

**РАЗОМ**

**крізь енергетичну**



**кризу**

niedersachsen.de/  
Energiekrise

### Більше інформації для зменшення споживання та заощадження коштів

Нижня Саксонія: разом крізь енергетичну кризу

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

Консультаційні центри з питань енергетики для домовласників

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



### Консультації щодо договорів енергопостачання та поради для енерг

Центр роботи зі споживачами надає консультації щодо енергозбереження та (на платній основі) договорів електро- та газопостачання. Записатися на прийом можна через Інтернет або за номером телефону 0511 911 96-0.

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

### Поради щодо енергозбереження для малозабезпечених

Малозабезпечені сім'ї можуть отримати за програмою «Stromspar-Check» безкоштовні поради щодо енергозбереження у власних домівках й економії енергії та води. Отримати консультацію також можна через Інтернет або по телефону. Контактна інформація, команда радників з енергозбереження у вашому регіоні:

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

### Поради щодо фінансового перевантаження

Центр роботи зі споживачами Нижньої Саксонії рекомендує всім споживачам, яким загрожує борг або надмірна заборгованість, якомога раніше звернутися до офіційного консультаційного центру з питань банкрутства боржників і споживачів. Тут ви знайдете інформацію про консультаційний центр для боржників у вашому регіоні:

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

*Примітка: консультації щодо серйозних боргів є безкоштовними.*

### Відповіді на поширені запитання (FAQ) про енергетичну кризу

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

# Зменшіть споживання вже зараз

## ... і заощадьте гроші!



## Поради щодо енергозбереження в повсякденному житті

**Кожна збережена кіловат-година енергії  
зменшить навантаження на ваш гаманець  
та допоможе нам усім пережити прийдешню зиму!**

## Чому нам наразі терміново потрібно економити енергію:

- збільшення фінансового навантаження на сім'ї через зростання цін на газ та електроенергію
- що більше газу ми використаємо зараз, то складніше буде постачати його в холодну пору року



**Кожна збережена кіловат-година енергії зменшить навантаження на ваш гаманець та допоможе нам усім пережити прийдешню зиму!**

## Зменшення витрат на електроенергію

Сім'я, яка мешкає в багатоквартирному будинку, може заощадити не менше **300 євро** на рік, знизивши споживання електроенергії. А в приватному будинку можна заощадити навіть **400 євро** на рік!



**Телевізор і медіапристрої** — з вимкненими розетками пристрої не споживають електроенергію в режимі очікування



**Освітлення** — вмикати світло лише там, де воно необхідне (не тримати його ввімкненим у приміщеннях, яке не використовують, не користуватися гірляндами, декоративними лампочками)



**Ноутбук/ПК/монітор/роутер** — увімкнути режим енергозбереження й повністю вимкати пристрої на ніч за допомогою розеток, які можна вимкнути



**Духовка** — функція конвекції в духовці економить 20 % електроенергії порівняно з верхнім/нижнім нагріванням; попередній нагрів зазвичай не потрібен



**Плита** — готування їжі в накритій кришкою каструлі економить половину енергії



**Пральна машина** — використовувати програми енергозбереження, не використовувати гаряче прання (90°), завантажувати пральну машину повністю



**Посудомийна машина** — використовувати програми енергозбереження,

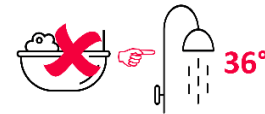
запускати пристрій лише за повного його завантаження



**Холодильник** — температура охолодження 7° або її підвищення через відповідні налаштування

**Примітка: електричні тепловентилятори НЕ є раціональною альтернативою опаленню! Вони споживають дуже багато електроенергії.**

## Зниження витрат на опалення та економія гарячої води



Душ замість ванни, теплий замість гарячого



Приймати душ якомога швидше (упродовж 5 хвилин) і вимикати воду під час намилювання



### Не загороджувати радіатори

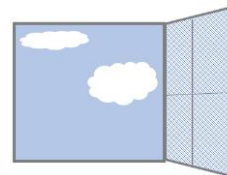
Між радіаторами та меблями, фіранками й іншими завісами має бути достатньо відстані (20–30 см).



### Правильне налаштування температури обігріву

Знизивши температуру обігріву на 1 градус, ви вже економите 6 % енергії. Орієнтовні значення температури в приміщеннях: 20–22°C у вітальні (рівень 3) 17–18°C у кухні й спальні (рівень 2,5)

**Порада:** за нагрівання на рівні 5 споживання енергії дуже високе. Однак при цьому приміщення не нагрівається набагато швидше, ніж на рівнях 3–4.



### Правильне провітрювання

Свіже повітря замість вологи! Відчиняйте одне або більше вікон **повністю** декілька разів (тричі) на день, приблизно на 5–10 хвилин.

**Важливо:** ПЕРЕД відчиненням вікон повністю вимкнути термостати опалення та ввімкнути їх лише ПІСЛЯ зачинення вікон. Не тримайте вікна відкинутими в опалювальні періоди та в холодні дні!

Джерела зображень:

Піктограми: lebergvector/stock.adobe.com

Піктограми для розділу «Зниження витрат на опалення та економія гарячої води»: Irene/stock.adobe.com