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, stimaţi cititori,

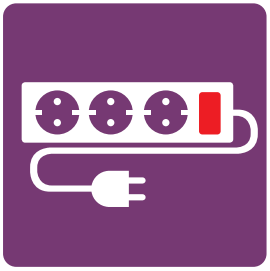
Energia electrică şi termică s-au scumpit permanent în ultimii ani. Prin intermediul următoarelor recomandări practice, puteţi economisi sume importante. Acest demers este benefic şi pentru mediu.

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

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

Aceştia verifică împreună cu dumneavoastră:
Cum puteţi economisi energie? Ce faceţi deja? Şi ce aţi putea imbunatati?

Computer, TV & Co.



Fii inteligent!
Fă economie!

€€€€€

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

Opriţi televizorul, computerul şi alte echipamente electronice, însă nu doar din telecomandă. Utilizaţi 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!

€€€€€

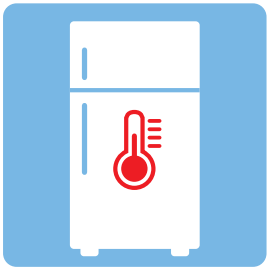
Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen' einstellen. Machen Sie das.

Anumite echipamente oferă posibilitatea de activare a modului de ‚economisire a energiei'. Procedaţi în consecinţă.

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

În situaţia în care nu activaţi modul de ‚economisire a energiei', echipamentele vor consuma incontinuare energie electrică.

Kühlen & Gefrieren
Răcire & congelare



Fii inteligent!
Fă economie!

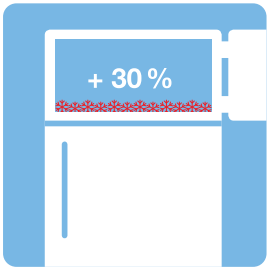
€ € € € €

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

Selectaţi temperatura corectă:
7 °C în frigider şi
-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 selectaţi 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.

Curăţaţi periodic gheaţa de pe pereţii
congelatorului. Reduceţi 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 gheaţă la nivelul pereţilor
congelatorului, creşte consumul de energie
electrică al frigiderului.

Kochen & Backen
Gătire & coacere

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 fierbeţi legumele, cartofii, ouăle şi alte articole într-o oală cu capac. Este suficientă o cantitate de apă cu înălțime de 1 până la 2 centimetri peste alimentele pregatite pentru fiert.

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

Dacă utilizaţi o cantitate mare de apă pentru a fierbe alimentele, creşte necesarul de energie electrică, iar această situaţie 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.

Încălziţi apa necesară pentru ceai, cafea sau infuzie într-un fierbător. Utilizaţi 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 încălziţi apa la plita/aragaz, este nevoie de mai mult timp. Iar costurile sunt de două ori mai ridicate.

Waschen & Trocknen
Spălare & uscare

Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Umpleţi în toate situaţiile maşina de spălat.

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

În situaţia în care maşina de spălat nu este plină, costurile sunt mult mai ridicate.

Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

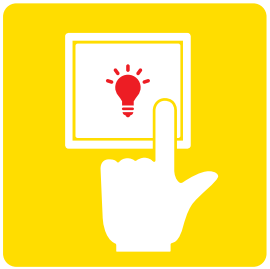
Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Spălaţi cu temperaturi scăzute de spălare (20 °C, 30 °C, 40 °C) și utilizaţi programele eco ale maşinii 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 spălaţi la 60 °C, consumaţi de 3 ori mai multă energie electrică în comparaţie cu o temperatură de 30 °C. Cu toate acestea, spălaţi 1 dată pe lună la 60 °C, daca se impune.

Lampen & Licht
Corpuri de iluminat & lumină



Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

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

Aprindeţi lumina doar în camerele în care vă aflaţi.

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

Dacă lumina este aprinsă peste tot, obţineţi doar o creştere a consumului de energie electrică şi a facturii la curent.

Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

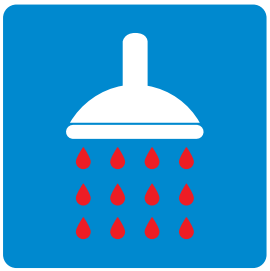
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Valorificaţi lumina naturală. Amplasaţi biroul dumneavoastră în apropierea ferestrei, de exemplu.

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

Trageţi perdelele. Astfel nu veţi mai fi nevoit să aprindeţi atât de des lumina.

Warmwasser
Apa caldă

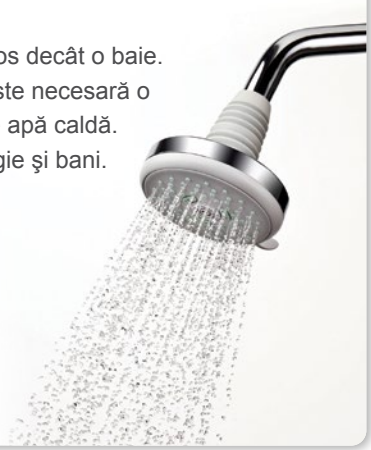


Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

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

Duşul este mai avantajos decât o baie. Pentru a face un duş este necesară o cantitate mai redusă de apă caldă. Astfel economisiţi energie şi 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 şi apă în comparaţie cu 1 duş.

Fii inteligent!
Fă economie!

€ € € € €

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

Spălarea veselei cu maşina de spălat asigură costuri mai reduse în comparaţie cu spălarea manuală.

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

Dacă spălaţi manual vasele: nu lăsaţi apa să curgă permanent.

Heizen & Lüften
Încălzire & aerisire

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. Reglaţi caloriferul la treapta a 3-a. În dormitoare este suficient şi 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 selectaţi o treaptă mai ridicată pentru instalaţia de încălzire, consumaţi 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 situaţie nu este recomandată amplasarea de obiecte în faţa caloriferelor şi a termostatului. Nu le amplasaţi în spatele perdelelor sau al mobilierului.

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

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

Heizen & Lüften
Încălzire & aerisire

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 sa deschideti larg toate ferestrele timp de 5 min. dupa care sa le reinchideti.

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

Dacă ferestrele sunt menţinute în poziţie rabatată în timpul iernii pentru o perioadă mai lungă de timp, această situaţie 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, selectaţi 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 aţi selectat o treaptă prea ridicată a instalaţiei de încălzire. Reduceţi intensitatea instalaţiei de încălzire. Deschideţi geamurile doar pentru aer curat.

Kauf von Elektrogeräten
Achiziţionarea 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.

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

Kaufpreis und Stromverbrauch

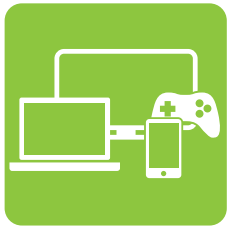
Preţ de achiziţie şi datele echipamentului

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

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

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

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



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

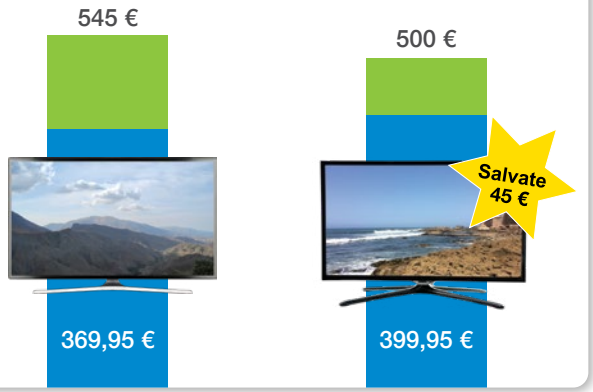
Echipamentele mai mici sunt mai economice în comparaţie cu cele mari.

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

Gândiţi-vă din acest motiv dinainte: De ce aveţi nevoie? Cât de mare trebuie să fie echipamentul? Şi ce funcţii trebuie să aibă echipamentul?

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:



Weitere Spartipps

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.

Alte recomandări practice pentru reducerea consumului

Computer, TV & Co.

- Selectaţi un nivel mai redus de luminozitate pentru ecranele televizoarelor şi computerelor, respectând limita de confort pentru dumneavoastră. Astfel, echipamentele vor consuma mai puţină energie electrică.
- Opriţi monitorul şi când faceţi pauze de scurtă durată. Şi în acest mod economisiţi energie.

Răcire & congelare

- Deschideţi frigiderul sau congelatorul în toate situaţiile doar pentru o durată foarte scurtă.
- Nu introduceţi alimente calde în frigider. Aşteptaţi până când alimentele respective se răcesc.
- Lăsaţi alimentele congelate să se dezgheţe în frigider. Nu utilizaţi în acest scop plita. Sau cuptorul cu microunde. Reduceţi astfel consumul de energie electrică, chiar dacă acest demers va implica o durată mai mare.

Weitere Spartipps

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.

Alte recomandări practice pentru reducerea consumului

Gătire & coacere

- Opriţi ochiurile plitelor mai devreme cu câteva minute, chiar dacă nu s-a terminat timpul prevăzut pentru gătit. Lăsaţi oala să stea pe plita caldă. Până la terminarea timpului de fierbere.
- La coacere este de preferat utilizarea aerului de recirculaţie 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 şi spălarea la o temperatură mai scăzută.
- Mai bine lăsaţi rufele să se usuce la aer sau în pivniţă. Utilizaţi uscătorul de rufe cât mai puţin posibil.

Weitere Spartipps

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.

Alte recomandări practice pentru reducerea consumului

Corpuri de iluminat & lumină

- Aprindeţi lumina într-o cameră doar acolo unde aveţi nevoie de lumină, de exemplu deasupra mesei.
- Verificaţi în toate situaţiile posibilitatea de a monta corpuri de iluminat economice.

Apă caldă

- Numeroase maşini de spălat vase dispun de programe de spălare la temperaturi scăzute. În aceste situaţii, 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 economisiţi energie electrică şi bani.
- Dacă dispuneţi de o maşină de spălat vase, nu trebuie să spălaţi vasele și manual înainte.
- Rotiţi în toate situaţiile la dreapta robinetul de apă, pentru a evita alimentarea cu apă caldă în cazul în care aveţi nevoie doar de apă rece.

Weitere Spartipps

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.

Alte recomandări practice pentru reducerea consumului

Încălzire & aerisire

- Reglaţi instalaţia de încălzire astfel încât noaptea să fie mai răcoare. Opriţi încălzirea în situaţia în care veţi lipsi de acasă pentru o perioadă mai lungă de timp, de exemplu în concediu.
- Amplasaţi un termometru în cameră. În acest caz puteţi verifica oricând cât este de cald în încăpere.
- În situaţia în care doriţi din nou creşterea temperaturii într-o încăpere rece, reglați termostatul caloriferului numai până la limita dorită și veți obţine o căldură plăcută în cameră. Dacă selectaţi pentru început un nivel mai ridicat al termostatului, nu veţi obţine mai rapid rezultatul dorit. În cele din urmă, temperatura din cameră va depăşi limita dorită de dumneavoastră, iar costurile pentru încălzire vor fi mai ridicate.
- Când deschideţi ferestrele, reglați în toate situaţiile termostatele caloriferelor în poziţia 0 sau *.
- Uneori aerul din încăpere prezintă un nivel foarte ridicat de umiditate. De exemplu după folosirea duşului. Sau în timpul gătitului. În acest caz trebuie să lăsaţi direct să pătrundă aer curat în cameră. Lăsaţi însă ferestrele deschise doar pentru scurt timp.

Weitere Spartipps

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.

Alte recomandări practice pentru reducerea consumului

Achiziţionarea de echipamente electrice

- Aveți posibilitatea de a vă informa pe internet cu privire la cele mai bune şi mai economice echipamente, de exemplu la adresa www.ecotopten.de

- Atenţie la echipamentele second hand! Verificaţi mereu consumul de energie electrică al echipamentelor respective. Nu cumpăraţi echipamentul respectiv dacă nu aveți această informaţie.

- Orice echipament electric are nevoie de curent. Iar acesta costă bani. Gândiţi-vă exact dacă aveţi nevoie cu adevărat de echipamentul respectiv, și dacă puteţi sau doriţi să achitaţi costurile pentru energia electrică.

Notizen / Notiţe

Sigla editorului
Proiectul Stromspar-Check (Verificarea Economisirii Energiei Electrice) este finanțat începând din 2008 din fonduri ale Inițiativei Naționale pentru Protecția Climei din cadrul Ministerului Federal al Economiei și Protecției Climei.
Acest Proiect este realizat împreună de Asociația Germană Caritas și Asociația Federală a Agențiilor pentru Energie și Protecția Climei.

Ediția din octombrie 2022.
Tipărit pe hârtie reciclată 100 %, certificată cu eticheta Blue Angel.

© Stromspar-Check 2022

2022/11 Rumänisch

Kontakt / Contact
Deutscher Caritasverband e. V.
info@stromspar-check.de

Bundesverband der Energie- und
Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.
info@energieagenturen.de

A joint campaign of:

caritas

eaD Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands e.V.

Supported by:

Federal Ministry for Economic Affairs and Climate Action

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

based on a decision of the German Bundestag