



نصائح لتوفير الطاقة
في المنزل

تكاليف التدفئة

- شغل التدفئة فقط حيث يكون ذلك ضرورياً: ليس عليك تدفئة كافة الغرف بالتساوي.
- ركز في ذلك على الغرف التي تقيم فيها بشكل كبير، على سبيل المثال غرفة المعيشة.
- تحذير: حين تكون درجات الحرارة منخفضة للغاية لا تقم قط بتسخين الغرف بشكل كبير، إذ يمكن لذلك أن يعزز العفن في البيت؛ هذا يعتمد أيضاً على كيفية تسخين المنطقة المحيطة (كالشقق المجاورة مثلاً)، وما إذا كانت هناك مصادر قوية للرطوبة.
- لا تقم بتغطية مشعات التدفئة: وجود أريكة أو ستائر أمام مشعة التدفئة تتسبب في ارتفاع تكاليف التدفئة. حاول أن تضمن رؤية واضحة لمشعة التدفئة، فهذا يسمح للحرارة في التوزع داخل المكان.
- تنفيس مشعات التدفئة: إذا أصدرت مشعات التدفئة صوت قرقرة لا يتم التسخين بشكل حقيقي، على الرغم من أن أجهزة التدفئة مشغلة بأقصى ما يمكن.
- سدّ النوافذ والأبواب: بحيث تبقى الحرارة في المنزل. يرجى التحقق من إحكام النوافذ والأبواب.
- يمكن سدّ الفجوات الموجودة على النوافذ بأشرطة مانعة للتسرب أو حشوات مطاطية. يمكن أن تساعد في هذه العملية المكناس التي تسدّ فجوات الأبواب أو موانع دخول تيارات الهواء.
- التهوية: حتى في فصل الشتاء يجب تهوية الشقة. بدلا من إمالة النوافذ، افتح النوافذ على آخرها عدة مرات في اليوم ولبضع دقائق وقم بتهوية الغرف بطريقة تامة. بعد إغلاق النوافذ سيسخن الهواء النقي بسرعة مرة أخرى، مما يمنع تكوين العفن. قبل التهوية، اقلب السخان لأسفل ثم لأعلى مرة أخرى.
- قبل التهوية قم بإطفاء جهاز التدفئة ومن ثم أعد تشغيلها مرة أخرى.

استشارات

- Stadtwerke Gießen: المشورة في مركز خدمة العملاء-SWG / شتادت فيرکه (energiessen.de)
- جمعية كاريتاس في ويتزلار: شترومشار- تحقق من ذلك من الرابط (caritas-wetzlar-lde.de)



المطبخ

معلومات عامة:

- بالنسبة للأجهزة المنزلية مثل الغسالة أو البراد والمجمدات، تحقق بعد 10 إلى 15 عاماً مما إذا كان ثمة نفع لعملية شراء جديدة.
- بالنسبة للثلاجة، على سبيل المثال، ستساعدك حاسبة الثلاجة لمركز المستهلك:
<https://www.verbraucherzentrale.de/kuehl-schrankrechner-40173>



ثلاجة، فريزر، مُجمّد

- إعدادات الثلاجة: 7 درجات في المقصورة العليا كافية.
- الفريزر: 18- درجة هي الأمثل.
- إغلاق باب الثلاجة والفريزر بعد الاستخدام بسرعة.
- تبريد الطعام تماماً قبل وضعه في الثلاجة.
- تراكم الجليد؟ إزالة الجليد أمر يستحق العناء!

موقد وفرن

- الطبخ والقلي مع وجود الغطاء يوفر ما يصل إلى 50 في المئة من الطاقة.
- طهي الخضار والبيض والبطاطس مع 1-2 سم فقط من الماء.
- ملء غلاية فقط بالكمية التي تحتاجها من الماء. استخدم الغلاية أيضاً للطهي، لأجل المعكرونة على سبيل المثال.
- الخبز مع الهواء المعاد تدويره يوفر حوالي 15 ٪ من الطاقة مقارنة بالحرارة العلوية والسفلية.
- تخل عن تسخين الفرن مسبقاً واطفئه في النهاية بضع دقائق أبكر مستخدماً الحرارة المتبقية.

غسالة الأطباق

- املاً غسالة الأطباق دائماً بأكبر قدر ممكن.
- يفضّل استخدام البرامج التوفيريّة أو درجات الحرارة المنخفضة من 45 C إلى 55 C. ويُفضّل عدم استعمال البرامج القصيرة.



الغسيل / الحمام

غسالة الملابس ومجفف الملابس

- الغسيل في درجات حرارة منخفضة من 30 C مئوية إلى 40 C. لذلك فائدة أخرى، هي أن الملابس تدوم لفترة أطول.
- تؤدي دورة الدوران العالية إلى غسيل أقل رطوبة.
- بدلا من مجفف الملابس: ما عليك سوى تجفيف الغسيل بالهواء. هذا ممكن أيضا في الشتاء!
- مراعاة تهوية معقولة في الغرف الداخلية. مزيد من المعلومات حول هذا:



[/https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser-heizen-und-lueften-so-gehtsrichtig](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser-heizen-und-lueften-so-gehtsrichtig)
10426

- استعمال البرامج التوفيرية يوفر طاقة وماء.

في الحمام / استهلاك المياه

- رأس دوش اقتصادي لأجل الحمام في البانيو أو عمل دوش؛ فوهة مُنظمة للتدفق („Perlator“) في الصنبور.
- بذلك سيتم تقليل استهلاك من الماء الدافئ. كلاهما متاح مقابل بضعة يوروهاات في متاجر البناء المحلية (Baumarkt).

المكتب وتقنيات الترفيه

الكمبيوتر، الهاتف الذكي، التلفزيون

- استخدم جهاز كمبيوتر محمول (لابتوب) بدلاً من الحاسوب مع الشاشة، فاستهلاك اللابتوب للطاقة بشكل عام أقل بكثير من استهلاك أجهزة الكمبيوتر المكتبية.
- أجهزة التلفزيون كبيرة الحجم تستهلك المزيد من الطاقة، لذا يُفضل اختيار جهاز تلفزيون بحجم أصغر.
- استعمل المقبس متعدد المداخل والقابل للإطفاء بدلاً من وضع الاستعداد؛ أيضاً لأجهزة الاستقبال وأجهزة المساعدة اللغوية وأجهزة الألعاب
- لا تترك أجهزة الشحن موصولة بالمقبس. فيمكن لهذه الأجهزة أن تستمر في استهلاك الكهرباء.
- بالنسبة لأجهزة الكمبيوتر استخدم «وضع توفير الطاقة» أو وضع «السكون»: بعد ما لا يزيد عن 15 دقيقة من الخمول على أبعد تقدير اضبط جهازك إلى هذين الوضعين الموقرين للطاقة.
- تنبيه: شاشة التوقف ليست إجراءً موفراً للطاقة، على العكس من ذلك، لا سيما عند وجود صور متحركة ملونة، فإنها نحتاج الى مزيد من الطاقة!
- قم بإيقاف تشغيل الشبكة المحلية اللاسلكية لجهاز التوجيه (الراوتر) في الليل عبر التحكم في الوقت.
- قم بإيقاف تشغيل الهاتف الذكي في الليل أو التبديل إلى وضع الطيران
- إيقاف تشغيل الوظائف والبرامج غير الضرورية على الأجهزة: كلما قلت الخدمات والبرامج التي تعمل في الخلفية، عمل المعالج بشكل أقل.
- استبدال الأجهزة القديمة.

لمزيد من المعلومات انظر:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haus-halt-einfachetipps-10734>



المكتب / العمل من المنزل

- تجنب الطباعة غير الضرورية
- قم بإيقاف تشغيل آلة القهوة بعد الاستخدام
- ضبط درجة حرارة الغرفة - كحد أقصى 23 درجة - والتهوية بانتظام



الضوء

الإضاءة

- استبدال المصابيح المتوهجة ومصابيح الهالوجين بالإضاءة الاقتصادية LED: ما يصل إلى 90 ٪ استهلاك أقل للطاقة.
- إطفاء الضوء حين لا تكون هناك حاجة!
- إن لم يشتمل المصباح الواقف على الأرض أو مصباح الطاولة فقط على مفتاح، ولكن أيضا على وصلة لإمداد الطاقة، فافصله عن القابس دائما أو أستعمل بشكل اضافي مقبسا متعدد المداخل قابلاً للإيقاف.



Impressum
Herausgeber

Druck
Fotonachweis

Landkreis Gießen
Der Kreisausschuss
Postfach 110760,
35352 Gießen
November 2022
Adobe Stock, viperagp

