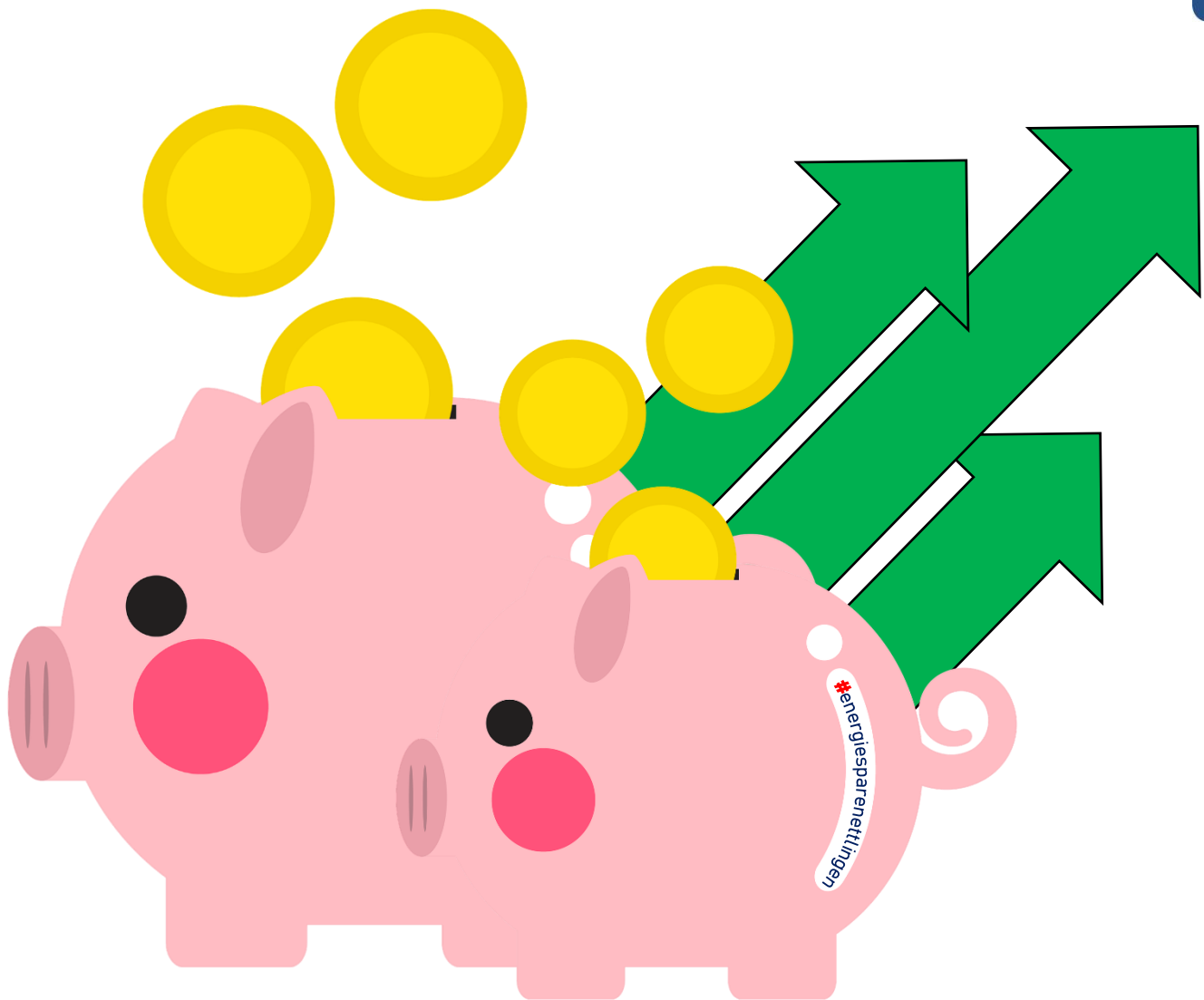


Energiesparplanpapier | Energy reduction paper | Папір для зменшення енергії
Stand: 12.09.22 | Status: 12.09.22 | Статус: 12.09.22



Tipps und Empfehlungen zum Energie sparen in der Stadt Ettlingen
Tips and recommendations for saving Energy in the city of Ettlingen
Поради та рекомендації щодо економії енергії в місті Етлінген

Wie spare ich Strom-, Wasser- und Heizkosten im Haushalt?
How do I save electricity, water and heating costs at home?
Як заощадити електроенергію, воду та опалення вдома?

Durch den Ukraine-Krieg und die steigenden Preisen in Deutschland müssen alle Menschen sparen. Hierbei müssen wir bei Gas, Benzin, Strom, Wasser, Lebensmittel und vielen anderen Dingen sparen, damit wir auch in schwierigen Zeiten Geld beiseite haben. Mit dieser Handreichung erhalten Sie ein „Sparplan“, mit dem Sie in der Familie Geld und Kosten sparen. **Behalten Sie diese immer bei sich und schauen Sie auch mal öfters rein.**

Due to the war in Ukraine and the rising prices in Germany, everyone has to save money. We have to save on gas, petrol, electricity, water, food and many other things so that we have money to spare even in times of recession. This handout provides you with a "savings plan" to help you save money and costs in your family. **Keep it with you at all times and also look at it more often.**

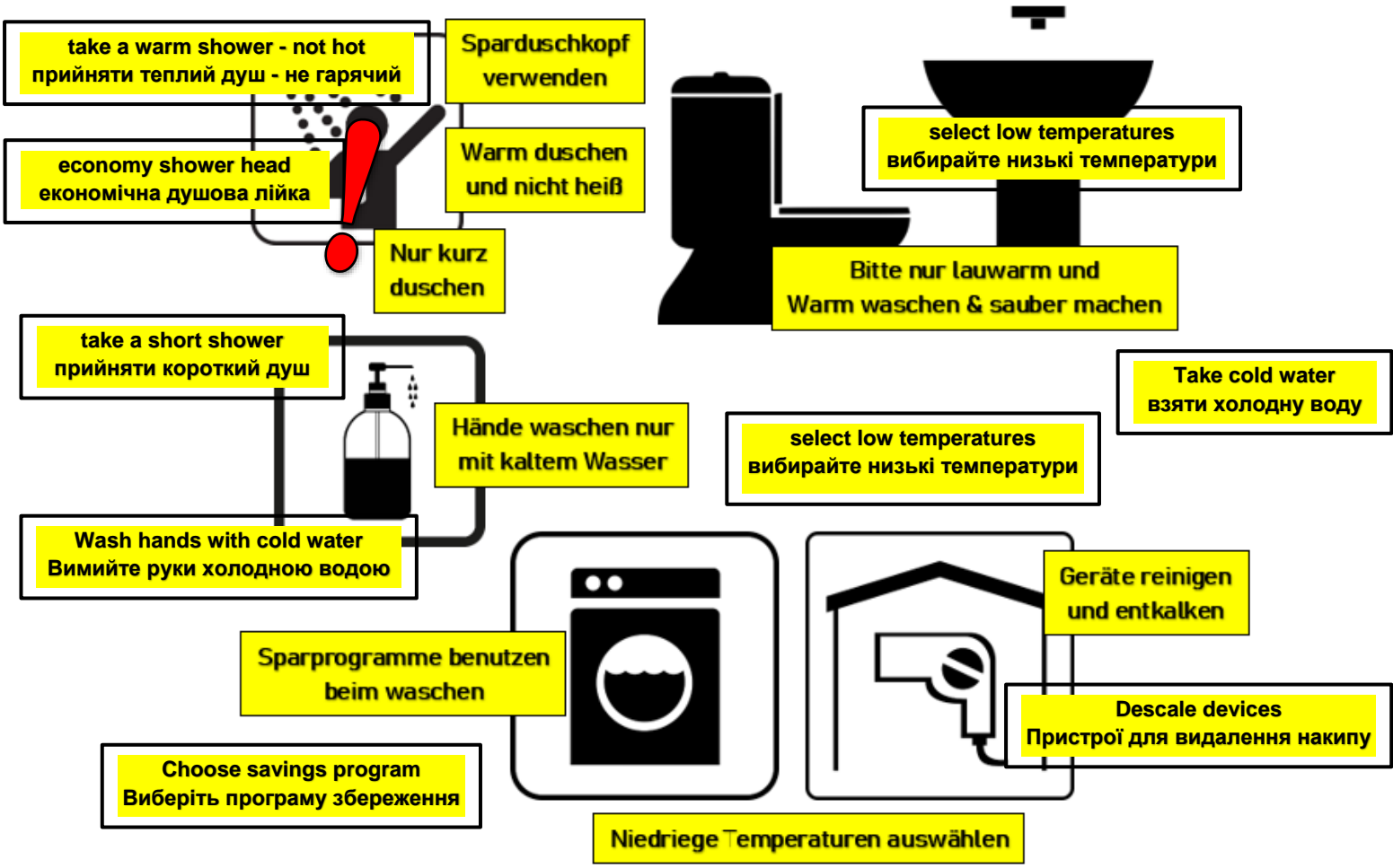
Через війну в Україні та зростання цін у Німеччині всі змушені економити. Нам потрібно економити на газі, бензині, електроенергії, воді, їжі та багато іншого, щоб у нас були гроші навіть під час рецесії. Цей роздатковий матеріал містить «план заощаджень», який допоможе вам заощадити гроші та витрати у вашій родині. Завжди тримайте його при собі та часто переглядайте.

Save gas by saving hot water

Економте газ, економлячи гарячу воду

1. *Tipps* beim Gas-, Wasser- und Energiesparen.

1.

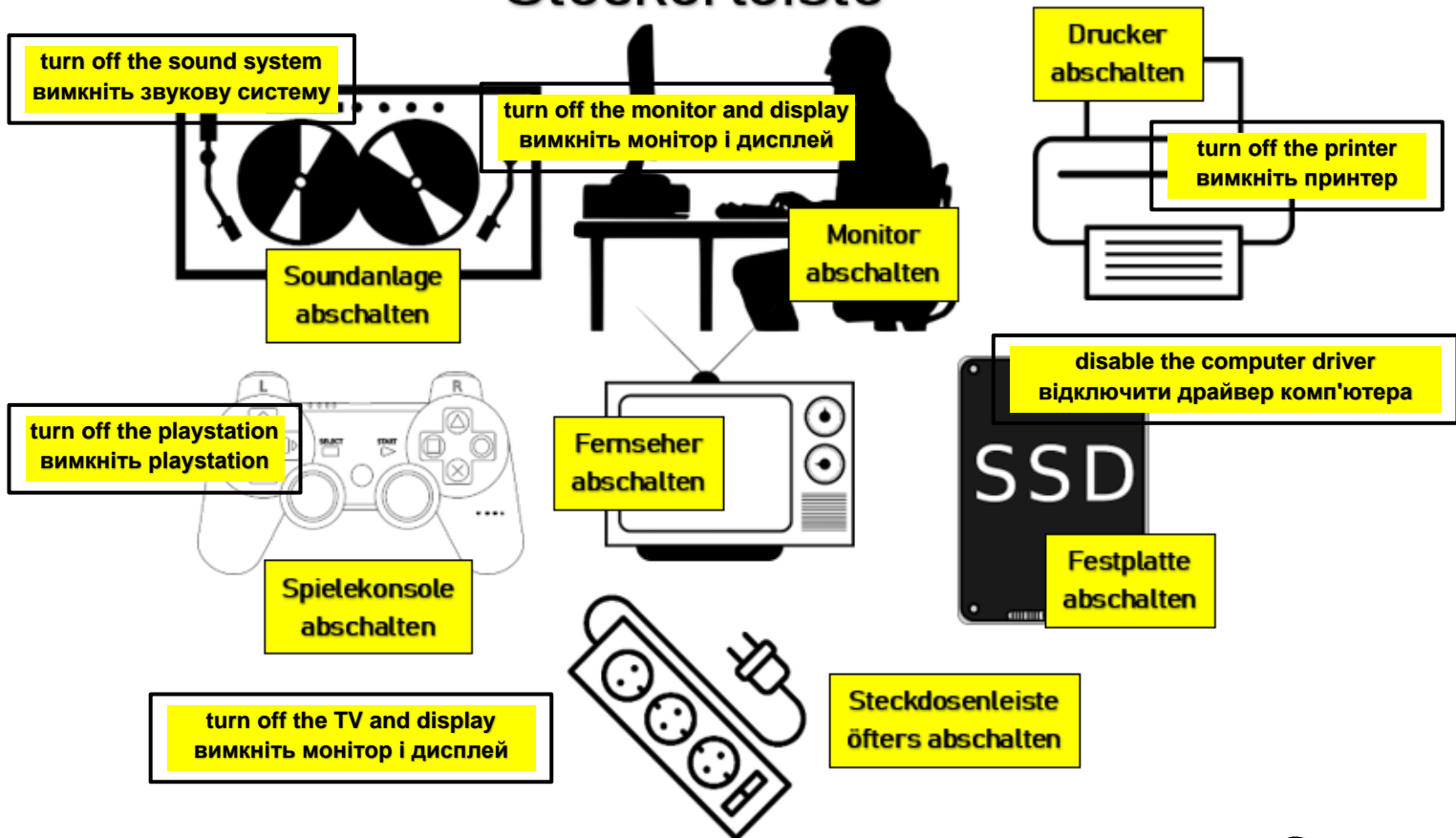


2.

The power strip helps to save electricity

Подовжувач живлення допомагає економити електроенергію

Tipps um Strom zu sparen mit der Steckerleiste



Please always switch off all electronic devices (not on standby) when you are not using them.
Будь ласка, завжди вимикайте всі електронні пристрої (не в режимі очікування), коли вони



Bitte schalten Sie alle kleinen- und mittelgroßen Elektrogeräte aus, wenn Sie nicht Zuhause sind oder diese nicht benutzen!

Please turn off all small and medium sized electrical appliances when you are not at home or not using them!



Будь ласка, вимикайте всі електроприлади малого та середнього розміру, коли вас немає вдома чи ними не користуєтесь!

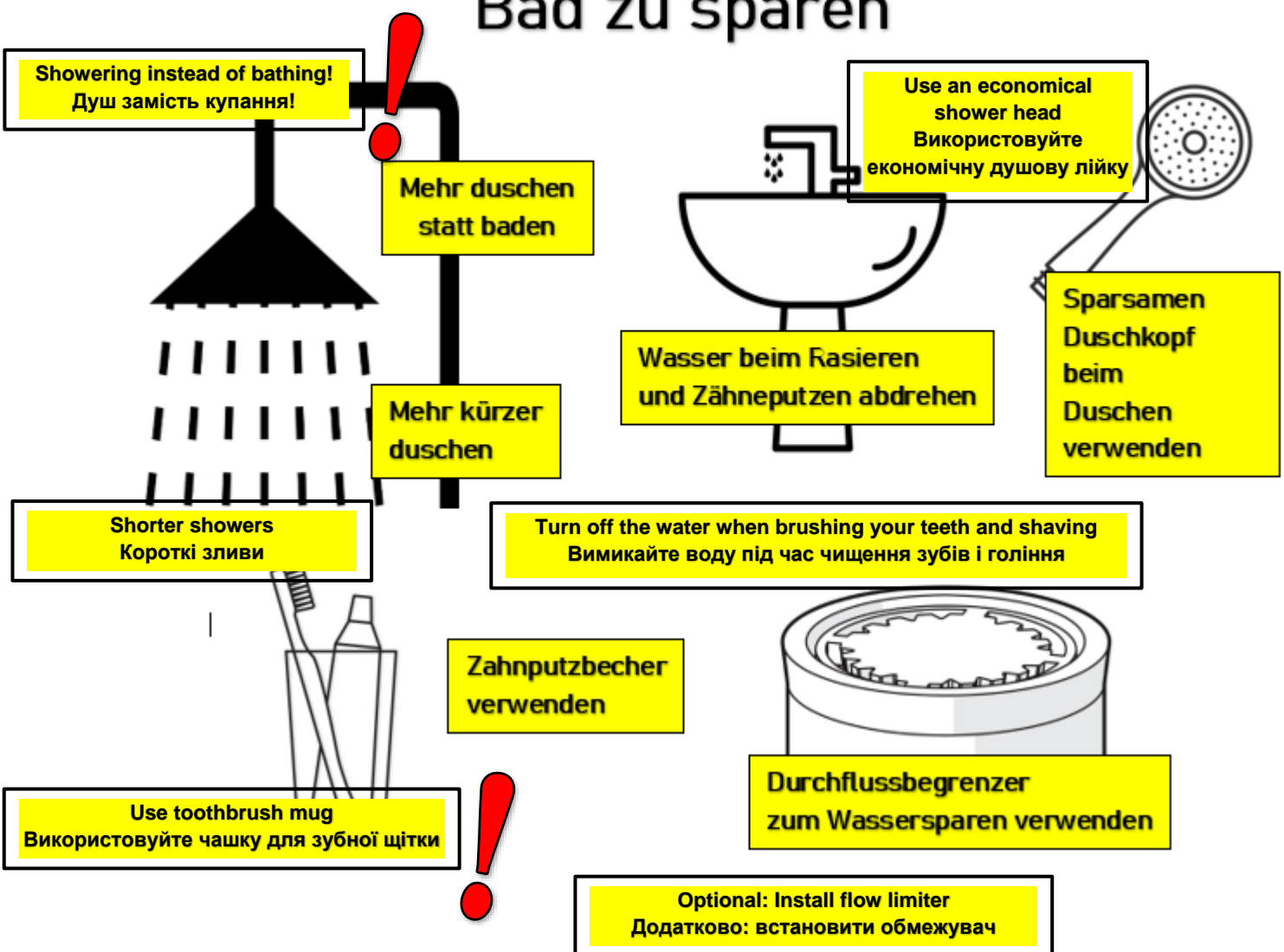


3.

Most hot water is used for showering and bathing - please do not bathe or shower for long!

Більша частина гарячої води використовується для душу та купання - будь ласка, не купайтеся та не приймайте душ довго!

Tipps um Trinkwasser und im Bad zu sparen



Bitte nutzen Sie wenig bis gar kein heißes Wasser. Dies verursacht zu hohe Kosten!

Please use little to no hot water. This causes too high costs!

Будь ласка, використовуйте мало гарячої води або взагалі не використовуйте її. Це призводить до занадто великих витрат!



4.

Save energy with stove and oven

Економте енергію за допомогою плити та духовки

Tipps um Energie beim Kochen mit Ofen und Herd zu sparen

Cook with a pot lid
Варити під кришкою

Mit passenden
Deckel und Kochtopf
kochen

use a suitable saucepan
використовуйте відповідну
каструлю



Switch off before cooking and use
residual heat
Вимикайте перед приготуванням і
використовуйте залишкове тепло

nicht vorheizen und die
Gesamtzeit von 5-7min verlängern



do not preheat (extend total time
by 5-7 minutes)
не розігрівати (збільшити
загальний час на 5-7 хвилин)

Die Resthitze nutzen und vor
der Garzeit ausschalten



Nur kleinere Portionen
In der Mikrowelle warmmachen

Gemüße andünsten schont Vitamine und Energie

Reheat small portions in the microwave and not large ones
Маленькі порції розігрівайте в мікрохвильовці, а не
великі

Steaming vegetables saves energy and protects the
vegetables
Приготування овочів на пару економить енергію
та захищає овочі

Kochen Sie mit Produkten die lange halten, satt machen und günstig sind. Kaufen Sie keine teuren Lebensmittel die schnell kaputt gehen. Ihr Geldbeutel wird es Ihnen danken!

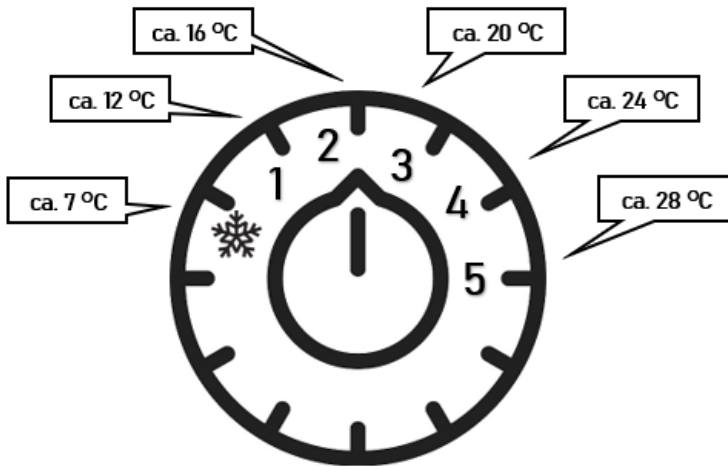
Cook with products that last a long time, fill you up and are cheap. Do not buy expensive groceries that break quickly. Your wallet will thank you!

Готуйте з продуктів, які вистачають надовго, насичують вас і є дешевими. Не купуйте дорогі продукти, які швидко псуються. Ваш гаманець буде вам вдячний!



Make sure the thermostats are set correctly
Переконайтеся, що термостати налаштовані

Tipps um richtig Zuhause mit dem Thermostat zu heizen.



Die Heizung wird nicht schneller warm, wenn das Thermostat voll aufgedreht wird.

It does not get warm faster when the thermostat is turned up full.
Він не нагрівається швидше, коли термостат повернутий на повну.

Bitte machen Sie die Heizung aus, wenn Sie die Wohnung oder das Haus verlassen. Warme Kleidung hilft bei kalten Herbst- und Wintertagen und verringert die Heizkosten. Die Heizung nicht durchgehend anlassen!

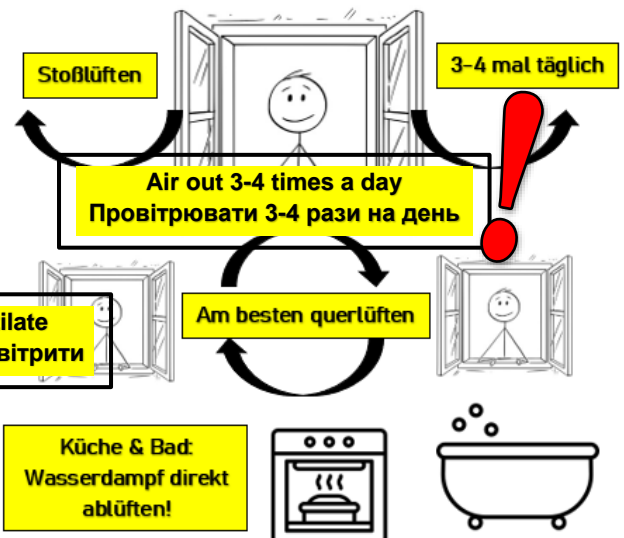
Please turn off the heating when you leave the flat or house. Warm clothing helps on cold autumn and winter days and reduces heating costs. Do not leave the heating on all the time!

Будь ласка, вимикайте опалення, коли виходите з квартири чи будинку. Теплий одяг допомагає в холодні осінні та зимові дні та зменшує витрати на опалення. Не залишайте опалення постійно включеним!



6.

How to ventilate properly
Як правильно провітрювати
Tipps um richtig Zuhause zu lüften



best to ventilate
найкраще провітрити

Air out 3-4 times a day
Провітрювати 3-4 рази на день

Bedroom: air in the morning and evening
Спальня: провітрювання вранці та ввечері

Schlafzimmer:
Morgens und abends lüften

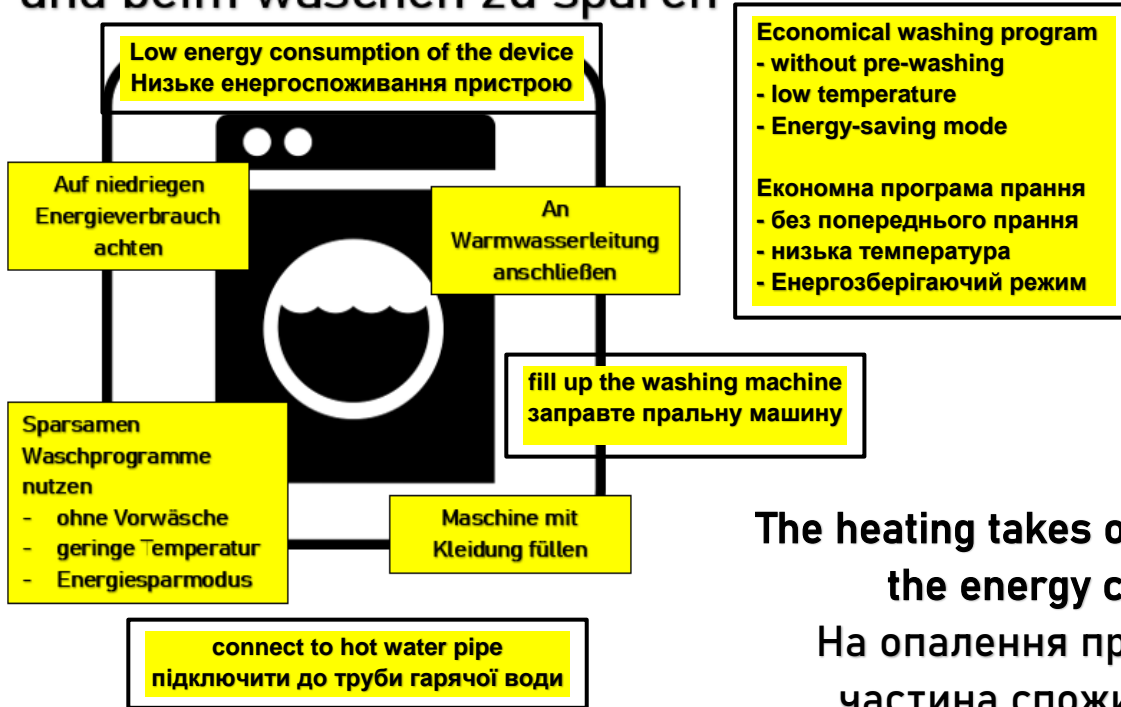
Kitchen and bathroom: vent water vapour directly
Кухня та ванна кімната: виведіть водяну пару безпосередньо

Fensterbank immer freilassen!

Tip: Leave window sills free
Порада: залиште підвіконня вільними

How the machine saves electricity when washing Як машина економить електроенергію при пранні

Tipps bei der Waschmaschine und beim waschen zu sparen



8.

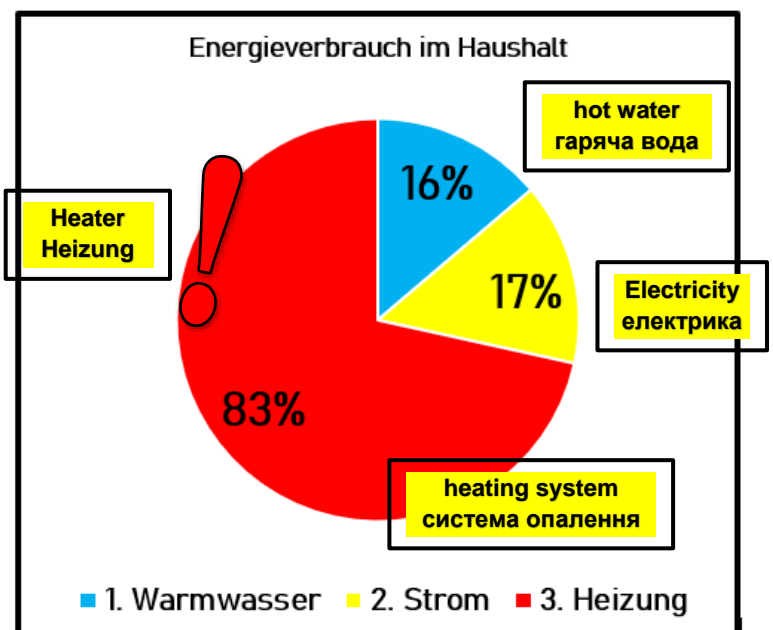
The heating takes over the majority of the energy consumption На опалення припадає більша частина споживання енергії

Bitte machen Sie die Waschmaschine voll und benutzen Sie diese nur dann, wenn ihre Klamotten verdreht sind bzw. lange getragen wurden. Sparen Sie an Heizkosten, da diese am meisten Kosten verursachen.

Please fill up the washing machine and use it only when your clothes are dirty or have been worn for a long time. Save on heating costs, as this is the most expensive cost for you.

Будь ласка, заповнюйте пральну машину та використовуйте її лише тоді, коли ваш одяг брудний або носився протягом тривалого часу. Заощаджуйте витрати на опалення, адже це найдорожча для Вас вартість.

Tipps beim Energie- und Heizkostenverbrauch





9.

Altdeutsches Sprichwort: „Sagen und tun ist zweierlei.“
Old German proverb: "Saying and doing are two different things."
Старе німецьке прислів'я: «Говорити і робити — це дві різні речі».



Besonders in unsicheren Zeiten können **„kleine Dinge & Veränderungen“** wie ein sicherer **Fels in der Brandung wirken**. Darüber hinaus hilft es, uns eine glücklichere und schönere Zukunft vorzustellen, was unser allgemeines Wohlbefinden und vor allem unser Geldbeutel deutlich verbessern und schonen kann. Ein **Kostenüberblick** und **das Sparen** helfen uns die **„Stellschrauben“** unsere alltäglichen **„unnötigen Kosten“** zu **visualisieren** und diese zu **senken bzw. ganz zu vermeiden**. Hierbei müssen wir das **Gesagte in Taten umsetzen** und **„vor Augen führen“**, wo Kosten in **unserem Zuhause** verursacht werden. Dabei helfen die **visuellen** und einfachen Papieranhänger **„Ich bin ein Ettlinger Sparschwein!“** – 1. Schneiden Sie die Papierhänger aus, 2. Hängen Sie diese sichtbar an kostenverursachende Objekte wie, Lampen, Elektrogeräte, Mehrfachsteckdosen, Wasserhähne, Waschmaschinen etc., 3. Schauen Sie darauf, gehen Sie in sich und **sparen Sie Kosten!** Gemeinsam sparen in der Stadt Ettlingen: **#energiesparenettlingen**

Especially in uncertain times, **"small things & changes"** can act like a sure rock. Furthermore, it helps us to envision a happier and more beautiful future, which can significantly improve and save our general well-being and especially our wallet. A cost overview and saving help us to visualise the "set screws" of our everyday "unnecessary costs" and to reduce them or avoid them altogether. In doing so, we have to translate what we have said into action and "visualise" where costs are caused in our home. This is where the visual and simple paper tag "I am an Ettlingen piggy bank!" helps. – 1. cut out the paper hangers, 2. hang them visibly on cost-generating objects such as, lamps, electrical appliances, multiple sockets, water taps, washing machines etc., 3. look at them, do some soul-searching and save costs! Save together in the city of Ettlingen: **#energiesparenettlingen**

Особливо в непевні часи «дрібні речі та зміни» можуть діяти як надійний камінь. Крім того, це допомагає нам уявити собі щасливіше та прекрасніше майбутнє, яке може значно покращити та зберегти наш загальний добробут і особливо наш гаманець. Огляд витрат і економія допомагають нам візуалізувати «настановні гвинти» наших повсякденних «непотрібних витрат» і зменшити їх або взагалі уникнути. Роблячи це, ми маємо втілити те, що ми сказали, у дії та «візуалізувати» причини витрат у нашому домі. Ось де наочний і простий паперовий ярлик "Я – скарбничка Еттлінгена!" допомагає. – 1. виріжте вішалки для паперу, 2. повісьте їх на помітних об'єктах, які створюють витрати, наприклад, лампах, електроприладах, розетках, водопровідних кранах, пральних машинах тощо, 3. подивіться на них, подивіться на себе та заощадити витрати! Рятуйте разом у місті

Еттлінген: **#energiesparenettlingen**



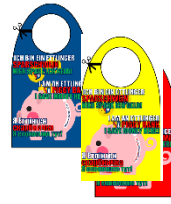
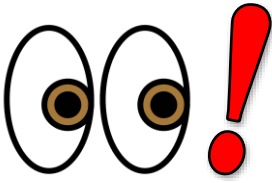
Sparen beim Kochen	Saving when cooking	Економія при приготуванні
<p>Auch in der heimischen Küche sollte das Sparthema auf den Tisch kommen. Entsprechend viel lässt sich also sparen, wenn Sie folgendes beherzigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Topf und Kochstelle sollten gleiche Durchmesser haben möglichst Kochgeschirr mit ebenem Boden und intaktem Deckel nutzen Garen mit wenig Flüssigkeit bei geschlossenem Topf rechtzeitig von der Ankoch- auf die Fortkochstufe wechseln ein Induktionsherd macht Essen schneller gar als jeder andere Elektroherd Backofentür möglichst selten und kurz öffnen möglichst häufig auf Umluft schalten beim Elektroherd 10 Minuten vor Garzeitende Backofen abschalten bei langen Garzeiten Schnellkochtopf verwenden Spezialgeräte wie z.B. Eierkocher nutzen 	<p>The topic of saving money should also be on the table in the kitchen at home. So you can save a lot if you take the following to heart:</p> <ul style="list-style-type: none"> The pot and the hob should have the same diameter If possible, use cookware with a flat base and an intact lid Cook with little liquid in a closed pot Switch from the initial boil to the final boil in good time. An induction cooker cooks food faster than any other electric cooker. Open the oven door as seldom and briefly as possible Switch to circulating air as often as possible Switch off the oven 10 minutes before the end of the cooking time on an electric oven Use a pressure cooker for long cooking times use special appliances such as egg cookers 	<p>Тема економії грошей також повинна бути на столі на кухні вдома. Тож ви можете значно заощадити, якщо взяти до серця наступне:</p> <ul style="list-style-type: none"> Каструля і плита повинні мати однаковий діаметр Якщо можливо, використовуйте посуд з плоским дном і непошкодженою кришкою Варити з невеликою кількістю рідини в закритій каструлі Завчасно перемикайтеся з початкового кип'ятіння на кінцеве. Індукційна плита готує їжу швидше, ніж будь-яка інша електрична плита. Дверцята духовки відкривайте якомога рідше та на короткий час Якомога частіше переходьте на циркуляцію повітря Вимкніть духовку за 10 хвилин до закінчення часу приготування на електродуховці Використовуйте скороварку для тривалого приготування, використовуйте спеціальні прилади, такі як яйцеварки
<p>Sparen beim Licht</p> <p>Klassische Glühlampen am besten direkt durch LED-Lampen ersetzen. Die sind um 90% sparsamer, haben eine lange Lebensdauer und können in Sachen Lichtwirkung locker mit der guten alten Birne mithalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> Schalten Sie das Licht aus, sobald Sie den Raum verlassen, und bringen Sie bei Gelegenheit Dimmer an – dann können Sie noch einige Wattstunden mehr sparen. In größeren Räumen eignen sich mehrere Lichtquellen, um einzelne Bereiche unabhängig voneinander zu beleuchten. Bewegungsmelder sind bequem und sparen auch Strom, weil das Licht von selbst wieder ausgeht. Auch Helligkeitssensoren sparen, weil sie das Licht selbstständig regeln, je nachdem, wieviel Tageslicht einfällt. 	<p>Save on light</p> <p>It is best to replace classic incandescent lamps directly with LED lamps. They are 90% more economical, have a long service life and can easily keep up with good old bulbs when it comes to the lighting effect.</p> <ul style="list-style-type: none"> Turn off the lights when you leave the room and install dimmers when you can – you can save a few more watt-hours. In larger rooms, several light sources are suitable to illuminate individual areas independently of one another. Motion detectors are convenient and also save electricity because the light goes out again by itself. Brightness sensors also save, because they regulate the light independently, depending on how much daylight falls. 	<p>Економте на світлі</p> <p>Найкраще замінити класичні лампи розжарювання безпосередньо світлодіодними. Вони на 90% економніші, мають тривалий термін служби і легко поступаються старим добрим лампочкам за ефектом освітлення.</p> <ul style="list-style-type: none"> Вимикайте світло, коли виходите з кімнати, і встановлюйте диммери, коли можете – ви можете заощадити ще кілька ват-годин. У великих приміщеннях для освітлення окремих зон незалежно одне від одного підходять кілька джерел світла. Детектори руху зручні, а також економлять електроенергію, тому що світло гасне самостійно. Економлять і датчики яскравості, адже вони самостійно регулюють освітленість залежно від того, скільки денного світла випадає.
<p>Sparen beim Waschen</p> <p>Sicher hat Ihre Waschmaschine ein Sparprogramm. Das ist ein guter Anfang, reicht aber noch nicht, um bei der nächsten Abrechnung sauber dazustehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maschine möglichst voll beladen Koch- und Vorwaschgänge vermeiden für normal Verschmutztes Sparprogramm nutzen weniger Waschmittel als angegeben verwenden auf Weichspüler komplett verzichten bei Wärmepumpe oder Solaranlage die Maschine an die Warmwasserversorgung anschließen für weniger Restfeuchte beim Kauf auf hohe Schleuderwirkung achten (mind. 1.400 Umdrehungen/min) 	<p>Saving when washing</p> <p>Your washing machine probably has an economy programme. That's a good start, but it's not enough to make you look clean at the next bill:</p> <ul style="list-style-type: none"> Load the machine as fully as possible avoid boiling and pre-wash cycles use the economy programme for normally soiled clothes use less detergent than specified Do not use fabric softener at all If you have a heat pump or solar system, connect the machine to the hot water supply. for less residual moisture, look for a high spin speed when buying (at least 1,400 rpm) 	<p>Економія при пранні</p> <p>Ймовірно, у вашій пральній машині є економна програма. Це хороший початок, але цього недостатньо, щоб ви виглядали чистими при наступному рахунку:</p> <ul style="list-style-type: none"> Завантажте машину якомога повніше унікайте циклів кип'ятіння та попереднього прання використовуйте економну програму для одягу середнього ступеня забруднення використовуйте менше миючого засобу, ніж зазначено У жодному разі не використовуйте кондиціонер для білизни Якщо у вас є тепловий насос або сонячна система, підключіть машину до системи гарячого водопостачання. для меншої залишкової вологи шукайте високу швидкість віджиму при покупці (мінімум 1400 об./хв.)
<p>Sparen bei TV & Co</p> <ul style="list-style-type: none"> Fernseher, SAT-Receiver, DVD-Player und HiFi-Anlage nicht im Stand-by-Betrieb lassen. Mit einer schaltbaren Mehrfachsteckerleiste können Sie Geräte einfach ab- und wieder zuschalten. Beim Fernsehgucken selbst lässt sich sparen, wenn Sie Helligkeit und Farbintensität in den Grundeinstellungen etwas reduzieren. Beim Gerätekauf gilt: unbedingt auf das EU-Label achten. Aber auch auf die Größe und Technik, denn vor allem riesige Plasma-Flatscreens sind echte Stromfresser. 	<p>Saving on TV & Co</p> <ul style="list-style-type: none"> Don't leave your TV, SAT receiver, DVD player and hi-fi system in stand-by mode. With a switchable multiple plug strip, you can easily switch devices off and on again. When watching TV, you can save energy by reducing the brightness and colour intensity in the default settings. When buying a set, be sure to check the EU label. But also look at the size and technology, because especially huge plasma flat screens are real power guzzlers. 	<p>Економія на TV & Co</p> <ul style="list-style-type: none"> Не залишайте телевізор, супутниковий ресивер, DVD-програвач і Hi-Fi систему в режимі очікування. За допомогою перемикаючої багаторазової розетки ви можете легко вимикати та знову вмикати пристрої. Під час перегляду телевізора ви можете економити енергію, зменшивши яскравість та інтенсивність кольорів у налаштуваннях за замовчуванням. Купуючи набір, обов'язково перевірте етикетку ЄС. Але також подивіться на розмір і технологію, тому що особливо великі плазмові плоскі екрани є справжніми поглиначами енергії.

STADT ETTLINGEN
 Ordnungs- und Sozialamt
 Schillerstraße 7-9
 76275 Ettlingen

11.



Ettlingen



Laminieren hält länger!
 Laminating lasts longer!
 Ламінування служить довше!



Stromkosten



Wasserkosten



Heizkosten



Mehr Informationen finden Sie hier: <https://www.stadtwerke-karlsruhe.de/de/energie-pakt-ka/>
 You can find more information here: <https://www.stadtwerke-karlsruhe.de/de/energie-pakt-ka/>

Quelle der Grafiken: Pexels.de, Pixabay.de, freepik.com

#energiesparenettlingen

Integrationsbeauftragter der Stadt Ettlingen

STADT ETTLINGEN
Ordnungs- und Sozialamt
Schillerstraße 7-9
76275 Ettlingen



#energiesparenettlingen

Ettlingen

