

verbraucherzentrale

Спрощена версія

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

Спілка захисту прав споживачів землі Гессен | Контактні дані 16

Наша вебсторінка

Тут ви знайдете актуальну інформацію:

www.verbraucherzentrale-hessen.de

Тут ви знайдете актуальну інформацію, спеціально призначену для біженців та осіб, які надають їм допомогу:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he



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.

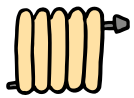
Саме стільки коштують електроенергія, опалення та гаряча вода в середньому на рік на трьох осіб, які проживають у квартирі площею 70 м²:



Електроенергія

1150 €

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



Опалення

1500 €
газом або мазутом

2300 €
акумулятор тепла (електроенергія)



Гаряча вода

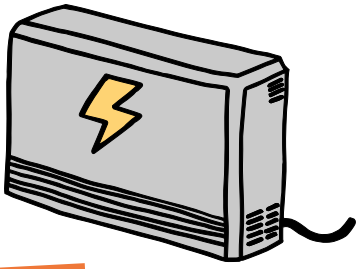
350 €
газом або мазутом

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 обійтися. Читайте тут, як можна зменшити витрати на опалення, не допустивши появи плісняви у Вашій оселі.



Увага!

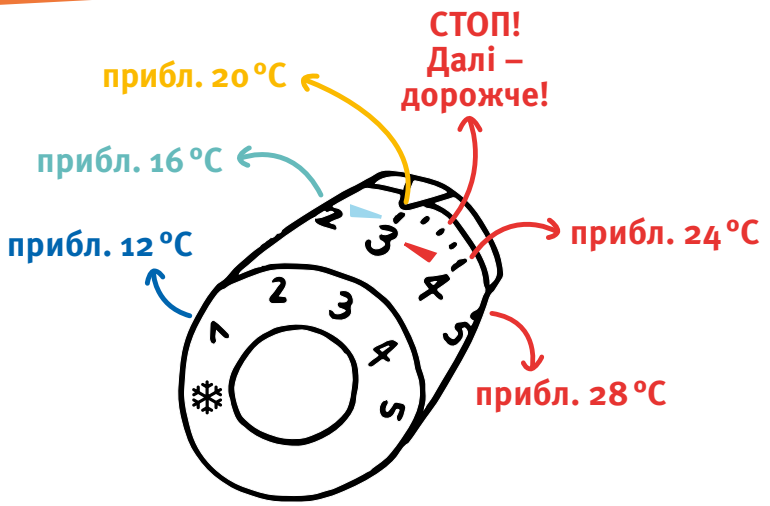
Особливо дорогими є системи опалення, які потребують електроенергії. Акумулятори тепла мають товстий кабель живлення. Проконсультуйтеся, як налаштувати таке опалення.

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

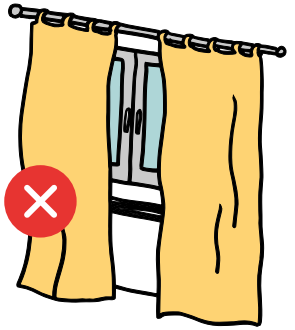
Переносні тепловентилятори або радіатори, які працюють за допомогою електрики, споживають багато електроенергії. Вони не є альтернативою звичайному опаленню.

КОЛИ НІКОГО НЕМАЄ ВДОМА:

Зменшіть опалення до позначки 2. У приміщеннях не повинно бути холодніше, ніж 16 °C, інакше існує ризик появи плісняви. Придбайте термометр, який також показує вологість (термогігрометр). Якщо Вас довго немає вдома, скрутіть терморегулятор до символа зі сніжинкою.

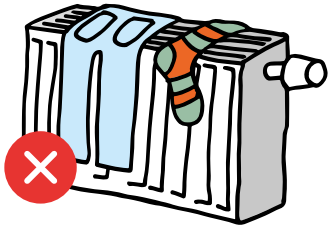
Це режим захисту від морозу. Тоді труби опалення не будуть замерзати.



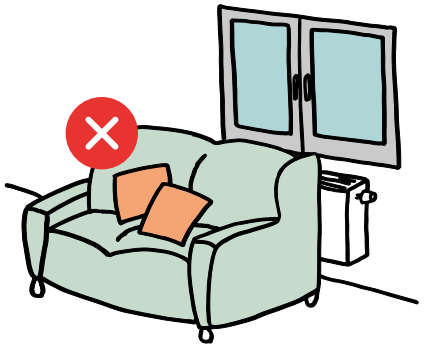


РОЗПОДІЛ ТЕПЛА В ПРИМІЩЕННІ

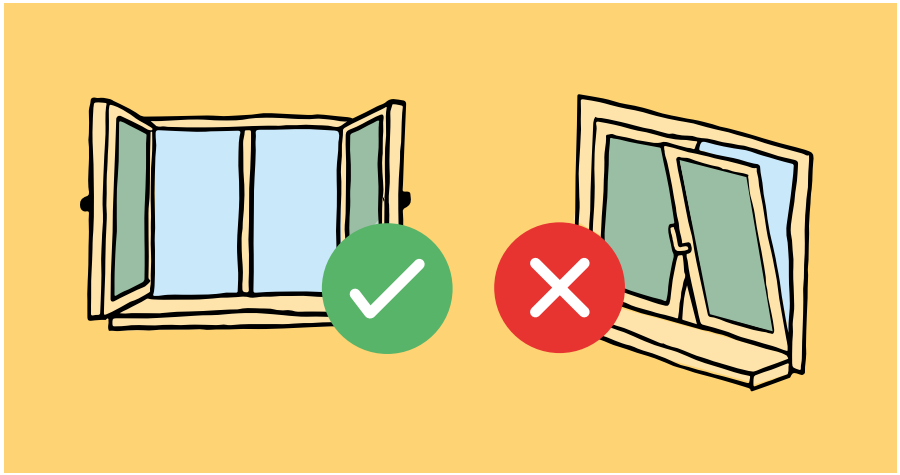
Не вішайте перед батареєю довгі гардини та штори. Вони перешкоджають розподілу тепла в приміщенні.



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.

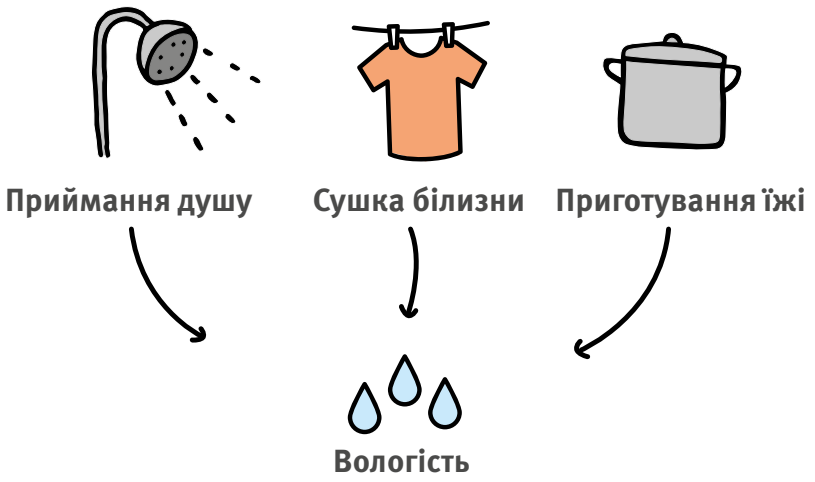
СУШКА БІЛИЗНИ У КВАРТИРІ

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

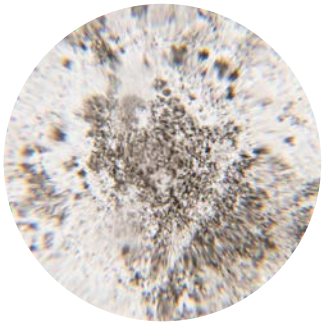
ПРОВІТРЮВАННЯ ЗАПОБІГАЄ ПЛІСНЯВІ

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

Чому так важливо регулярно провітрювати приміщення?



Що таке пліснява?



Чорну плісняву можна розпізнати за темними крапками та плямами.

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.



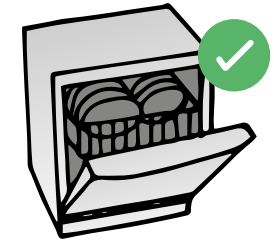
2 ЕКОНОМІЯ ГАРЯЧОЇ ВОДИ

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

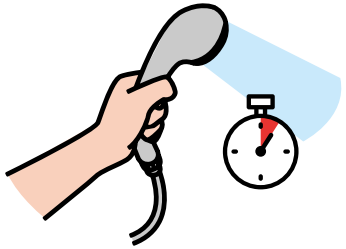
Заповнена посудомийна машина завжди споживає менше енергії, ніж якщо б Ви мили все вручну.



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.



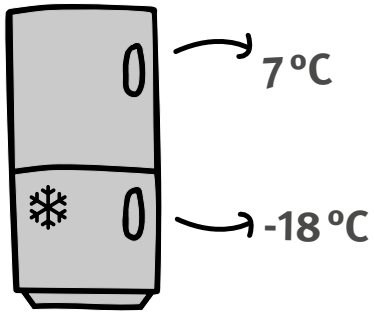
Особливо стежте за тим, щоб вимикати воду під час чищення зубів та гоління.



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 заморожування



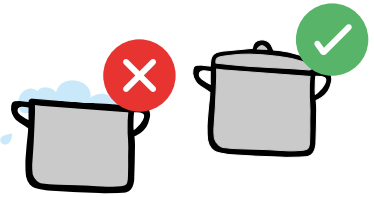
Встановіть у холодильнику температуру 7 °C (рівень 2 або 3). Перевірте це за допомогою термометра. Чим холодніше, тим більше споживається електроенергії.

Морозильна камера повинна бути встановлена на температуру -18 °C, не нижче.

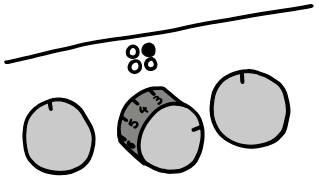
Приготування їжі та випічка



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.



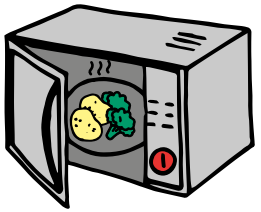
Накривайте каструлі та сковорідки кришкою.



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

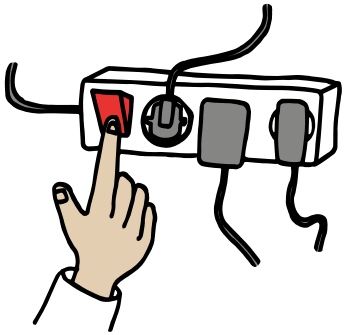


Використовуйте термос для чаю або кави. Пристрій з функцією підігріву завжди більше споживає електроенергії.



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



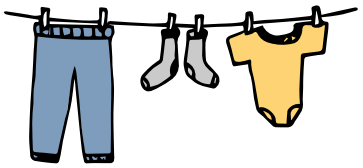


Освітлення та прилади

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.

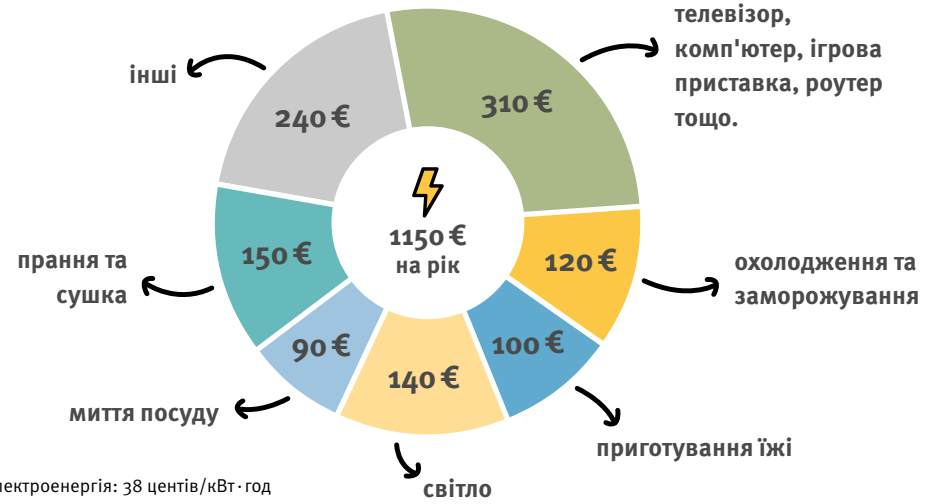
Чим вища температура води, тим дорожче це буде коштувати. Для нормального прання потрібно 30 °C. Заощаджувати можна за допомогою програми ЕКО.

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

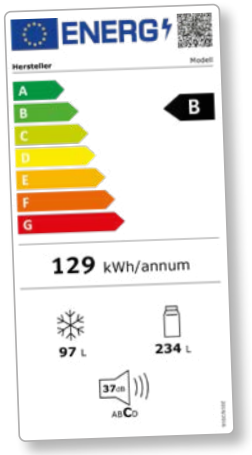
Мокру білизну найкраще розвішувати в підвалі, на горищі або зовні на вулиці.

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 ПРИЛАДИ

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

СПІЛКА ЗАХИСТУ ПРАВ СПОЖИВАЧІВ ЗЕМЛІ ГЕССЕН

Спілка захисту прав споживачів землі Гессен надасть вам консультації щодо проблем, пов'язаних з договорами, кредитами, рахунками або постачальниками енергії, в одному з семи консультаційних офісів. Численну інформацію та адреси консультаційних офісів можна знайти на нашому сайті.

(069) 97 20 10 900

www.verbraucherzentrale-hessen.de

Інформацію, спеціально призначену для біженців, можна знайти за адресою:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he

verbraucherzentrale
Hessen

ВИХІДНІ ДАНІ

Видавець:
Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Große Friedberger Straße 13–17
60313 Frankfurt am Main

Авторське право:
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27 | 40215 Düsseldorf

Stand 11/2023. © Verbraucherzentrale NRW
Druckerei: Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach.
Auflage: 1.000
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.
Bildnachweise. Fotos: Titel, S. 2, 3, 4, 6, 9, 10 (Durchlauf-Erhitzer), 12, 16: stock.adobe.com; S. 10: Eva Blanco Fotografia/Photocase.de. Illustrationen: S. 9, 11, 13 (Wasserkocher, Töpfe, Mikrowelle), S. 14 (Wäsche an der Leine): thenounproject.com. Alle restlichen Illustrationen: Kerstin Wakob, Verbraucherzentrale NRW. Übersetzung durch die Verbraucherzentrale Brandenburg.

Розробка цієї брошури здійснювалася за підтримки:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

Адаптація та передрук у рамках проекту "Споживча грамотність для біженців" здійснюється за підтримки:

HESSEN
Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz