

## Energiespartipps (Deutsch)

### Raumwärme/Lüftung

1. Zum Lüften kurz das Fenster ganz öffnen (anstatt Kipplüftung)
2. Heizkörper entlüften (Ventil oben am Heizkörper öffnen, Gefäß darunter halten und warten bis Wasser austritt, Ventil schließen)
3. Vorhänge helfen Energie zu sparen – in der Nacht schließen
4. Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken
5. Elektrische Heizstrahler vermeiden

### Elektrogeräte

1. Verzicht auf Stand-by-Betrieb
2. Bei freistehenden Kühlschränken und Gefriergeräten ein- bis zweimal pro Jahr das Gitter an der Geräterückseite reinigen
3. Kühlschranktemperatur auf 7 °C (bzw. Stufe 3-4) einstellen, das Gefriergerät auf -18 °C, nur bereits abgekühlte Speisen im Kühlschrank aufbewahren
4. Kühlgeräte regelmäßig abtauen und Dichtungen kontrollieren
5. Nicht bei fließendem Warmwasser abspülen, voll bestückte Geschirrspüler sind günstiger als Handwäsche
6. Beim Wäschewaschen auf Koch- und Vorwäsche verzichten, Waschmaschine komplett voll machen, schleudern und auf der Leine trocknen

### Kochen

1. Beim Kochen Topfdeckel verwenden, der Kochtopf sollte exakt auf die Kochstelle passen, wenn möglich Schnell- bzw. Druckkochtöpfe verwenden
2. E-Herd rechtzeitig abstellen und die Nachwärme nutzen
3. Das Vorheizen des Backofens ist meistens überflüssig, unnötiges Öffnen der Ofentür vermeiden, unbenützte Bleche aus dem Rohr nehmen

### (Warm)wasser

1. Duschen verbraucht weniger Energie als Baden, Sparduschköpfe verwenden, während des Einseifens Wasser abdrehen
2. Warmwassertemperatur bei Boiler auf 60 °C einstellen

### Vorbeugung Schimmel

1. Abstand zwischen Wänden und Möbelstücken sollte mindestens 5 cm betragen
2. Wäsche nicht in den Wohnräumen trocknen
3. Erde von Zimmerpflanzen trocken halten, keine großen Zimmerpflanzen aufstellen
4. Keine Luftbefeuchter verwenden
5. Vorhänge sollten nicht vom Boden bis zur Decke reichen, Vorhangstangen verwenden

## Tips for saving energy (Englisch)

### Room temperature/Ventilation

1. For ventilation open the window completely for a short time instead of tilting the window partially open
2. Deaerate radiators (open valve on the upper side of the radiator, hold jar under it and wait until water comes out, close valve)
3. Curtains help saving energy
4. Do not cover radiators with curtains
5. Avoid electric heaters

### Electric Appliances

1. Avoid standby-mode
2. In case of freestanding refrigerators and freezers clean grid on the back side of the device once or twice a year
3. Adjust refrigerator temperature to 7 degrees Celsius (between setting 3 and 4), adjust freezer to -18 degrees Celsius, only store cooled off dishes in the refrigerator
4. Defrost cooling devices regularly and control door seals
5. Do not wash up under running water, fully loaded dishwashers are cheaper than washing by hand
6. Avoid boiling and prewashing laundry, fill up washing machine to the maximum, spin-dry and dry laundry on the clothesline

### Cooking

1. When cooking use cooking lids, the cooking pot should exactly fit on the hot plate, if possible use pressure cooker
2. Switch off electric stove on time and use residual heat
3. Preheating the oven is superficial in most cases, avoid opening the oven unnecessarily, remove unneeded baking sheets from the oven

### (Warm)water

1. Taking a shower needs less energy than taking a bath, use water-saving shower heads, turn off water while soaping yourself
2. Adjust warm water temperature to 60 degrees Celsius on your water heater

### Prevention of mould

1. Space between wall and pieces of furniture should be at least 5 cm
2. Do not dry laundry in living areas
3. Keep the earth of potted plants dry, do not keep big potted plants
4. Do not use humidifiers
5. Curtains should not reach from floor to ceiling, use curtain rails

Diese Daten wurden im Zuge des „Pilotprojekt gegen Energiearmut“, das im Rahmen der Programmlinie „Neue Energien 2020“ vom Klima- und Energiefonds und von der Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) gefördert wird, zusammengestellt.

## Savjeti za štednju energije (Bosnisch/Kroatisch/Serbisch)

### Sobna toplota/prozračenje

1. Za prozračenje kratko otvorite prozor (umjesto nakloniti)
2. Radijatore prozračiti (Otvorite ventil na radijatoru, postavite posudu ispod i čekajte dok voda isteče, zatvorite ventil)
3. Zavjese pomažu štediti energiju
4. Ne pokrivajte radijatore zavjesama
5. Izbjegavajte električne grijalice

### Električni uređaji

1. Uzdržavajte se Stand-by-funkcije
2. Kod frižidera i hladnjaka koji stoje slobodno u prostoriji jednom do dva puta godišnje rešetku na pozadini očistiti
3. Temperaturu frižidera postavite na 7 °C (to jeste 3-4 stepen), temperaturu hladnjaka postavite na -18 °C, izključivo već ohlađena jela stavljajte u frižider
4. Uređaje za hlađenje redovno odtopite i kontrolišite dihtanje
5. Ne spirajte suđe pri tekućoj toploj vodi, napunjene mašine za suđe su povoljnije nego ručno pranje
6. Pri pranju veša uzdr avajte se programa za kuhanje veša ili programa za predpranje, napunite mašinu za veš kompletno, centrifugirajte i okačite veš na sušilicu

### Kuhanje

1. Koristite poklopac pri kuhanju, posuda za kuhanje mora tačno da odgovara na ringlu, ako je moguće koristite brze lonce ili pretis lonce
2. Električni štednjak navrijeme isključite i koristite preostalu toplotu
3. Predzagrijavanje peći je pretežno nepotrebno, izbjegavajte nepotrebno otvaranje peći, izvadite nekorištene limove za pečenje iz peći

### (Topla)voda

1. Tuširanje troši manje energije nego kupanje, koristite štedne tušilice, isključite vodu dok se sapunirate
2. Temperaturu tople vode u bojleru namjestite na 60 °C

### Spriječavanje buđi

1. Održavajte razmak između zidova i namještaja najmanje 5 cm
2. Ne sušite veš u prostorijama
3. Držite zemlju od cvijeća suhu, ne postavljate veliko cvijeće u prostorijama
4. Ne koristite aparate za vlaženje zraka
5. Zavjese ne smiju biti od poda do plafona, koristite zastornice

## ENERJİ TASARRUF ÖNERİLERİ (Türkisch)

### Mekan ısısı/ Havalandırma

1. Havalandırmak için pencereyi yarım açma yerine kısa bir süreliğine tam açınız
2. Kalorüfer peteklerinin havasını alınız (Kalörüfer peteklerinin üst tarafındaki supap`ı/kapakcığı açınız, altına bir kap tutup suyun boşalmasını bekleyiniz ve kapakcığı tekrar kapatınız)
3. Perdeler enerji tasarrufunu kolaylaştırır
4. Perdeler Kalorüferleri kapatmayacak şekilde olmalıdır
5. Elektrikli ısıtıcı kullanmaktan kaçınınız

### Elektirikli Aletler

1. Elektrikli aletleri Stand-by konumunda bırakmayınız
2. Açıkta olan (gömme olmayan) buzdolabının ve dondurucunun arka yüzündeki parmaklıkları yılda bir veya iki defa temizleyiniz
3. Buzdolabı ısı derecesini 7 °C ye (veya 3,4 derece), dondurucuyu 18 °C ye ayarlayınız ve sadece sağumuş yiyecekleri dondurucuya yerleştiriniz
4. Sağutucu aletlerin buzlarını düzenli olarak eritiniz, ve su kaçırp kaçırmadığını kontrol ediniz
5. Sıcak suyun açık olduğu esnada bulaşık yıkamayınız, bulaşık makinası tam dolu olarak yapılan yıkama elde yıkamaktan daha tasarrufludur
6. Çamaşır yıkama esnasında kaynatma- ve ön yıkamadan kaçınınız ve çamaşır makinenizi tam olarak doldurunuz, çamaşırı ipte kurutunuz

### Yemek Pişirmek

1. Yemek yaparken tencere kapağını kullanınız, tencereyi ocağın üstüne tam olarak yerleştiriniz, mümkün oldukça düdüklü tencere kullanınız
2. Ocağı vaktinde kapatıp geriye kalan ısıdan yararlanınız
3. Fırını önceden ısıtmak genelde gerekmez, fırının kapağını gerekmediği sürece açmayınız ve açık tutmaktan kaçınınız, kullanılmayan tepsileri vs. fırından çıkarınız

### Sıcak Su

1. Duş yapmak banyo yapmaktan (küvete girmekten) daha tasarrufludur, ekonomik duş başlığını kullanınız, sabunlanma esnasında suyu kapatınız
2. Şofbende sıcak su derecesini 60° C ye ayarlayınız

### Rutubeti Önlemek

1. Duvar ve mobilya arasında en az 5 santim mesafe bırakılmalıdır
2. Çamaşırı evin içinde kurutmayınız
3. Oda daki çiçeklerin toprağını kuru tutunuz, evin içinde büyük çiçek bulundurmaktan kaçınınız
4. Hava nemlendirici aleti kullanmayınız
5. Perdeler tavandan duvara kadar uzun olmamalı ve korniş yerine perde çubuğu kullanınız

## **JAK OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ? (Polnisch)**

### **Ciepło w pomieszczeniach/wietrzenie**

1. Aby przewietrzyć pomieszczenie należy na krótko całkowicie otworzyć okno (zamiast uchylania okna)
2. Odpowietrzyć grzejniki (odkręcić zawór w górnej części grzejnika, podstawić pod zawór naczynie i poczekać, aż pojawi się woda, zakręcić zawór)
3. Zastony pomagają oszczędzać energię
4. Nie przykrywać grzejnika zastonami
5. Unikać grzejników elektrycznych

### **Urządzenia elektryczne**

1. Unikać trybu czuwania (stand-by)
2. W przypadku wolnostojących lodówek i zamrażarek 1 - 2 razy w roku przeczyścić kratkę na tylnej ścianie urządzenia
3. Temperaturę lodówki ustawić na 7 °C (wzgl. na poziom 3 - 4), zamrażarkę na -18 °C, w lodówce przechowywać wyłącznie schłodzone uprzednio potrawy
4. Chłodziarki regularnie odszraniać i kontrolować uszczelki
5. Nie myć naczyń pod bieżącą, ciepłą wodą, kompletnie wypełnione zmywarki do naczyń są tańsze w użytkowaniu niż mycie ręczne
6. Przy praniu nie korzystać z trybu gotowania lub prania wstępnego, pralkę wypełniać kompletnie, bieliznę odwirowywać i suszyć na sznurze do bielizny

### **Gotowanie**

1. Podczas gotowania korzystać z pokrywki garnka, garnek powinien dokładnie pasować do wielkości pola grzewczego, w miarę możliwości korzystać z szybkowarów wzgl. garnków ciśnieniowych
2. Odpowiednio wcześniej wyłączać płytę grzewczą i korzystać z ciepła reszkowego
3. Wstępne podgrzewanie piekarnika jest w większości przypadków zbędne, unikać zbyt częstego otwierania drzwi piekarnika, wyjąć z piekarnika niewykorzystywane blachy

### **(Ciepła) woda**

1. Korzystanie z prysznicy jest energoszczędniejsze niż kąpiel w wannie, korzystać z wodooszczędnych głowic prysznicowych, podczas namydlenia się wyłączać wodę
2. Temperaturę wody w bojlerze ustawić na 60 °C

### **Zapobieganie pleśnieniu ścian**

1. Odległość między ścianą a meblami powinna wynosić minimum 5 cm
2. Nie suszyć bielizny w pomieszczeniach mieszkalnych
3. Ziemia w doniczkach roślin pokojowych powinna być sucha, unikać dużych roślin pokojowych
4. Nie korzystać z nawilżaczy powietrza
5. Zastony nie powinny sięgać od podłogi do sufitu, korzystać z karniszy drążkowych

Diese Daten wurden im Zuge des „Pilotprojekt gegen Energiearmut“, das im Rahmen der Programmlinie „Neue Energien 2020“ vom Klima- und Energiefonds und von der Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) gefördert wird, zusammengestellt.

## **СОВЕТЫ по ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЮ (Russisch)**

### **Отопление / Проветривание**

1. Для проветривания следует полностью открыть окно (вместо наклона)
2. Выпустите воздух из радиатора (откройте вентиль на радиаторе, подставьте сосуд и дайте воде вытечь из радиатора, затем закройте вентиль)
3. Шторы помогают экономить энергию
4. Не следует закрывать радиатор шторами
5. Старайтесь не использовать электроотопление

### **Электроаппаратура**

1. Откажитесь от режима «ожидания» (Stand-by)
2. Решётки на задней части не вмонтированных холодильников и морозильников следует мыть один-два раза в год.
3. Температуру холодильника следует настроить на 7 °C (соотв. на ст. 3-4), морозильник - на -18 °C, в холодильник рекомендуется ставить уже охлаждённую еду.
4. Холодильник и морозильник следует регулярно размораживать и проверять прокладки.
5. Не следует мыть посуду под проточной водой, дешевле мыть посуду в заполненной посудомоечной машине, чем вручную.
6. Стирая в машине, не следует включать предварительную стирку и кипячение белья. Включайте только заполненную машину, выжимайте, а затем повесьте сушить.

### **Приготовление пищи**

1. При варке следует закрывать кастрюлю крышкой. Кастрюля должна быть такого же размера как конфорка, по возможности, пользуйтесь скороваркой.
2. Электроплиту вовремя выключать и воспользоваться остаточным нагревом.
3. Предварительный нагрев духовки излишен, избегайте лишнего открытия духовки, неиспользованные листы следует извлечь из духовки.

### **(Горячая) вода**

1. Принимать душ – экономнее, чем принимать ванну. Пользуйтесь экономичными душевыми головками. Нанося мыло на тело, выключайте воду.
2. Обогреватель воды настройте на 60 °C

### **Предотвращение плесени**

1. Расстояние между стеной и мебелью должно быть не менее 5 см
2. Не следует сушить бельё в комнатах
3. Земля комнатных цветов должна быть сухой, не ставьте больших растений
4. Не используйте увлажнители воздуха
5. Занавесы не должны быть от потолка до пола. Пользуйтесь карнизами

## 节省能源小贴士 (Chinesisch)

### 房间热量 通风

1. 通风时把窗完全打开(不要就开个缝)
2. 暖气片放气 (暖气片上边的阀门打开,下面的小桶摁住直到水流出来, 阀门关上 )
3. 窗帘可帮助节省能源
4. 窗帘不要挡住暖气片
5. 不要使用电取暖器

### 电器

1. 不要使用待机状态
2. 每年1-2次清洁独立式的电冰箱或冷柜后面的铁栅栏
3. 电冰箱温度保持7度 (或者 3-4级), 冷柜零下18度, 食物凉了后再放如冰箱
4. 制冷设备经常除冰, 检查密封
5. 不要用流水洗碗, , 满的洗碗机比手洗省能源
6. 使用洗衣机不要用沸水和预洗功能, 洗衣机要装满, 甩干后挂在绳子上良港晾干

### 做饭

1. 做饭时使用锅盖, 锅的大小要和炉子配套, 尽量用快速或压力锅
2. 电炉提早关上, 利用余热
3. 大多时间没有必要预热烤箱, 不要不必要的开烤箱门, 不用的烤盘从炉子里拿出来

### (热)水

1. 淋浴比坐浴省能源, 使用节能淋浴头, 在上肥皂是把水关上
2. 热水温度调到60度

### 防止发霉

1. 家具和墙之间至少5厘米
2. 衣服不要在房间里晾干
3. 植物的土要保持干燥, 不要养大的植物在房间里
4. 不要用空气增湿器
5. 窗帘不要从天花板一直到地板上那样长, 使用窗帘杆

**گرم کردن فضا / تهویه هوا**

- ۱- برای تعویض هوا پنجره را برای مدت کوتاه کاملاً باز کنید (به جای اینکه گوشه ای از پنجره را مدام یا بمدت طولانی باز کنید)
- ۲- رادیاتور را هواگیری کنید (دریچه بالای رادیاتور را باز کنید ، طرفی را در زیر آن نگه دارید و صیر کنید تا آب آن کاملاً تخلیه شود و بعدا دریچه بالای رادیاتور را دوباره ببندید )
- ۳- آویزان کردن و نصب پرده به صرفه جویی در مصرف انرژی کمک می کند
- ۴- سعی کنید رادیاتورها را با پرده ها نپوشانید
- ۵- از بخاری برقی حتی الامکان استفاده نکنید

**لوازم الکتریکی**

- ۱- همیشه دستگاههای برقی را کاملاً خاموش کنید چون در حالت stand-by باز هم انرژی الکتریکی مصرف میشود
- ۲- مشبک و محافظ فیزی پشت یخچال و فریزرتان را حداقل یک تا دو بار در سال تمیز کنید
- ۳- درجه یخچال را روی 7 درجه سانتیگراد (یا بعبارت دیگر روی درجه 3-4) و درجه فریزر را روی منهای 18 درجه سانتیگراد تنظیم کنید ، غذاها سرد شده را در ظرفهای سرپوشیده در یخچال قرار دهید
- ۴- دستگاههای سردکننده (یخچال و فریزر) را بطور مرتب تمیز و یخ داخل آن را آب کنید و همچنین لاستیکهای عایقی را کنترل کنید
- ۵- هنگام شستن ظروف شیر آب گرم را تمام مدت باز نگه ندارید ، شستن ظروف با دستگاه ظرفشویی (دستگاه باید کاملاً پر باشد) از لحاظ مصرف انرژی بیشتر مقرون به صرفه است
- ۶- هنگام شستن رخت با دستگاه لباسشویی از برنامه شستن با ۱۰۰ درجه سانتیگراد خودداری کنید، حتی الامکان دستگاه را با لباس پر کنید، و از برنامه خشک کن خودداری کرده و رختها را روی طناب در هوای آزاد خشک نمایید

**آشپزی**

- ۱- هنگام آشپزی از ظروف سردار و دیگ زودپز استفاده نمایید
- ۲- هنگام آشپزی با اجاق های برقی کمی زودتر اجاق را خاموش کرده و از گرمای ذخیره شده استفاده کنید
- ۳- داغ کردن فر از قبل غیر ضروری است و از باز کردن غیر ضروری درب فر خودداری فرمایید ، سینی های اضافی را از فر خارج نمایید

**(داغ) آب**

- ۱- دوش گرفتن از حمام کردن کمتر انرژی لازم دارد ، هنگام شستشو سر و بدن شیرآب را ببندید
- ۲- دمای آب گرمکن را روی 60 درجه سانتیگراد تنظیم کنید

**پیشگیری از کپک**

- ۱- فاصله بین میلمان و دیوار باید حداقل 5 سانتیمتر باشد
- ۲- از خشک کردن رختها در اتاق ( داخل منزل ) خودداری کنید
- ۳- رطوبت خاک گلدانهای داخل اتاق حتی الامکان کم باشد، از نگه داشتن گلدانهای بزرگ در اتاق خودداری کنید
- ۴- از دستگاههای برقی مرطوب کننده استفاده نکنید
- ۵- طول پرده نباید از سقف تا کف اتاق باشد ، از چوب پرده برای آویزان کردن پرده هایتان استفاده کنید



## التدفئة / التهوية

1. قُمْحُ النافذة كاملةً لفترة قصيرة للتهوية (بدلاً من التهوية الجزئية من قسم النافذة العلوي).
2. تنقيس وتفريغ سخان التدفئة من الهواء (فتح صمام السخان، وإمساكه والانتظار حتى خروج الماء، ثم أغلق الصمام).
3. الستائر تساعد على توفير الطاقة.
4. لا تغطي سخان التدفئة بالستائر.
5. تجنب السخانات الكهربائية .

## الأجهزة الكهربائية

1. تجنب ترك الأجهزة في وضع استعداد التشغيل.
2. تنظيف اللوحة الحديدية الخلفية للثلاجات والمجمدات مرة أو مرتين في العام الواحد، بعد التأكد من إطفاء الأجهزة.
3. ضبط درجة حرارة الثلاجة إلى 7 درجة مئوية ( أو على المعيار 3-4)، وبالنسبة للمجمدة إلى -18 درجة مئوية، ثم حفظ وجبات الطعام المبردة في الثلاجة أثناء فترة الوجبة الغذائية.
4. إذابة الصقيع في الثلاجة والمجمدة بانتظام والتأكد من إحكام غلقها لتفادي حدوث تسرب.
5. تجنب غسل الصحون بالماء الساخن الجاري من الصنبور، فإن استعمال غسالة الصحون بعد ملئها كاملةً يُشكل أقل كلفة من الغسل باليدين.
6. تجنب غسل الملابس بالدرجة الحرارية الساخنة جداً للغسالة أو المرحلة السابقة لها، وملء الغسالة بالملابس تماماً، وترك الملابس لتجف على المنشر بعد مرحلة تنشيف الغسالة للملابس.

## الطهي

1. استخدام غطاء قدر الطبخ أثناء الطبخ، ووضع القدر على الموقد المناسب لحجم القدر، وإذا كان ممكناً استخدام قديور الضغط السريعة الطبخ .
2. إطفاء الفرن الكهربائي في الوقت المناسب والاستفادة من الحرارة المتبقية لاستخدامات أخرى.
3. إن عملية تسخين الفرن مسبقاً على الأغلب غير ضرورية ولا لزوم لفتح باب الفرن لإخراج اللوحات والصواني الحديدية الخاصة بالفرن غير المستخدمة.

## المياه (الساخنة)

1. الإستحمام بواسطة الدوش يستهلك قوة كهربائية أقل من الإستحمام بواسطة البانيو، وغلق صنابير الدوش أثناء استعمال مساحيق الإستحمام والصابون.
2. تحديد درجة حرارة المياه الساخنة للسخان على 60 درجة مئوية .

## منع العفن

1. ترك مسافة بين الجدران والأثاث ويكون على ما لا يقل عن 5 سنتيمتر.
2. تجنب تجفيف الملابس في عُرف الجلوس .
3. إبقاء أترية النباتات المنزلية الموضوعة في وعاء جافة، وتجنب وضع النباتات المنزلية الكبيرة الحجم.
4. تجنب استخدام مرطبات للغرف.
5. ينبغي أن لا تمتد الستائر من أرض الغرفة حتى السقف، ويتوجب استخدام قضبان للستائر.