



**ВМЕСТЕ**

**преодолеем энергетический кризис**

niedersachsen.de/  
Energiekrise

 **Niedersachsen. Klar.**

### Дополнительная информация для сокращения потребления и экономии денег

Нижняя Саксония – Вместе преодолеем энергетический кризис

» [niedersachsen.de/energiekrise](https://niedersachsen.de/energiekrise)

Консультационные центры по вопросам электроэнергетики для домовладельцев

» [klimaschutz-niedersachsen.de](https://klimaschutz-niedersachsen.de)



### Консультации по договорам энергоснабжения и советы по энергосбережению

Консультационный центр потребителей предлагает консультации по вопросам электроэнергетики или (за плату) по договорам на поставку электроэнергии и газа. Вы можете записаться на прием онлайн или по телефону 0511 911 96-0.

» [verbraucherzentrale-niedersachsen.de](https://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

### Советы по энергосбережению для людей с низким доходом

В рамках «Проверки экономии электроэнергии» малообеспеченные домохозяйства получают бесплатные консультации по энергосбережению в собственном доме, а также энерго- и водосберегающие устройства. Консультация также возможна онлайн или по телефону. Контактные данные или группа помощи по энергосбережению в вашем регионе:

» [stromspar-check.de/standorte](https://stromspar-check.de/standorte)

### Консультация по финансовой перегрузке

Консультационный центр для потребителей Нижней Саксонии рекомендует всем потребителям, которые находятся под угрозой появления долгов или затронуты долгами или чрезмерной задолженностью, как можно раньше обратиться в официально признанный консультационный центр

по долгам и неплатежеспособности потребителей.

Вы можете найти свой региональный консультационный центр по долговым обязательствам здесь:

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

*Примечание: Консультации по крупным долговым обязательствам предоставляются бесплатно.*

### Ответы на часто задаваемые вопросы (ЧаВо) об энергетическом кризисе

» [niedersachsen.de/energiekrise/faq](https://niedersachsen.de/energiekrise/faq)

Редактор:  
Пресс-служба правительства земли Нижняя Саксония  
Государственная канцелярия Нижней Саксонии  
Планкштрассе 2 | 30169 Ганновер | [Pressestelle@stk.niedersachsen.de](mailto:Pressestelle@stk.niedersachsen.de)  
Август 2022 г.

# Сократите потребление прямо сейчас

## ... и сэкономьте деньги!



## Советы по экономии электроэнергии в повседневной жизни

**Каждый киловатт-час сэкономленной электроэнергии  
облегчит ваш кошелек и  
поможет нам всем в ближайшую зиму!**

## Почему нам срочно нужно экономить электроэнергию сейчас:

- увеличение финансового бремени для каждого домохозяйства в результате роста цен на газ и электроэнергию
- чем больше газа мы будем использовать сейчас, тем сложнее будет с его обеспечением в холодное время года



**Каждый сэкономленный киловатт-час останется в вашем кошельке и поможет нам всем в ближайшую зиму!**

## Экономия расходов на электроэнергию

**Домохозяйство в многоквартирном доме может сэкономить не менее 300 евро**

*на оплате электроэнергии*

*в год. А в целом частном доме 400 евро в год!*



**ТВ и мультимедийные устройства** – с розетками, которые можно отключить и остановить резервные расходы устройств



**Освещение** – свет только там, где это необходимо (не в неиспользуемых помещениях, без гирлянд, декоративных светильников)



**Ноутбук/ПК/монитор/роутер** – активировать режим энергосбережения и полностью отключать устройства на ночь с помощью розеток, которые можно отключить



**Духовка** – функция конвекции в духовке экономит 20 % по сравнению с верхним/нижним нагревом; предварительный нагрев обычно не требуется



**Кухонная плита** – приготовление в кастрюле с накрытой крышкой экономит половину электроэнергии



**Стиральная машина** – используйте энергосберегающие программы, стирайте без горячей воды (90 °), загружайте стиральную машину полностью



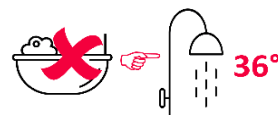
**Посудомоечная машина** – используйте энергосберегающие программы, запускайте только тогда, когда устройство действительно заполнено



**Холодильник** – температура охлаждения до 7 ° градусов или увеличьте для аналогичной настройки

**Примечание: электрические тепловентиляторы НЕ являются рациональной альтернативой обогревателю! Они потребляют много электроэнергии.**

## Экономия на отоплении и горячей воде



Душ вместо ванны, теплая вода вместо горячей



Принимайте душ недолго (5 минут) и выключайте воду, чтобы намылиться



**Освободите место возле радиаторов**

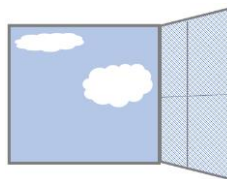
Мебель, шторы и другие покрытия должны находиться на достаточном расстоянии (от 20 до 30 см) от радиатора.



**Установите правильную температуру нагрева**

При снижении температуры нагрева на 1 градус вы уже экономите 6 % электроэнергии. Нормативные значения для комнатной температуры: от 20° до 22° С в жилой зоне (уровень 3) от 17° до 18° С кухня и спальня (уровень 2,5)

**Совет:** Нагрев на уровне 5 потребляет много электроэнергии. Однако прогрев происходит не намного быстрее, чем на уровнях 3-4.



**Проветривайте правильно**

Вместо влажности — свежий воздух  
Несколько раз в день (3 раза)  
по 5-10 минут **широко** открывайте одно или несколько окон.

**Важно:** ДО открывания окон полностью выключите термостаты отопления и включите их снова только ПОСЛЕ закрывания окон. Старайтесь не открывать окна в отопительный период и в холодные дни!

Автор иллюстраций:

Icons: lebergvector/stock.adobe.com

Icons «Экономия расходов на отопление и горячую воду»: Irene/stock.adobe.com