



ÎMPREUNĂ

prin criza energetică

niedersachsen.de/  
Energiekrise**Mai multe informații pentru a reduce consumul și a economisi bani**

Saxonia Inferioară - Împreună prin criza energetică

» [Niedersachsen.de/energy-crisis](https://niedersachsen.de/energy-crisis)

Centre de consiliere energetică pentru proprietarii de case

» [klimaschutz-niedersachsen.de](https://klimaschutz-niedersachsen.de)**Sfaturi privind contractele de furnizare a energiei și sfaturi pentru economii**

Centrul de consiliere pentru consumatori oferă consultanță privind economiile de energie sau (contra cost) cu privire la contractele de furnizare a energiei electrice și gazelor. Puteți face o programare online sau telefonic la 0511 911 96-0.

» [Verbraucherzentrale-niedersachsen.de](https://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)**Sfaturi pentru economisirea energiei pentru persoanele cu venituri mici**

În programul „Verificarea economisirii energiei electrice”, gospodăriile cu venituri mici primesc sfaturi gratuite pentru economisirea energiei în propriile case, precum și articole pentru economisirea energiei și a apei. Consultarea este posibilă și online sau telefonic. Date de contact sau echipa de ajutor pentru economisirea energiei din zona dvs.:

» [stromspar-check.de/standorte](https://stromspar-check.de/standorte)**Sfaturi privind suprasolicitarea financiară**

Centrul de consiliere pentru consumatori din Saxonia Inferioară recomandă tuturor consumatorilor care sunt amenințați sau afectați de îndatorare sau supraîndatorare să contacteze cât mai curând un centru de consiliere recunoscut oficial pentru consumatori și insolvența consumatorilor.

Puteți găsi centrul regional de consiliere pentru datorii aici:

» [meine-schulden.de/beratungsstellen](https://meine-schulden.de/beratungsstellen)

Notă: consilierea serioasă privind datoriile este gratuită.

**Răspunsuri la întrebări frecvente (FAQ) despre criza energetică**» [Niedersachsen.de/energiekrise/faq](https://niedersachsen.de/energiekrise/faq)

Editor:

Biroul de presă și informare al guvernului statului Saxonia Inferioară

Cancelaria de Stat din Saxonia Inferioară

Planckstrasse 2 | 30169 Hanovra | [Pressestelle@stk.niedersachsen.de](mailto:Pressestelle@stk.niedersachsen.de)

august 2022

# Reduceți consumul acum

## ... și economisiți bani!



## Sfaturi pentru economisirea energiei în viața de zi cu zi

Fiecare kilowatt oră de energie economisit  
relaxează portofelul și  
ne ajută pe toți pentru iernile care urmează!

## De ce trebuie urgent să economisim energie acum:

- creșterea poverii financiare pentru fiecare gospodărie datorită creșterii prețurilor la gaz și energie electrică
- cu cât folosim mai mult gaz acum, cu atât devine mai dificilă aprovizionarea în sezonul rece



**Fiecare kilowatt oră economisit relaxează portofelul și ne ajută pe toți pentru iernile care urmează!**

## Economisiți costurile cu energia electrică

*Cel puțin 300 de euro pe an se pot economisi cu energia electrică pentru o gospodărie într-un bloc de apartamente. Într-o casă, cel puțin 400 de euro pe an!*



**TV și dispozitive media** - cu prize temporizate opriți costurile de standby ale dispozitivelor



**Iluminat** – luminați doar unde este nevoie (nu în camere nefolosite, nu folosiți luminițe, lumini decorative)



**Notebook/PC/monitor/router** – activați modul de economisire a energiei și opriți complet dispozitivele noaptea folosind prize temporizate



**Cuptor** – funcția de convecție în cuptor economisește 20% față de căldura de sus/jos; preîncălzirea nu este de obicei necesară



**Aragaz** – gătind cu un capac pe oală economisiți jumătate din energie



**Mașină de spălat** – utilizați programe de economisire a energiei, nu folosiți spălarea la cald (90°), umpleți bine mașina de spălat



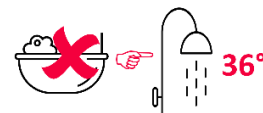
**Mașină de spălat vase** – utilizați programe de economisire a energiei, porniți-o doar când este cu adevărat plină



**Frigider** Frigider - creșteți temperatura de răcire la 7° grade sau la o setare comparabilă

**Notă: Aerotermele electrice cu ventilator NU sunt o alternativă viabilă pentru încălzire! Acestea consumă multă energie electrică.**

## Economisiți costurile de încălzire și apă caldă



Duș în loc de baie, cald în loc de fierbinte



Faceți un duș cât mai scurt posibil (5 minute) și opriți apa pentru săpunire



**Eliberați spațiul din jurul caloriferelor**

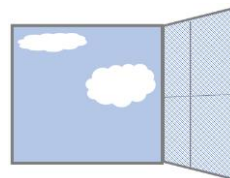
Mobilierul, draperiile și alte decorațiuni trebuie să fie la o distanță suficientă (20 până la 30 cm) de calorifer.



**Setați corect temperatura de încălzire**

Dacă scădeți temperatura de încălzire cu 1 grad economisiți chiar 6% energie. Valori reper pentru temperatura camerei: 20° până la 22° C în zona de locuit (nivelul 3) 17° până la 18° C bucătărie și dormitor (nivel 2,5)

**Sfat:** încălzirea la nivelul 5 consumă multă energie, dar camera nu se încălzește mult mai repede decât la nivelul 3 sau 4.



**Aerisiți corespunzător**

Dacă se simte umed, aerisiți!

Deschideți **larg**

una sau mai multe ferestre de mai multe ori pe zi (de 3 ori), timp de aproximativ 5-10 minute.

**Important:** ÎNAINTE DE a deschide geamurile, închideți complet termostatele de încălzire

și deschideți-le din nou numai DUPĂ ce ați închis ferestrele.

Evitați ferestrele întredeschise în perioada de încălzire și în zilele reci!

Credit foto:

Pictograme: lebergvector/stock.adobe.com

Pictograme „Economisirea costurilor de încălzire și apă caldă”: Irene/stock.adobe.com