



strom
spar-
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

Ne place sfaturi

de economisire a energiei

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.

Fii inteligent! Fă economie!

Stimate cititoare, stimați cititori,

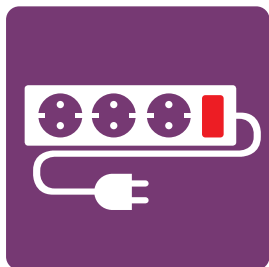
Energia electrică și termică s-au scumpit permanent în ultimii ani. Prin intermediul următoarelor recomandări practice, puteți economisi sume importante. Acest demers este benefic și pentru mediu.

Cu unele lucruri suntem pur și simplu obișnuiți ca atare, iar aceste obiceiuri pot fi costisitoare. De exemplu: oprirea televizorului numai cu telecomanda. Schimband efectiv câteva obiceiuri veți economisi bani.

Expertii noștri va ofera asistenta specializata in scopul de a reduce consumul de energie electrica.

Aceștia verifică împreună cu dumneavoastră: Cum puteți economisi energie? Ce faceți deja? Și ce ați putea îmbunătăți?





Fii inteligent!
Fă economie!



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

Oprîți televizorul, computerul și alte echipamente electronice, însă nu doar din telecomandă. Utilizați adiacent un prelungitor cu întrerupător.



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

La oprirea echipamentelor din telecomandă, acestea consumă în continuare energie electrică. În cazul unui număr de 4 persoane, costurile pentru o astfel de conduită se pot ridica anual la până la 100 euro.



Fii inteligent!
Fă economie!



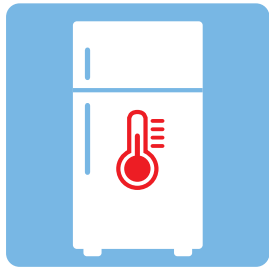
Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

Anumite echipamente oferă posibilitatea de activare a modului de ‚economisire a energiei‘. Procedați în consecință.



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

În situația în care nu activați modul de ‚economisire a energiei‘, echipamentele vor consuma incontinuu energie electrică.



Fii inteligent!
Fă economie!



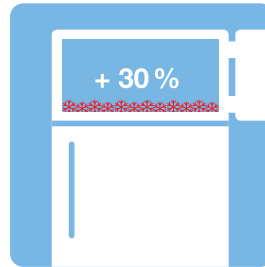
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.
Oder im Gefrierschrank.

Selectați temperatura corectă:
7 °C în frigider și
-18 °C în congelator.
Sau în lada frigorifică.



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

Nu selectați o temperatură prea scăzută.
În caz contrar, frigiderul sau congelatorul
consumă mai multă energie electrică.



Fii inteligent!
Fă economie!



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

Curățați periodic gheața de pe pereții
congelatorului. Reduceți astfel consumul
de energie electrică.



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

În cazul în care se acumulează o cantitate
prea mare de gheață la nivelul pereților
congelatorului, crește consumul de energie
electrică al frigiderului.



Fii inteligent!
Fă economie!



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

Cel mai bine ar fi să fierbeți legumele, cartofii, ouăle și alte articole într-o oală cu capac. Este suficientă o cantitate de apă cu înălțime de 1 până la 2 centimetri peste alimentele pregătite pentru fiert.



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

Dacă utilizați o cantitate mare de apă pentru a fierbe alimentele, crește necesarul de energie electrică, iar această situație conduce la suplimentarea costurilor.



Fii inteligent!
Fă economie!



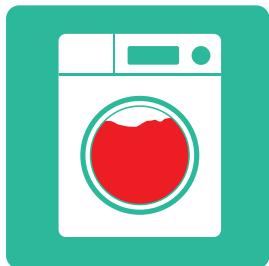
Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

Încălziți apa necesară pentru ceai, cafea sau infuzie într-un fierbător. Utilizați numai cantitatea de apă necesară în mod efectiv.



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

Dacă încălziți apa la plita/aragaz, este nevoie de mai mult timp. Iar costurile sunt de două ori mai ridicate.



Fii inteligent!
Fă economie!



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Umpleți în toate situațiile mașina de spălat.



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

În situația în care mașina de spălat nu este plină, costurile sunt mult mai ridicate.



Fii inteligent!
Fă economie!



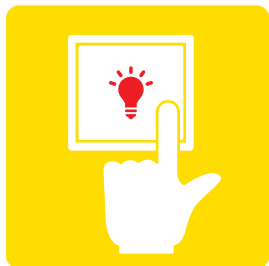
Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Spălați cu temperaturi scăzute de spălare (20 °C, 30 °C, 40 °C) și utilizați programele eco ale mașinii dumneavoastră de spălat.



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.

Dacă spălați la 60 °C, consumați de 3 ori mai multă energie electrică în comparație cu o temperatură de 30 °C. Cu toate acestea, spălați 1 dată pe lună la 60 °C, dacă se impune.



Fii inteligent!
Fă economie!



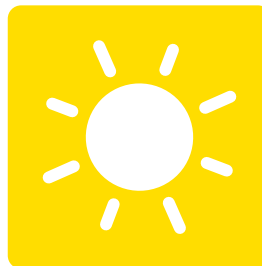
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein, wo Sie gerade sind.

Aprindeți lumina doar în camerele în care vă aflați.



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

Dacă lumina este aprinsă peste tot, obțineți doar o creștere a consumului de energie electrică și a facturii la curent.



Fii inteligent!
Fă economie!



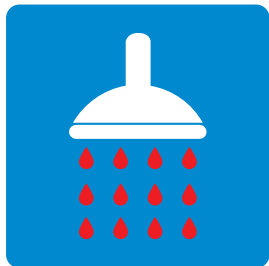
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Valorificați lumina naturală. Amplasați biroul dumneavoastră în apropierea ferestrei, de exemplu.



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

Trageți perdelele. Astfel nu veți mai fi nevoit să aprindeți atât de des lumina.



Fii inteligent!
Fă economie!



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

Dușul este mai avantajos decât o baie. Pentru a face un duș este necesară o cantitate mai redusă de apă caldă. Astfel economisiți energie și bani.



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

O cadă plină cu apă consumă de până la 5 ori mai multă energie și apă în comparație cu 1 duș.



Fii inteligent!
Fă economie!



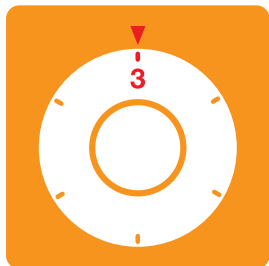
Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

Spălarea veselei cu mașina de spălat asigură costuri mai reduse în comparație cu spălarea manuală.



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

Dacă spălați manual vasele: nu lăsați apa să curgă permanent.



Fii inteligent!
Fă economie!



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

20 °C reprezintă de regulă o temperatură bună în cameră. Reglați caloriferul la treapta a 3-a. În dormitoare este suficient și un nivel mai redus – treapta a 2-a, ceea ce înseamnă aproximativ 17 °C.



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

Dacă selectați o treaptă mai ridicată pentru instalația de încălzire, consumați mai multă energie.



Fii inteligent!
Fă economie!



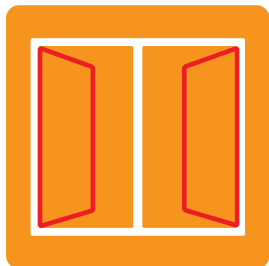
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

În nicio situație nu este recomandată amplasarea de obiecte în fața caloriferelor și a termostatului. Nu le amplasați în spatele perdelor sau al mobilierului.



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

Un calorifer ascuns nu încălzește corect camera. Din acest motiv, consumul de energie al sistemului de încălzire este prea ridicat.



Fii inteligent!
Fă economie!



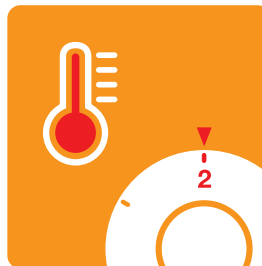
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Pentru a vă bucura de aer curat în camera, eficient este să deschideți larg toate ferestrele timp de 5 min. după care să le închideți.



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

Dacă ferestrele sunt menținute în poziție rabatată în timpul iernii pentru o perioadă mai lungă de timp, această situație poate genera costuri suplimentare de peste 100 de euro anual.



Fii inteligent!
Fă economie!



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

Dacă este prea cald într-o cameră, selectați o treaptă mai redusă a caloriferului.



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.

Dacă vi se face prea cald, înseamnă că ați selectat o treaptă prea ridicată a instalației de încălzire. Reduceți intensitatea instalației de încălzire. Deschideți geamurile doar pentru aer curat.

Kauf von Elektrogeräten

Achiziționarea de echipamente electrice

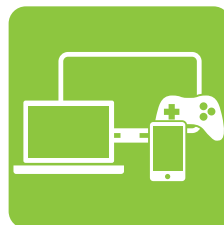


Schauen Sie immer: **Wieviel Strom braucht das Gerät?**

Verificăm de fiecare dată **care este consumul de energie electrică al unui echipament.**

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.

Optați pentru echipamente cu un consum mai redus de energie electrică. Interesați-vă la vânzător cu privire la consumul de energie electrică al echipamentului și la costurile anuale estimate corespunzătoare.



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Echipamentele mai mici sunt mai economice în comparație cu cele mari.

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

Gândiți-vă din acest motiv dinainte: De ce aveți nevoie? Cât de mare trebuie să fie echipamentul? Și ce funcții trebuie să aibă echipamentul?

Kaufpreis und Stromverbrauch

Preț de achiziție și datele echipamentului



369,95 €
40 Zoll Bildschirm
B, 117 kWh/Jahr
Stromkosten 35 €/Jahr

Monitor de 40 inch
B, 117 kWh/an
Costuri pentru energia electrică 35 €/an

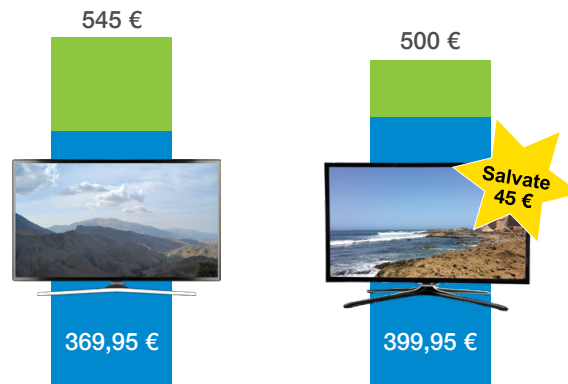


399,95 €
40 Zoll Bildschirm
A+, 67 kWh/Jahr
Stromkosten 20 €/Jahr

Monitor de 40 inch
A+, 67 kWh/an
Costuri pentru energia electrică 20 €/an

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

Costuri totale după 5 ani la o durată de utilizare de 4 ore per zi:





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.



Computer, TV & Co.

- Selectați un nivel mai redus de luminozitate pentru ecranele televizoarelor și computerelor, respectând limita de confort pentru dumneavoastră. Astfel, echipamentele vor consuma mai puțină energie electrică.
- Opriți monitorul și când faceți pauze de scurtă durată. Și în acest mod economisiți energie.



Răcire & congelare

- Deschideți frigiderul sau congelatorul în toate situațiile doar pentru o durată foarte scurtă.
- Nu introduceți alimente calde în frigider. Așteptați până când alimentele respective se răcesc.
- Lăsați alimentele congelate să se dezghețe în frigider. Nu utilizați în acest scop plita. Sau cuptorul cu microunde. Reduceți astfel consumul de energie electrică, chiar dacă acest demers va implica o durată mai mare.



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.



Gătire & coacere

- Opriți ochiurile plitelor mai devreme cu câteva minute, chiar dacă nu s-a terminat timpul prevăzut pentru gătit. Lăsați oala să stea pe plita caldă. Până la terminarea timpului de fierbere.
- La coacere este de preferat utilizarea aerului de recirculație în locul încălzirii superioare/inferioare.



Spălare & uscare

- Pe articolele vestimentare sunt cusute etichete. Acestea indică temperatura de spălare admisă pentru articolele în cauză. Este însă suficientă și spălarea la o temperatură mai scăzută.
- Mai bine lăsați rufe să se usuce la aer sau în pivniță. Utilizați uscătorul de rufe cât mai puțin posibil.



Lampen & Licht

- MacheSie 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.



Corpuri de iluminat & lumină

- Aprindeți lumina într-o cameră doar acolo unde aveți nevoie de lumină, de exemplu deasupra mesei.
- Verificați în toate situațiile posibilitatea de a monta corpuri de iluminat economice.



Apă caldă

- Numeroase mașini de spălat vase dispun de programe de spălare la temperaturi scăzute. În aceste situații, vasele nu sunt spălate cu apă fierbinte. De regulă, această procedură durează mai mult. Dar reprezintă o alegere mai bună pentru vase. Iar în acest mod economisiți energie electrică și bani.
- Dacă dispuneți de o mașină de spălat vase, nu trebuie să spălați vasele și manual înainte.
- Rotiți în toate situațiile la dreapta robinetul de apă, pentru a evita alimentarea cu apă caldă în cazul în care aveți nevoie doar de apă rece.



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.



Încălzire & aerisire

- Reglați instalația de încălzire astfel încât noaptea să fie mai răcoare. Opriți încălzirea în situația în care veți lipsi de acasă pentru o perioadă mai lungă de timp, de exemplu în concediu.
- Amplasați un termometru în cameră. În acest caz puteți verifica oricând cât este de cald în încăpere.
- În situația în care doriți din nou creșterea temperaturii într-o încăpere rece, reglați termostatul caloriferului numai până la limita dorită și veți obține o căldură plăcută în cameră. Dacă selectați pentru început un nivel mai ridicat al termostatului, nu veți obține mai rapid rezultatul dorit. În cele din urmă, temperatura din cameră va depăși limita dorită de dumneavoastră, iar costurile pentru încălzire vor fi mai ridicate.
- Când deschideți ferestrele, reglați în toate situațiile termostatele caloriferelor în poziția 0 sau *.
- Uneori aerul din încăpere prezintă un nivel foarte ridicat de umiditate. De exemplu după folosirea dușului. Sau în timpul gătitului. În acest caz trebuie să lăsați direct să pătrundă aer curat în cameră. Lăsați însă ferestrele deschise doar pentru scurt timp.



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.



Achiziționarea de echipamente electrice

- Aveți posibilitatea de a vă informa pe internet cu privire la cele mai bune și mai economice echipamente, de exemplu la adresa www.ecotopten.de
- Atenție la echipamentele second hand! Verificați mereu consumul de energie electrică al echipamentelor respective. Nu cumpărați echipamentul respectiv dacă nu aveți această informație.
- Orice echipament electric are nevoie de curent. Iar acesta costă bani. Gândiți-vă exact dacă aveți nevoie cu adevărat de echipamentul respectiv, și dacă puteți sau doriți să achitați costurile pentru energia electrică.

Notizen / Notițe

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