



strom
spar-
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

Ми любимо поради
з енергозбереження

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Sei schlau: Spar Geld!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.

Будь розумним: заощаджуй гроші!

Шановні читачі!

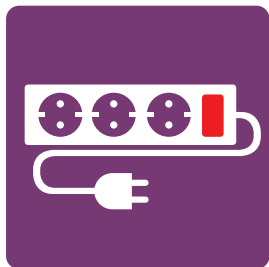
В останні роки електроенергія та опалення стають дедалі дорожчими. Керуючись наведеними в цій брошурі порадами, ви не тільки заощадите гроші, але і подбаєте про навколишнє середовище.

Є безліч речей, без яких ми просто не уявляємо свого життя, але вони можуть коштувати дорого. Наприклад: вимикати телевізор лише за допомогою пульта дистанційного керування. Змініть декілька своїх звичок і таким чином заощадите гроші!

Наші консультанти з питань енергозбереження завжди готові прийти вам на допомогу.

Разом з ними ви зможете розібратися: Як економити електроенергію? Що з цього ви вже застосуєте на практиці? Що ще можна зробити для поліпшення ситуації?





**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.

Вимикайте телевізор, комп'ютер та інші електроприлади не тільки за допомогою пульта дистанційного керування. Використовуйте мережеву колодку з вимикачем.



Beim Ausschalten der Geräte mit der Fernbedienung verbrauchen sie weiter Strom. Bei 4 Personen kann das im Jahr bis zu 100 Euro kosten.

При вимкненні електроприладу за допомогою пульта дистанційного керування ви витрачаєте додаткову електроенергію. За рік при використанні пульта дистанційного керування 4 людьми сума витрат на електроенергію може збільшитися на 100 євро.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

Деякі електроприлади оснащені функцією енергозбереження. Скористайтесь нею.

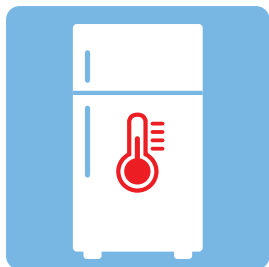


Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

Якщо функція «Економія енергії» не активована, електроприлади будуть споживати більше електроенергії.

Kühlen & Gefrieren

Охолодження та заморожування



Будь розумним:
заощаджуй гроші!



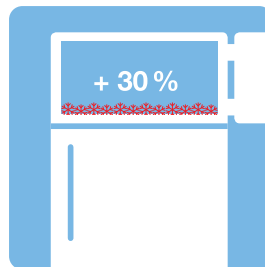
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.
Oder im Gefrierschrank.

Налаштуйте правильний температурний режим: 7 °C для холодильника та -18 °C — для морозильної камери або морозильника.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein.
Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom.
Oder der Gefrierschrank.

Якщо ви встановлюєте дуже низькі температури, холодильник або морозильник споживає більше електроенергії.



Будь розумним:
заощаджуй гроші!



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.

Регулярно прибирайте намерзлий лід зі стінок морозильної камери. Це також економить електроенергію.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist, dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.

Якщо ви не будете видаляти лід зі стінок морозильної камери, холодильник буде споживати більше електроенергії.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.

Овочі, картоплю, яйця та інші продукти краще варити в каstrулi з кришкою. 1 - 2 сантиметри води буде достатньо.



Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.

Щоб довести до кипіння велику кількість води, необхідно більше електроенергії, яка коштує гроші.

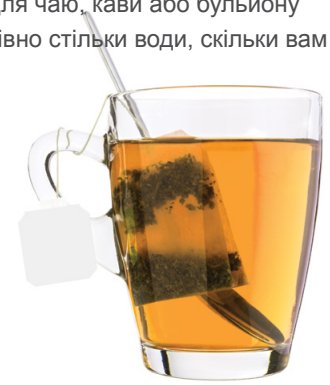


**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

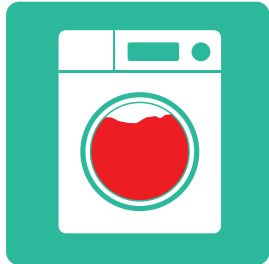
Завжди кип'ятить воду для чаю, кави або бульйону в чайнику. Наливайте рівно стільки води, скільки вам потрібно.



Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

Якщо ви підігріваете воду на плиті, це потребує більше часу, а значить буде коштувати в два рази дорожче.

Waschen & Trocknen Прання та сушіння



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Завжди завантажуйте пральну машину повністю.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.

Якщо в пральній машині недостатньо білизни, вартість одного прання зростає.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



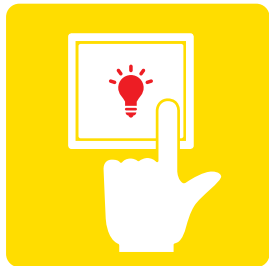
Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Періть при низьких температурах води (20 °C, 30 °C, 40 °C). При цьому ліпше використовувати програми для енергозбереження.



Wenn Sie mit 60 °C waschen, dann verbrauchen Sie 3 mal so viel Strom wie bei 30 °C. Waschen Sie aber trotzdem 1 mal im Monat bei 60 °C.

Якщо пральна машина запрограмована на підігрівання води до 60 °C, витрати електроенергії будуть в 3 рази вище, ніж при 30 °C. Не дивлячись на це 1 раз на місяць рекомендується прати при температурі 60 °C.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



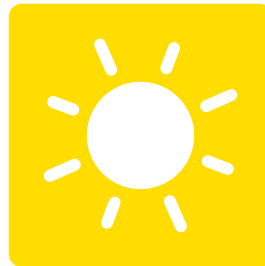
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein, wo Sie gerade sind.

Вмикайте світло лише в тій кімнаті, в якій ви безпосередньо знаходитесь у цей момент часу.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur Strom und Geld.

Якщо скрізь увімкнено світло, це призводить до більшої витрати електроенергії і відповідно грошей.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



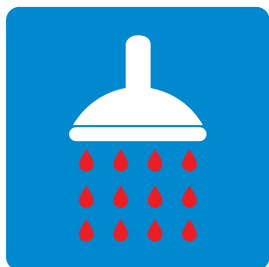
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Використовуйте денне світло. Наприклад, ви можете розмістити письмовий стіл біля вікна.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie nicht so oft das Licht anmachen.

Відкрийте штори. І тоді вам не доведеться так часто вмикати штучне освітлення.



Будь розумним:
заощаджуй гроші!



Duschen ist besser als Baden. Beim Duschen brauchen Sie weniger warmes Wasser. Das spart Energie und Geld.

Душ — краще, ніж ванна.
Для прийняття душу вам необхідно набагато менше теплої води, що економить електроенергію та гроші.



Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.

Для того, щоб набрати повну ванну води, вам знадобиться до 5 раз більше електроенергії і води, ніж для душу.



Будь розумним:
заощаджуй гроші!



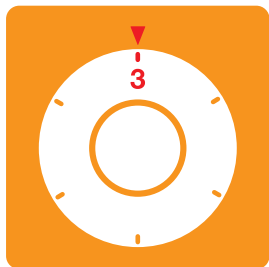
Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

Мити посуд у посудомийній машині з повним завантаженням дешевше, ніж руками.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.

Якщо ви мيته посуд руками, закривайте вчасно кран, щоб вода не текла весь час.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.

Частіше за все 20 °C — це комфортна кімнатна температура. Встановіть регулятор радіатора на рівень 3. У спальних кімнатах можна навіть нижче — на рівень 2, що відповідає температурі приблизно 17 °C.



Wenn Sie die Heizung höher stellen, dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.

Якщо ви встановите регулятор на теплішу температуру, витрати електроенергії будуть вищими.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



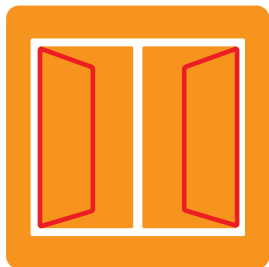
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Радіатор і термостат опалення не повинні бути нічим загороджені. Не ховайте їх за фіранками або меблями.



Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.

Закритий радіатор не повноцінно опалює кімнату, відповідно витрати електроенергії стають вищими.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



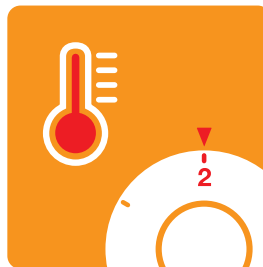
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Для провітрювання кімнати відкрийте одночасно декілька вікон. Через 5 хвилин закрийте їх знову.



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.

Якщо зимою залишати вікна прочиненими протягом довгого часу, це може збільшити ваші витрати на оплату електроенергії на більше ніж 100 євро на рік.



**Будь розумним:
заощаджуй гроші!**



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist: Dann drehen Sie die Heizung runter.

Якщо у кімнаті дуже тепло, встановіть регулятор на нижчий температурний режим.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.

Якщо вам дуже тепло, значить ви вибрали занадто високу температуру опалення. Опалюйте кімнату менше. Відкривайте вікна лише для провітрювання.

Kauf von Elektrogeräten Купівля електроприладів



122
кВт/рік

Schauen Sie immer: **Wieviel Strom braucht das Gerät?**

Завжди звертайте увагу на те, **скільки електроенергії споживає прилад.**

Kaufen Sie lieber Geräte, die weniger Strom brauchen. Fragen Sie den Verkäufer auch, wieviel Strom das Gerät verbraucht. Und was das im Jahr ungefähr kostet.

Купуйте електроприлади з невисоким рівнем енергоспоживання. Запитайте у продавця, скільки електроенергії споживає конкретний прилад, і скільки вам це приблизно буде коштувати з розрахунку на рік.



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Невеликі електроприлади економніше великих.

Überlegen Sie deshalb vorher: **Was brauchen Sie? Wie groß muss das Gerät sein? Und was muss das Gerät können?**

Тому перед купівлею ретельно подумайте: **Що вам потрібно? Наскільки великим повинен бути прилад? І для чого він потрібен?**

Kaufpreis und Stromverbrauch

Купівельна ціна та характеристики приладів

369,95 €



40 Zoll Bildschirm
B, 117 kWh/Jahr
Stromkosten 35 €/Jahr

Діагональ екрана 40"
B, 117 кВт/рік
Витрати на електроенергію
35 євро/рік

399,95 €



40 Zoll Bildschirm
A+, 67 kWh/Jahr
Stromkosten 20 €/Jahr

Діагональ екрана 40"
A+, 67 кВт/рік
Витрати на електроенергію
20 євро/рік

Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät
4 Stunden am Tag benutzt wird:

Витрати протягом 5 років при використанні
4 години на день:





Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



Комп'ютер, ТВ та інші прилади

- За допомогою налаштувань зробіть екран телевізора та комп'ютера менш яскравим в межах вашого комфортного сприйняття. Це вплине на кількість електроенергії, що споживається приладом.
- Вимикайте екран на період невеликих перерв. Це також допоможе вам зекономити електроенергію.



Охолодження та заморожування

- Не тримайте відкритим холодильник або морозильник протягом довгого періоду часу.
- Не ставте до холодильника теплу їжу. Почекайте, поки вона охолоне.
- Заморожені продукти краще розморожувати в холодильнику, а не на плиті або у мікрохвильовій печі. Це економить електроенергію. Навіть якщо для цього потрібно більше часу.



Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



Приготування їжі та випікання

- Вимикайте конфорки плити на декілька хвилин раніше, навіть якщо час приготування ще не закінчився. Залиште каструлю на теплій плиті до закінчення часу приготування.
- Під час випікання краще використовувати циркулююче повітря замість верхнього/нижнього нагрівання.



Прання та сушіння

- На одязі є етикетки з інформацією про те, при якій температурі їх краще прати. Але для прання можна використовувати воду прохолоднішу вказаної.
- Білизну та одяг краще сушити на свіжому повітрі або у підвалі. Користуйтеся сушильною машиною якомога рідше.



Lampen & Licht

- Mache Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vorspülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



Лампи та освітлення

- Вмикайте світло лише в тій кімнаті, де воно дійсно необхідно. Наприклад, над столом.
- Завжди звертайте увагу на те, чи можна встановити у приміщенні більш енергозберігаючі лампи.



Тепла вода

- Багато-які посудомийні машини оснащені програмами для миття посуду при низьких температурах. При цьому миття посуду здійснюється не в такій гарячій воді. Зазвичай це займає більше часу, але навіть краще для посуду, а ви можете зекономити електроенергію та гроші.
- Якщо у вас є посудомийна машина, немає необхідності попередньо обполіскувати посуд руками.
- Залишайте ручку крана в положенні праворуч, щоб гаряча вода не текла, коли вам потрібна лише холодна.



Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder *.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.



Опалення та провітрювання

- Виберіть температурний режим опалення таким чином, щоб вночі у приміщенні було прохолодніше. Налаштуйте цей режим також у тому разі, якщо ви довгий період часу відсутні вдома, наприклад, знаходитесь у відпустці.
- Встановіть у кімнаті термометр, тоді ви завжди зможете контролювати температуру.
- Якщо ви хочете знову прогріти прохололу кімнату, встановіть термостат на батареї на потрібний вам рівень для досягнення температури, при якій вам буде комфортно. Якщо ви відразу встановите регулятор на максимальний рівень, кімната швидше не прогріється, але все ж в кімнаті стане тепліше, і збільшаться витрати на опалення.
- Коли відкриваєте вікна, встановлюйте термостат на батареї на рівень 0 або *.
- Інколи повітря в кімнаті стає досить вологим. Наприклад, після душу або під час приготування їжі. Тому потрібно її відразу провітрити. Однак вікна не варто відкривати надовго.



Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei www.ecotopten.de
- Vorsicht bei gebrauchten Geräten! Schauen Sie immer, wieviel Strom die Geräte verbrauchen. Kaufen Sie das Gerät besser nicht, wenn das nicht dabei steht.
- Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Und das kostet Geld. Überlegen Sie genau, ob Sie das Gerät wirklich brauchen. Und ob Sie die Stromkosten bezahlen können oder wollen.



Купівля електроприладів

- В Інтернеті ви знайдете багато інформації про те, який електроприлад ліпше вибрати для економії електроенергії. Наприклад, на сайті www.ecotopten.de
- Будьте обережні при купівлі уживаних електроприладів! Завжди звертайте увагу на споживання ними електроенергії. У випадку відсутності відповідної інформації, краще відмовтеся від купівлі.
- Кожний електричний прилад споживає електроенергію, яка коштує гроші. Подумайте ретельно, чи дійсно він вам потрібен, а також чи хочете або можете ви платити за електроенергію.

Notizen / примітки

Imprint

The project “Electricity Saving Check” has been funded by the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV) since January 2024. The project is conducted jointly by the German Caritas Association and the Federal Association of Energy and Climate Protection Agencies in Germany.

Status March 2024

Printed on 100 % recycled paper, Blue Angel certified
 (“Blauer Engel” - German ecolabel)

© Stromspar-Check 2024

Contact

German Caritas Association e. V.
info@stromspar-check.de

General Federal Association of
Energy and Climate Protection Agencies
(eaD) registered association
info@energieagenturen.de



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag