle und nicht im Backofen oder auf dem Herd.



Beleuchtung und Geräte

Machen Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen. Ersetzen Sie alle Ihre Glüh- und Halogen-Lampen durch sparsame LED-Lampen.

Machen Sie Geräte ganz aus. Wenn ein Licht leuchtet, braucht das Gerät Strom („Stand-by“). Ziehen Sie den Stecker oder kaufen Sie eine Steckdosen-Leiste mit Schalter zum richtigen Ausschalten.



Waschen und Trocknen

Machen Sie die Waschmaschine ganz voll. Sie sparen dann Strom und Geld.

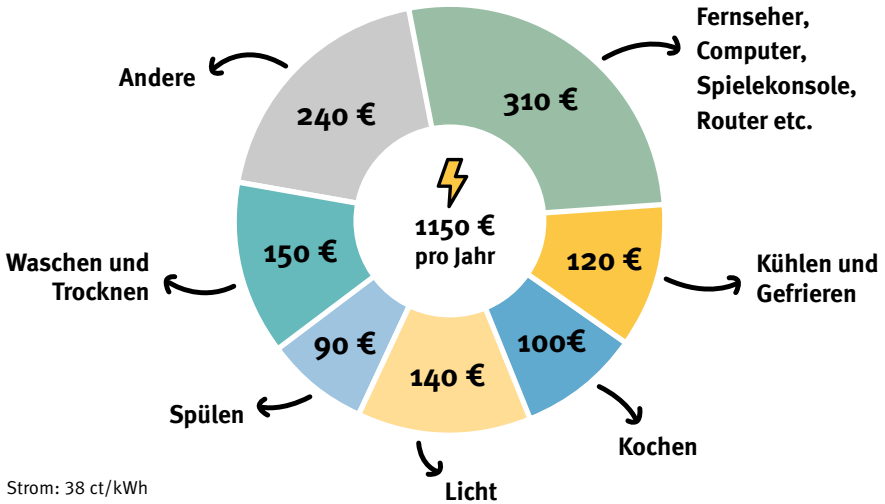
Je heißer Sie waschen, desto teurer wird es. Sie brauchen für normale Wäsche 30 °C. Geld sparen Sie mit dem Eco-Programm.

Der Wäschetrockner verbraucht sehr viel Energie. Nutzen Sie ihn nur, wenn es nicht anders geht.

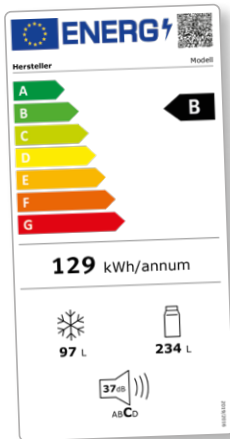
Hängen Sie Ihre nasse Wäsche am besten im Keller, auf dem Dachboden oder draußen auf.

Was kostet am meisten Strom?

Beispiel eines Haushaltes mit drei Personen mit 3000 kWh Jahresverbrauch



Strom: 38 ct/kWh
Stand: September 2022



SPARSAME GERÄTE KAUFEN

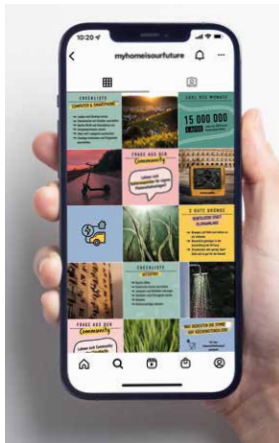
Achten Sie auf den Energieverbrauch, wenn Sie ein neues Elektrogerät kaufen. Dieses farbige Zeichen, das Energielabel, hilft Ihnen: Dunkelgrün ist sehr sparsam. Kaufen Sie gebrauchte Elektronik oder können diese kostenlos übernehmen, prüfen Sie vorher den Verbrauch. Sie könnten sich einen Stromfresser in den Haushalt holen.

Aktuelle Infos
auch auf unserem
Instagram-Kanal.



Schauen Sie vorbei!

@myhomeisourfuture



DIE VERBRAUCHER- ZENTRALE NRW

Die Verbraucherzentrale NRW berät Sie bei Problemen mit Verträgen, Krediten, Rechnungen oder Energielieferanten in einer der 66 Beratungsstellen. Zu den Themen Energiesparen, neue Heizung oder Haussanierung finden Sie zahlreiche Informationen auf unserer Webseite und in unseren Online-Seminaren:



(0211) 33 996 555



[www.verbraucherzentrale.nrw/
energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung)

HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

www.energie2020plus.nrw

/vznrw.energie

/vznrw_energie

/myhomeisourfuture

10/2022. © Verbraucherzentrale NRW.
Druckerei Humberg Media GmbH
50.000 / Bildnachweise Fotos: Titel, S. 2, 3, 4, 6, 9,
10 Durchlauf-Erntizer, 12, 16: stock.adobe.com;
Foto S. 10: Eva Blanco Fotografia / Photocase
Addicts GmbH / Illustrationen: S. 9, 11, 13
(Wasserkocher, Töpfe, Mikrowelle), 14 (Wäsche an
der Leihne); themounproject.com / alle restlichen
Illustrationen: Kerstin Wäköb, Verbraucherzentrale
NRW / Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit dem
blauen Engel.

Das **PROJEKT ENERGIE2020plus** wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen





Спрощена
версія

verbraucherzentrale

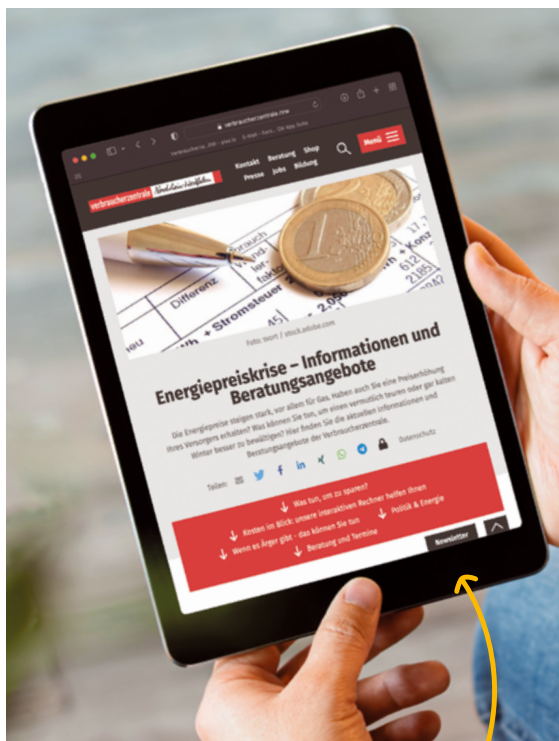
ЕКОНОМІЯ ЕНЕРГІЇ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

ПОРАДИ СПОЖИВАЧАМ

ЗМІСТ



Вступ Енергія коштує дорого	3
1 Правила опалення та провітрювання	4
2 Економія гарячої води	10
3 Економія електроенергії в побуті	12
Центри захисту прав споживачів у Північному Рейні-Вестфалії Контакт	16



Наша веб-сторінка

Тут Ви знайдете актуальну інформацію на тему «Енергія».

 www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise



Енергія коштує дорого!

Опалення, гаряча вода та електроенергія стали дуже дорогими. Якщо Ви використовуєте менше енергії, то Ви економите гроші. У цій брошурі Ви прочитаєте, як можна заощадити вдома.

Саме стільки коштують електроенергія, опалення та гаряча вода в середньому на рік на трьох осіб, які проживають у квартирі площею 70 м²:



Електроенергія

1 150 €

електроенергія: 38 центів/кВт·год
газ: 15 центів/кВт·год
мазут: 15 центів/кВт·год
станом на: вересень 2022 року



Опалення

1 500 €

газом або мазутом

2 300 €

акумулятор тепла
(електроенергія)



Гаряча вода

350 €

газом або мазутом

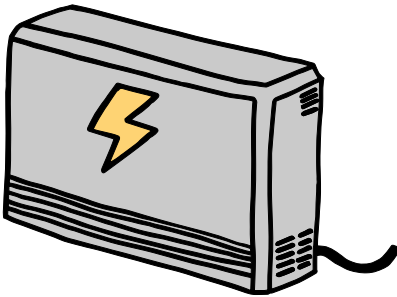
600 €

з використанням
електроенергії



1 ПРАВИЛА ОПАЛЕННЯ ТА ПРОВІТРЮВАННЯ

Найбільше енергії та грошей можна заощадити при правильному опаленні. Опалення дуже дороге, але взимку без нього не обійтись. Читайте тут, як можна зменшити витрати на опалення, не допустивши появи плісняви у Вашій оселі.



Увага!

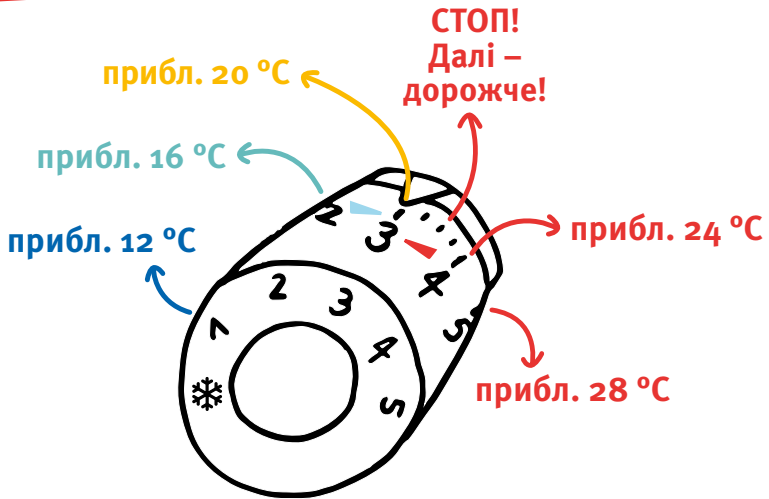
Особливо дорогими є системи опалення, які потребують електроенергії. Акумулятори тепла мають товстий кабель живлення. Проконсультуйтеся, як налаштувати таке опалення.

Як економно опалювати приміщення?

Чим вище Ви встановите температуру опалення, тим дорожче воно буде коштувати. 20 °C часто є достатньою температурою у приміщенні.

Якщо Ви встановите термостат на дуже високий рівень, Ваш будинок не прогріється швидше. Але при цьому радіатор особливо сильно нагрівається, а це споживає багато енергії.

Якій температурі відповідають рівні на термоголовці?



Наскільки тепло повинно бути в приміщеннях?

Вітальня

- Рівень 3
- 20 °C

Ванна кімната

- Рівень 3-4
- 20-22 °C

Спальня

- Рівень 2-3
- 16-18 °C

Кухня

- Рівень 2-3
- 18 °C

Дитяча кімната і кабінет

- Рівень 3
- 20 °C

Поради щодо опалення приміщень



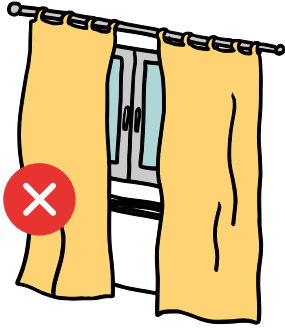
ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРИ ТА РАДІАТОРИ

Переносні тепловентилятори або радіатори, які працюють за допомогою електрики, споживають багато електроенергії. Вони не є альтернативою звичайному опаленню.

КОЛИ НІКОГО НЕМАЄ ВДОМА:

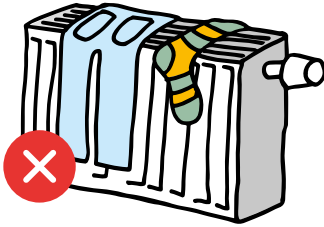
Зменшіть опалення до позначки 2. У приміщеннях не повинно бути холодніше, ніж 16 °С, інакше існує ризик появи плісняви. Придбайте термометр, який також показує вологість (термогігрометр). Якщо Вас довго немає вдома, скрутіть терморегулятор до символу зі сніжинкою. Це режим захисту від морозу. Тоді труби опалення не будуть замерзати.



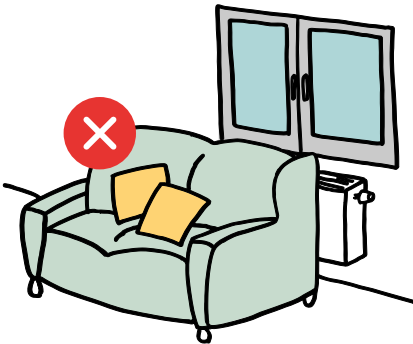


РОЗПОДІЛ ТЕПЛА В ПРИМІЩЕННІ

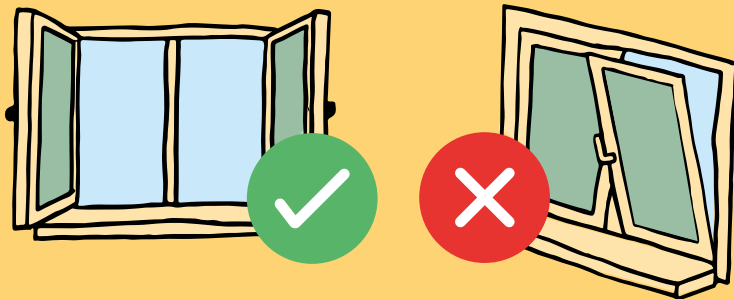
Не вішайте перед батареєю довгі гардини та штори. Вони перешкоджають розподілу тепла в приміщенні.



Не сушіть одяг на батареї. Це збільшує споживання тепла.



Не ставте меблі перед батареєю.



Провітрювання в зимовий період

Вода потрапляє в повітря під час приймання душу, приготування їжі або сушки білизни. Ви повинні регулярно випускати цю вологу з квартири. Якщо буде занадто багато вологості, то з'являтиметься пліснява.

ПРОВІТРЮВАТИ 3 РАЗИ НА ДЕНЬ

Відкривайте вікно повністю не менше трьох разів на день. 5-10 хвилин протягу, при вимкненому опаленні – найкраще.

СТУЛКИ ВІКОН КРАЩЕ НЕ ВІДХИЛЯТИ

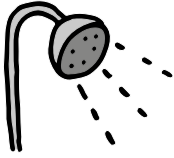
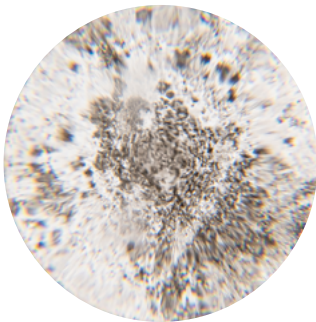
Якщо відхилити стулки вікон, то провітрювати доведеться довше: 15-30 хвилин. При відкритому вікні вимикайте опалення.

СУШКА БІЛИЗНИ У КВАРТИРІ

Якщо у Вас є можливість сушити білизну тільки в приміщенні, тоді потрібно дуже багато провітрювати і обігрівати, щоб уникнути появи плісняви.

ПРОВІТРЮВАННЯ ЗАПОБІГАЄ ПЛІСНЯВІ

Якщо Ви готуєте їжу або приймаєте душ, провітрюйте приміщення під час або відразу після цього.

Чому так важливо регулярно провітрювати приміщення?**Приймання душу****Сушка білизни****Приготування їжі****Вологість**

Чорну плісняву можна розпізнати за темними крапками та плямами.

Що таке пліснява?

Чорна пліснява часто з'являється в холодних кутках кімнати, на холодних стінах та у ванній кімнаті. Причина появи плісняви – підвищена вологість повітря. Пліснява шкідлива для здоров'я.

Якщо вологість повітря перевищує 60 %, необхідно провітрити приміщення. 40-50 % – це нормальний показник. Перевірте вологість за допомогою термогігрометра.



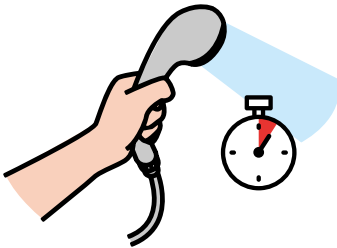
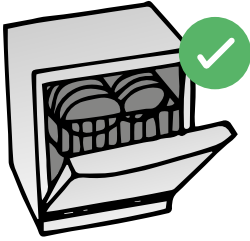
2 ЕКОНОМІЯ ГАРЯЧОЇ ВОДИ

Гаряча вода також дуже дорога, оскільки на її нагрівання витрачається багато енергії. Ви можете зменшити споживання води і частіше виставляти нижчу температуру. Як саме – читайте на наступних сторінках.

Проточний водонагрівач



Чи є у Вас проточний водонагрівач, як вказано на малюнку? Значить, Ви нагріваєте воду за допомогою електроенергії. Не встановлюйте температуру проточного водонагрівача вище, ніж Вам потрібно для приймання душу. Купіть собі економну лійку-насадку для душу. Це дозволяє економити воду та електроенергію. Заздалегідь перевірте, чи пасує така лійка-насадка до Вашого проточного водонагрівача.



Миття посуду

Заповнена посудомийна машина завжди споживає менше енергії, ніж якщо б Вимили все вручну.

Але якщо доводиться мити вручну, використовуйте раковину, не випускаючи проточної води.

Водні процедури

Приймайте душ якомога швидше. Найкраще – протягом 5 хвилин.

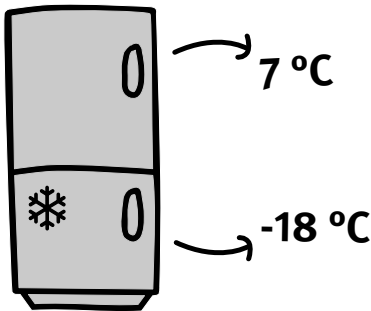
Використовуйте душ, а не ванну. Купання обходиться набагато дорожче, ніж душ.

Особливо стежте за тим, щоб вимикати воду під час чищення зубів та гоління.



3 ЕКОНОМІЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ В ПОБУТІ

Ми часто споживаємо електроенергію, навіть цього не помічаючи, наприклад, коли користуємося мобільними телефонами, комп'ютерами або телевізорами. У деяких будинках опалення працює від електроенергії, тому це сильно підвищує її споживання. Про те, як зменшити споживання електроенергії, можна дізнатися тут.



Охолодження та заморозування

Встановіть у холодильник температуру $7\text{ }^{\circ}\text{C}$ (рівень 2 або 3). Перевірте це за допомогою термометра. Чим холодніше, тим більше споживається електроенергії.

Морозильна камера повинна бути встановлена на температуру $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$, не нижче.

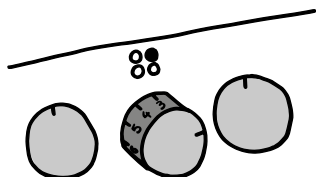


Приготування їжі та випічка

Завжди кип'ятіть воду для чаю або кави в чайнику. Так вона швидше закипає і це заощаджує електроенергію. Воду для макаронів та овочів також кип'ятіть у чайнику.



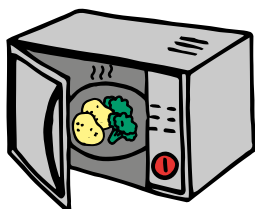
Накривайте каструлі та сковорідки кришкою.



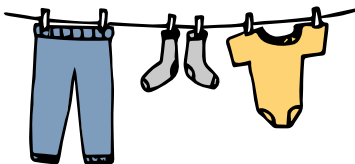
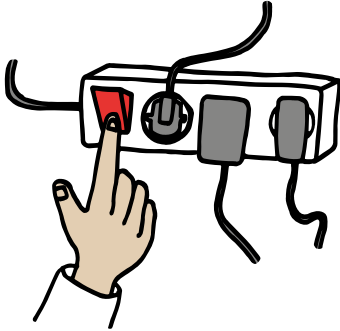
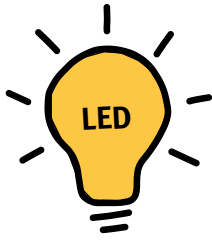
Коли вода закипає для приготування овочів, макаронів, картоплі або рису, зменшіть рівень нагріву конфорки на плиті.



Використовуйте термос для чаю або кави. Пристрій з функцією підігріву завжди більше споживає електроенергії.



Розігрівайте їжу в мікрохвильовій печі, а не в духовці або на плиті.



Освітлення та прилади

Вимикайте світло, коли виходите з кімнати. Замініть всі лампи на економні світлодіодні (LED).

Повністю вимикайте електроприлади. Коли лампочка увімкнена, прилад споживає електроенергію («режим очікування»). Витягайте вилку з розетки або придбайте подовжувач з вимикачем, щоб повністю вимикати прилади.

Прання та сушка

Повністю завантажуйте пральну машину. Таким чином Ви заощадите електроенергію та гроші.

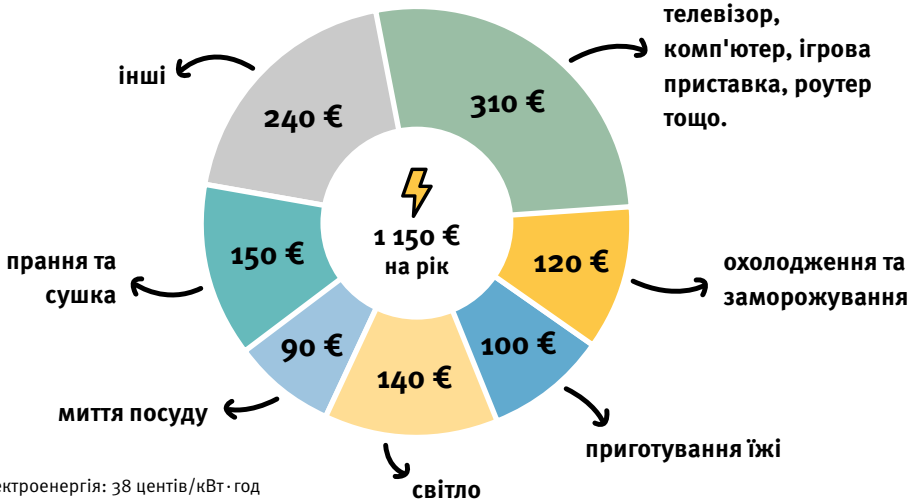
Чим вища температура води, тим дорожче це буде коштувати. Для нормального прання потрібно 30 °C. Заощаджувати можна за допомогою програми ЕКО.

Функція сушіння у пральній машині споживає багато енергії. Використовуйте її лише тоді, коли немає іншого виходу.

Мокру білизну найкраще розвішувати в підвалі, на горіщі або зовні на вулиці.

На що витрачається найбільше електроенергії?

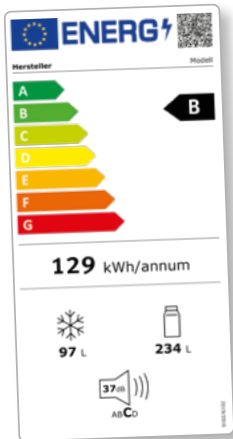
Приклад розрахунку для родини з трьох осіб зі споживанням 3 000 кВт·год протягом року.



електроенергія: 38 центів/кВт·год
станом на: вересень 2022 року

КУПУЙТЕ ЕНЕРГОЗБЕРІГАЮЧІ ПРИБАДИ

Звертайте увагу на енергоспоживання, коли купуєте новий електроприлад. Цей кольоровий знак – енергетичне маркування – допоможе Вам: Темно-зелений колір дуже економічний. Якщо Ви купуєте вживані електроприлади або отримуєте їх у подарунок, перевірте спочатку їхнє енергоспоживання. У Вас удома може поселитися справжній «поглинач» електроенергії.



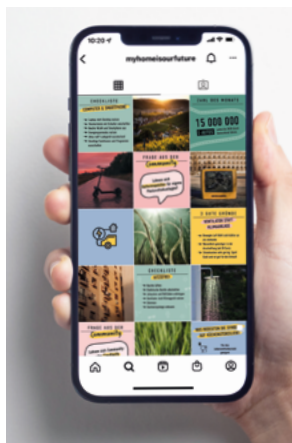
Актуальна інформація
також на нашому
каналі в Instagram.



Звертайтеся за

порадою!

@myhomeisourfuture



ЦЕНТР ЗАХИСТУ ПРАВ СПОЖИВАЧІВ У ПІВНІЧНОМУ РЕЙНІ-ВЕСТФАЛІЇ

Центри захисту прав споживачів у Північному Рейні-Вестфалії (NRW) консультують з питань, що пов'язані з договорами, кредитами, рахунками або постачальниками енергії у будь-якому з 66 консультативних центрів. Ви можете знайти багато інформації на тему енергозбереження, оновлення опалення чи термомодернізації житла на нашій веб-сторінці або на наших онлайн-семінарах:



(0211) 33 996 555



[www.verbraucherzentrale.nrw/
energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung)

ВИДАВЕЦЬ

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

www.energie2020plus.nrw



[/vznrw.energie](https://www.facebook.com/vznrw.energie)




[/vznrw_energie](https://twitter.com/vznrw_energie)



[/myhomeisourfuture](https://www.instagram.com/myhomeisourfuture)

02/2023. © Verbraucherzentrale NRW.
Bildnachweise Fotos: Titel, S. 2, 3, 4, 6, 9, 10
Durchlauf-Erhitzer, 12, 16: stock.adobe.com;
Foto S. 10: Eva Bianco Fotografia / Photocase
Addicts GmbH / Illustrationen: S. 9, 11, 13
(Wasserkocher, Töpfe, Mikrowelle), 14 (Wäsche
an der Leihne); themounproject.com / alle
restlichen Illustrationen: Kerstin Wakob.
Verbraucherzentrale NRW / Übersetzung durch
die Verbraucherzentrale Brandenburg.

ПРОЕКТ ENERGIE2020plus  реалізується за підтримки:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Deutsche Stiftung
Verbraucherschutz

Переклад українською мовою здійснено
за підтримки:



Упрощенная
версия

verbraucherzentrale

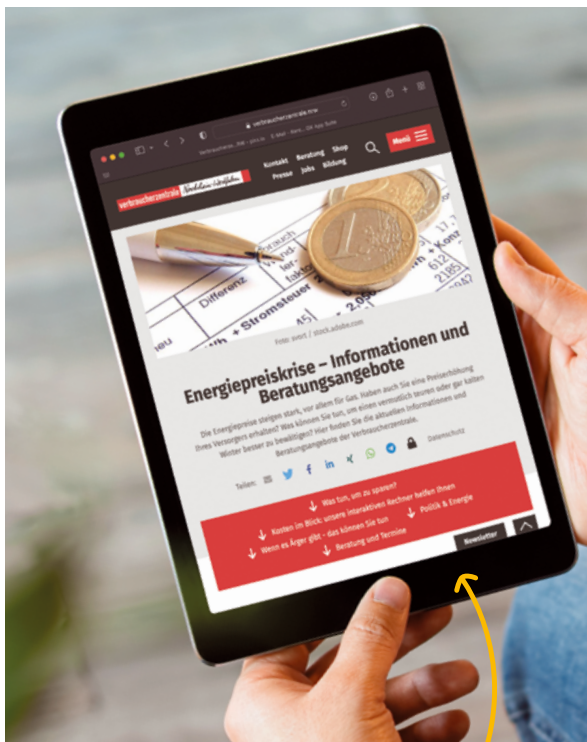
ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ В БЫТУ

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ



Введение Энергия стоит дорого	3
1 Правила обогрева и проветривания	4
2 Экономия горячей воды	10
3 Экономия электроэнергии в быту	12
Центры по защите прав потребителей Северного Рейна-Вестфалии Контакт	16



Наш веб-сайт

Здесь представлена актуальная информация по теме «Энергия».



[www.verbraucherzentrale.nrw/
energiepreise](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise)



Энергия стоит дорого!

Отопление, горячая вода и электричество подорожали. Снижение потребления экономит Ваши деньги. В этой брошюре Вы узнаете, как добиться экономии в домашних условиях.

Столько в среднем стоят электричество, отопление и горячая вода в год на трех человек, проживающих в квартире площадью 70 м²:



Электричество

1 150 €

электричество: 38 центов/кВт·ч
газ: 15 центов/кВт·ч
мазут: 15 центов/кВт·ч
на сентябрь 2022 г.



Отопление

1 500 €

на газе или мазуте

2 300 €

тепловой
аккумулятор
(электричество)



Горячая вода

350 €

на газе или мазуте

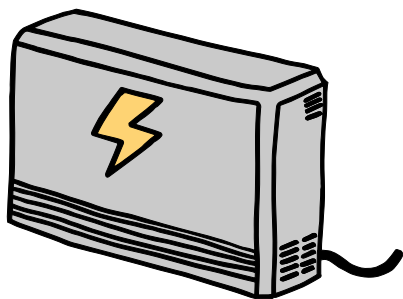
600 €

на электричестве



1 ПРАВИЛА ОБОГРЕВА И ПРОВЕТРИВАНИЯ

Правильный обогрев позволяет экономить больше всего энергии и денег. Отопление стоит дорого, но зимой без него не обойтись. Здесь Вы узнаете, как снизить расходы на отопление без риска образования плесени.



Внимание!

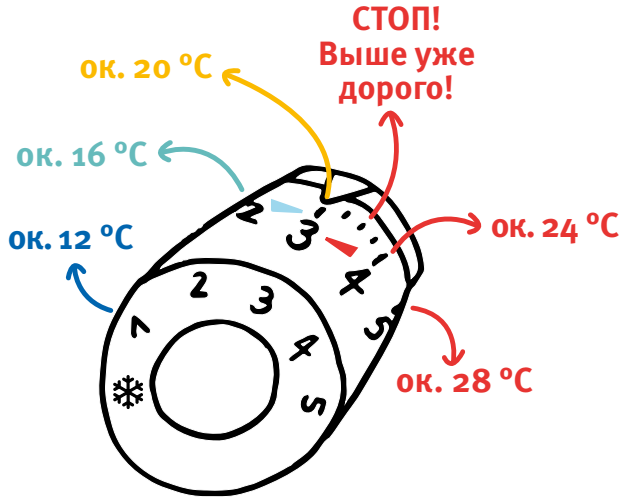
Особенно дорого отапливать жилье электрообогревателями. У тепловых аккумуляторов толстый кабель. Проконсультируйтесь относительно правильной настройки таких обогревателей.

Как экономно отапливать помещения?

Чем выше отрегулирована температура, тем больше придется платить. Температуры в 20 °С для жилых помещений достаточно.

Если установить термостат на очень высокую температуру, это не поможет быстрее прогреть помещение. Но сама батарея сильно нагреется, что очень энергозатратно.

Какой температуре соответствуют позиции термоголовки?



Какая температура должна быть в помещениях?

Гостиная

- 🔌 позиция 3
- 🌡 20 °C

Ванная

- 🔌 позиция 3-4
- 🌡 20-22 °C

Спальня

- 🔌 позиция 2-3
- 🌡 16-18 °C

Кухня

- 🔌 позиция 2-3
- 🌡 18 °C

Детская комната и кабинет

- 🔌 позиция 3
- 🌡 20 °C

Советы по обогреву помещений



ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРЫ И РАДИАТОРЫ

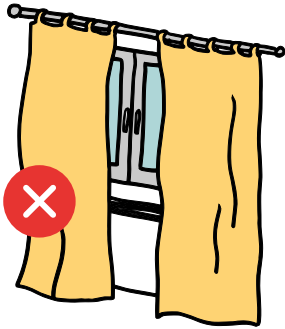
Мобильные тепловентиляторы и радиаторы, работающие от сети, потребляют очень много электроэнергии.

Это не альтернатива обычному отоплению.

В ВАШЕ ОТСУТСТВИЕ:

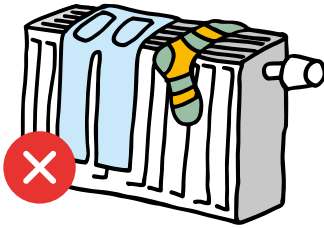
Если никого нет дома, настройте термостат на 2. Температура в помещениях не должна опускаться ниже 16 °С, иначе возникает риск образования плесени. Купите термометр с индикатором влажности воздуха (термогигрометр). Если дом пустует долгое время, установите терморегулятор в положение «снежинка». Это режим защиты от замерзания. При нем трубы отопления не замерзнут.



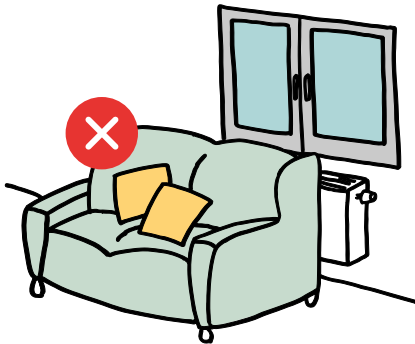


РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕПЛА В ПОМЕЩЕНИИ

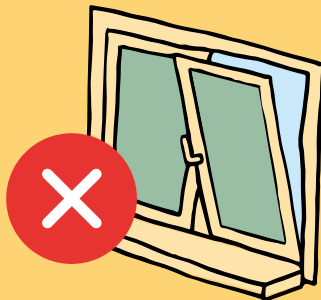
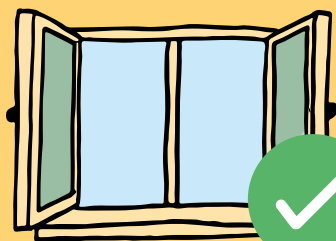
Не вешайте перед батареей длинные гардины и шторы. Они мешают теплу распределяться в помещении.



Не сушите вещи на батарее. Это повышает расход тепла.



Не ставьте перед батареей мебель.



Проветривание зимой

За счет водных процедур, приготовления пищи и сушки белья в воздух выделяется влага. Ее нужно регулярно выводить из помещения.

При повышенной влажности образуется плесень.

ПРОВЕТРИВАТЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ

Открывайте окна не менее трех раз в день. Рекомендуется 5-10-минутный сквозняк при отключенном отоплении.

СУШКА БЕЛЬЯ В КВАРТИРЕ

Если у Вас есть возможность сушить белье только в квартире, нужно очень часто проветривать и много топить, чтобы избежать возникновения плесени.

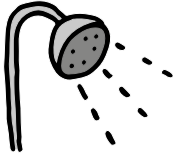
ОТКИДНАЯ ФУНКЦИЯ НЕЭФФЕКТИВНА

При использовании откидной функции проветривать нужно дольше 15-30 минут. Отключайте отопление, когда открываете окно.

ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМОГАЕТ ОТ ПЛЕСЕНИ

Рекомендуется проветривать помещение во время или сразу после приготовления пищи и водных процедур.

Почему так важно регулярное проветривание?



Водные процедуры



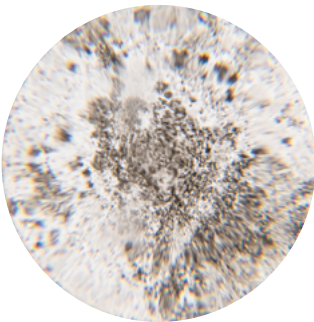
Сушка белья



Приготовление пищи



Влага



Черную плесень можно распознать по черным точкам и пятнам.

Что такое плесень?

В холодных углах, на холодных стенах и в ванной комнате часто образуется черная плесень. Причиной является повышенная влажность воздуха. Плесень вредна для здоровья.

Если влажность воздуха выше 60 %, необходимо проветрить помещение. Нормальным показателем являются 40-50 %. Проверяйте влажность воздуха при помощи термогигрометра.



2 ЭКОНОМИЯ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Горячая вода тоже стоит дорого, поскольку для ее нагрева требуется много энергии. Вы можете снизить потребление воды и чаще использовать менее горячую воду. Далее представлены советы по экономии горячей воды.

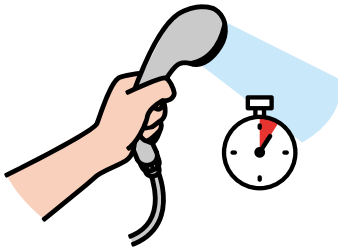
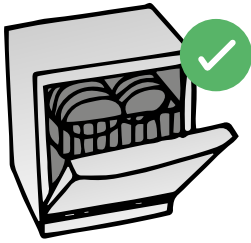
Проточный водонагреватель

Вы пользуетесь проточным водонагревателем, как на картинке? Значит, Вы нагреваете воду при помощи электричества. Не устанавливайте температуру проточного водонагревателя выше, чем Вам нужно для принятия душа. Купите водосберегающую душевую лейку.

Это позволит Вам экономить воду и электричество. Сначала убедитесь,

что водосберегающая душевая лейка подходит к Вашему проточному водонагревателю.





Мытьё посуды

Загруженная полностью посудомоечная машина всегда потребляет меньше энергии, чем при мытье посуды вручную.

Если единственный вариант — мытьё вручную, набирайте воду в раковину. Не оставляйте кран включенным.

Водные процедуры

Принимайте душ как можно быстрее. Лучше всего — за 5 минут.

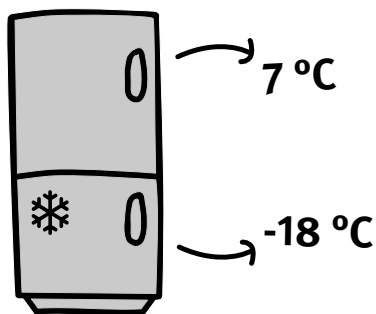
Пользуйтесь душем, а не ванной. Принятие ванны намного дороже.

Выключайте воду, когда чистите зубы или бреетесь.



3 ЭКОНОМИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ В БЫТУ

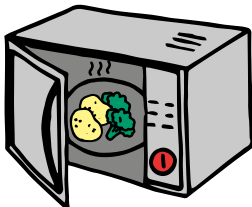
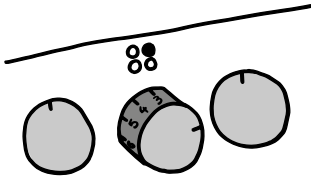
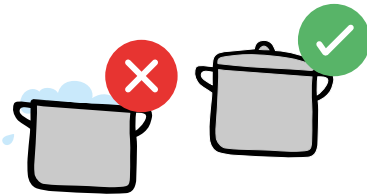
Часто мы тратим электроэнергию, сами того не замечая, например, пользуясь мобильным телефоном, компьютером или телевизором. В некоторых домах отопление работает от электричества, что очень повышает потребление. Здесь Вы узнаете, как снизить потребление электроэнергии.



Охлаждение и заморозка

Установите холодильник на 7 °C (позиция 2 или 3). Проверьте температуру при помощи термометра. Чем она ниже, тем больше электричества расходуется.

Морозильник должен быть настроен на не менее чем -18 °C.



Приготовление еды и выпекание

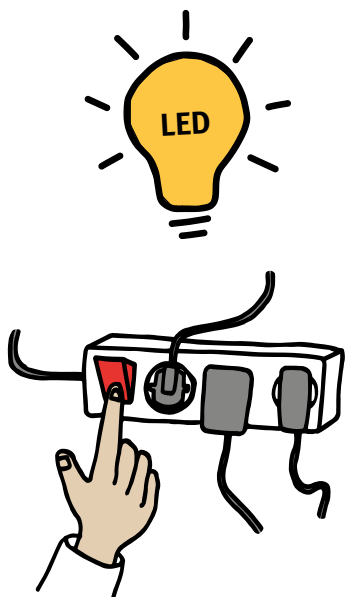
Воду для чая или кофе всегда нагревайте чайником. Это занимает меньше времени и экономит электроэнергию. Воду для варки макарон или овощей также нагревайте чайником.

Накрывайте кастрюли и сковородки крышкой.

После закипания воды для варки овощей, макарон, картофеля или риса переключайте конфорку на более низкую ступень нагрева.

Пользуйтесь термосом для чая и кофе. Прибор с функцией подогрева постоянно тратит электроэнергию.

Разогревайте пищу в микроволновой печи, а не в духовке или на плите.



Освещение и приборы

Когда Вы покидаете помещение, выключайте свет. Замените все лампы накаливания и галогенные лампы на экономные светодиодные лампы.

Полностью отключайте приборы. Если горит лампочка, прибор продолжает потреблять электроэнергию (режим ожидания). Отключайте прибор из розетки или купите электроудлинитель с выключателем для полного отключения приборов.

Стирка и сушка

Загружайте стиральную машину полностью. Так Вы сэкономите электричество и деньги.

Чем выше температура стирки, тем дороже. Для обычного белья достаточно 30 °С. ЭКО-режим позволяет добиться экономии.

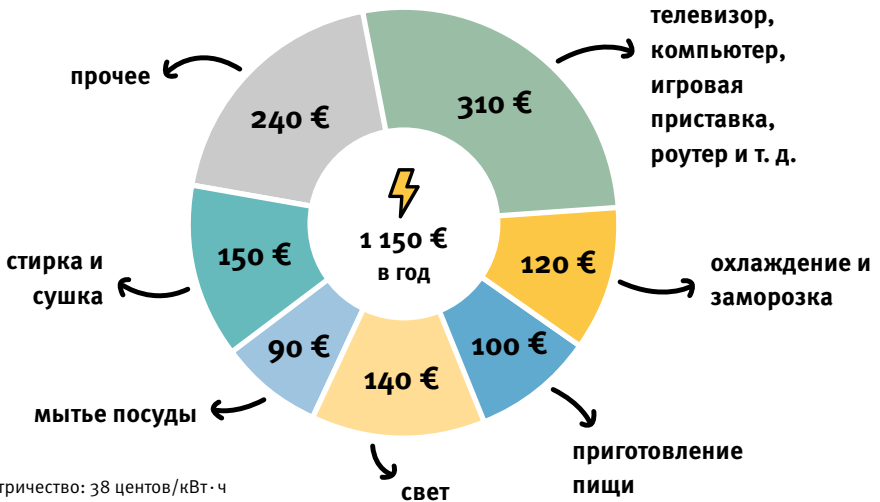
Сушка белья в сушильной машине очень энергозатратна. Пользуйтесь ею только в случае необходимости.

Лучше сушить белье в подвале, на чердаке или на улице.



На что тратится больше всего электроэнергии?

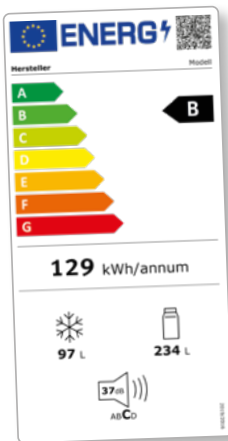
На примере семьи из трех человек с потреблением 3 000 кВт · ч/год



электричество: 38 центов/кВт · ч
на сентябрь 2022 г.

ПОКУПАЙТЕ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИБОРЫ

При покупке нового электроприбора обращайте внимание на его энергопотребление. Цветная этикетка энергоэффективности поможет разобраться: темно-зеленый цвет свидетельствует о высокой энергоэффективности. Если Вы покупаете бывшие в употреблении приборы или получаете их в подарок, сначала проверьте их энергопотребление. Иначе у Вас в доме может поселиться настоящий «поглотитель» энергии.



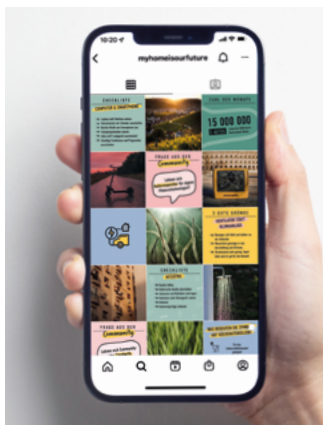
Актуальная информация представлена также на нашем канале в Instagram.



Обращайтесь

за советом!

@myhomeisourfuture



ЦЕНТР ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОГО РЕЙНА-ВЕСТФАЛИИ

Центры по защите прав потребителей Северного Рейна-Вестфалии (NRW) консультируют по договорам, кредитам, счетам и поставщикам энергии — в любом из своих 66 филиалов. Подробную информацию об энергосбережении, обновлении отопления или термомодернизации зданий можно получить на нашем веб-сайте или наших онлайн-семинарах:



(0211) 33 996 555



www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung

ИЗДАТЕЛЬ

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

www.energie2020plus.nrw



[/vznrw.energie](https://www.facebook.com/vznrw.energie)




[/vznrw_energie](https://twitter.com/vznrw_energie)



[/myhomeisourfuture](https://www.instagram.com/myhomeisourfuture)

02/2023. © Verbraucherzentrale NRW.
Bildnachweise Fotos: Titel, S. 2, 3, 4, 6, 9, 10
Durchlauf-Erhitzer, 12, 16: stock.adobe.com;
Foto S. 10: Eva Bianco Fotografia / Photocase
Addicts GmbH / Illustrationen: S. 9, 11, 13
(Wasserkocher, Töpfe, Mikrowelle), 14 (Wäsche
an der Leihne); themonproject.com / alle
restlichen Illustrationen: Kerstin Wakob.
Verbraucherzentrale NRW / Übersetzung durch
die Verbraucherzentrale Brandenburg.

ПРОЕКТ ENERGIE2020plus  реализуется при поддержке:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Переведено на русский язык при поддержке:

 Deutsche Stiftung
Verbraucherschutz