

مركز المستهلكين



استشارات الطاقة

مركز المستهلكين  
ولاية بادنج فورتمبرج

توفير الطاقة  
نصائح لتوفير الطاقة

قسم استشارات الطاقة بمركز المستهلكين في ولاية بادن فورتمبرج، جمعية مسجلة يقدم المشورة والدعم اللازمين لك في جميع المسائل المتعلقة بموضوع الطاقة. يمكنك أن تجد نصيحتنا الخاصة بسؤالك في ١٣ مركزًا للاستشارات في بادن فورتمبرج. مركز المستهلكين في بادن فورتمبرج محايد وغير مرتبط بجهة عارضة معينة.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكنك الاتصال مباشرة بقسم استشارات الطاقة بمركز المستهلكين في ولاية بادن فورتمبرج:

مركز المستهلكين في ولاية بادن فورتمبرج، جمعية مسجلة  
٤٧ شارع باولينين شتراسه، ٧٠١٧٨ شتوتجارت  
تليفون: ٠٧١١ ٦٦٩١١٠  
بريد إلكتروني: [energieberatung@vz-bw.de](mailto:energieberatung@vz-bw.de)



# توفير الطاقة

نصائح لتوفير الطاقة

## فهرس المحتويات

### التيار الكهربائي

- قدرتك على التوفير سنويًا ..... ٤
- من أين يأتيك التيار الكهربائي؟ ..... ٥

### التدفئة والماء

- التدفئة ..... ٦
- تكاليف التدفئة ..... ٧
- مصاريف الماء الدافئ ..... ٧

### نصائح لتوفير الطاقة

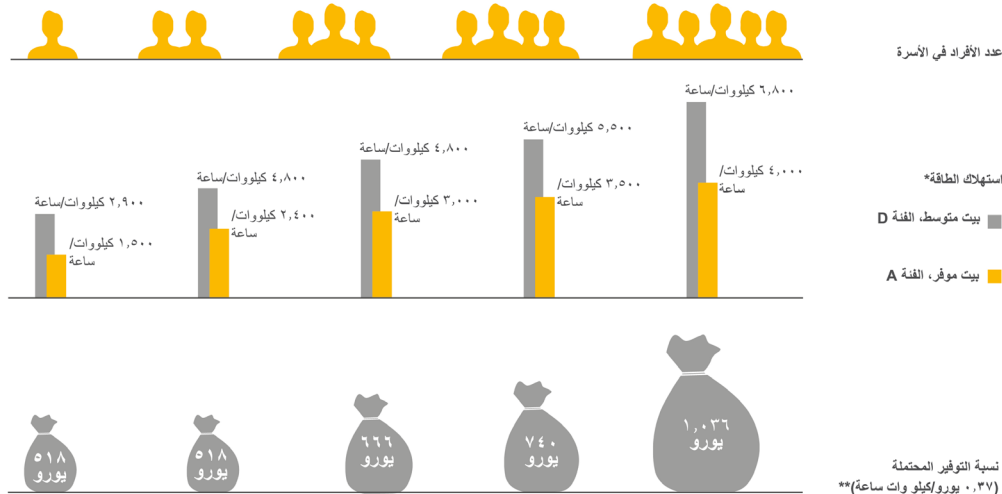
نصائح بسيطة لتوفير الطاقة تخدمك في بيتك

- أين يكون استهلاك التيار الكهربائي في أعلى معدلاته؟ ..... ٨
- الغسيل والتجفيف ..... ٩
- التبريد والتجميد ..... ٩
- الطهي والخبز ..... ١٠
- ماء دافئ ..... ١٠
- الإضاءة والكمبيوتر والتلفزيون ..... ١١
- توفير الطاقة في السكن المؤجر ..... ١٢

## استهلاك الطاقة قدرتك على التوفير سنويًا

ارتفاع تكاليف الطاقة ارتباطًا بأزمة الغاز كفيل بارتفاع تكلفة الماء الساخن والتدفئة والكهرباء في ألمانيا بشكل كبير للغاية. لذلك فإن الأمر يستحق استخدام طاقة أقل؛ حتى لا تضطر إلى دفع أموال أكثر.

يمكنك توفير المزيد، إذا كان  
استهلاكك للطاقة أقل:



\* البيانات: بيان بمعدلات استهلاك التيار الكهربائي في ألمانيا ٢٠٢١/٢٠٢٢، القيم معده لبيت العائلة الواحدة أو العائلتين، المزود بوسيلة كهربائية لإعادة الماء الدافئ (الفئة A-G)

\*\* المصدر: strom-report.de  
توقعت بمتوسط سعر التيار الكهربائي المنزلي لعام ٢٠٢٣

# من أين يأتي التيار الكهربائي؟

سعر التيار الكهربائي يتكون من ثلاث تكاليف مجمعة:

## تكلفة الشراء

يجب على الجهة المزودة بالتيار الكهربائي شراء الطاقة، وهذا يتكلف مالم.

## رسوم الشبكة:

هذه رسوم تُدفع؛ حتى تسمح لك الجهة المقدمة للطاقة باستخدام الشبكات. وهذه الشبكات هي ما تنقل الطاقة لك في البيت.

## الدولة

عليك أن تدفع الجزء الأكبر (أكثر من ٥٠٪) للدولة، على سبيل المثال تسديداً للضرائب.



## كيف يمكنني التدفئة بشكل صحيح؟

إن لم تكن في البيت، يمكنك تقليل درجة التدفئة وصولاً إلى ٢.

هام: لا تقم مطلقاً بضبط التدفئة في فصل الشتاء على درجة ١٠!



... لا تضع الأثاث ولا تعلق الستائر أمام الدفايات!

... لا تضع أي ملابس على جسم المدفأة!



نشعر بأن الجو على ما يرام، إذا كانت درجة حرارة الغرفة تتراوح بين ١٨ و ٢٢ درجة. بحسب الغرفة التي نتواجد بها يمكن مواءمة درجات حرارة أخرى. وهنا لمحة سريعة حول ذلك:

غرفة المعيشة: ٢٠ درجة

غرفة النوم: ١٦ - ١٨ درجة

المطبخ: ١٨ درجة

الحمام: ٢١ - ٢٤ درجة

غرفة الأطفال،

غرفة المكتب: ٢٠ - ٢١ درجة

## ماذا يكلفني الماء الدافئ؟

الماء الدافئ غالي؛ لأنه يحتاج طاقة!

••• أخذ دش بدلاً من الاستحمام!

••• خذ دشًا لمدة ٥ دقائق فقط!

••• اغسل أطباقك في الحوض، ولا تترك الماء يتدفق!

ماء بالزيت أو الغاز: ٦٣٧ يورو / العام

ماء باستخدام التيار الكهربائي ١,٠٢٩ يورو / العام

تم إعداد الحساب لأسرة مكونة من ٣ أفراد، بما في ذلك المياه المتجددة ومياه الصرف بكمية تقريبية تبلغ ٤٩,٢٧٥ لتر سنويًا.

أسعار الماء الدافئ والبارد يمكن أن تتباين بحسب المنطقة السكنية. وهنا تم استخدام مدينة كونسانتنس على سبيل المثال.



## كم تكلفني مدفأتي؟

التدفئة بالزيت أو الغاز:

٩٩١,٠٨ يورو / العام

التدفئة باستخدام التيار الكهربائي

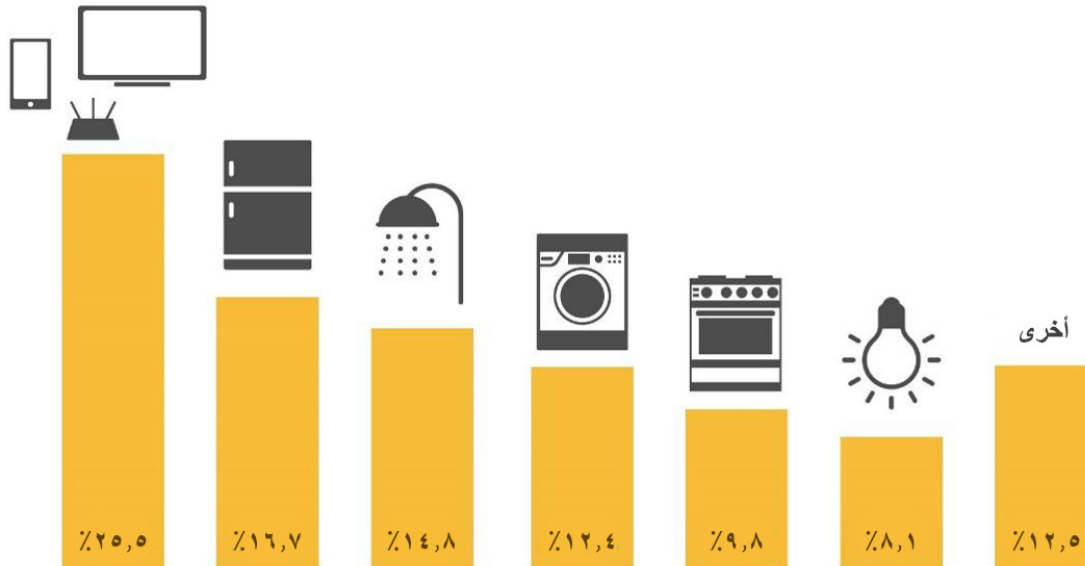
٢٨٢٨,٢٨ يورو / العام

هذا الحساب مستند إلى أسرة مكونة من ٣ أفراد مع استهلاك تقريبي يبلغ ٧٢٠٠ كيلو واط ساعة.

والأسعار تتغير حاليًا بسرعة كبيرة للغاية. تم حساب البيانات على أساس إصدار ٢٠٢٢/٩/١٢.



## أين يكون استهلاك التيار الكهربائي في البيت في أعلى معدلاته؟





## التبريد والتجميد

لا تفتح ثلاجتك أو جهاز التجميد لديك إلا لفترة قصيرة. دع طعامك يبرد قبل وضعه في الثلاجة. من فضلك لا تضع جهازك بالقرب من المدفأة أو الموقد. احرص على عدم تكوين طبقات سميكة من الثلج في المجمد الخاص بك.

كيف أتمكن من ضبط ثلاجتي/جهاز التجميد لدي بشكل صحيح:

••• يتعين أن تكون درجة حرارة الثلاجة ٧ درجات تقريبًا. وهو ما يعادل المستوى ٢ أو ٣ تقريبًا.

••• يتعين أن تكون درجة حرارة جهاز التجميد لك -١٨ درجة تقريبًا. لا تنس رجاء إذابة التجمد عن جهاز التجميد بانتظام. طبقة من الثلج سمكها نصف سنتيمتر تتسبب في استهلاك إضافي عالٍ.

يمكنك قياسهما معًا باستخدام ترمومتر!

## الغسيل والتجفيف

عندما تقوم بغسل ملابسك، احرص على مراعاة درجة الحرارة. بالنسبة للغسيل المتسخ بشكل طبيعي، يكفي غسل الملابس بدرجة حرارة ٣٠ درجة. غسل الملابس عند درجة ٣٠ يوفر المال. كلما كان الغسيل على درجة أعلى، يكلفك المزيد من المال!

من الأفضل تجفيف الغسيل على حبل الغسيل أو رف التجفيف. ولكن إذا كنت لا ترغب في الاستغناء عن مجفف الملابس، قم بتدوير الغسيل قبل التجفيف. لهذا الغرض اضبط الجهاز على ١٢٠٠ لفة.



## الطهي والخبز

### كيف أقوم بالتهوية بشكل صحيح؟

الهواء المتجدد شيء جيد! يمكن أيضاً منع العفن إذا قمنا بالتهوية بشكل صحيح. ولا سيما في فصل الشتاء تكون هذه الخطوة هامة للغاية.

...٠٠٠ افتح النافذة على مصراعيها ثلاث مرات على الأقل في اليوم. يتعين ترك النافذة مفتوحة مدة ٥ - ١٠ دقائق. إذا قمت بإمالة النافذة فقط، فيجب عليك التهوية لفترة أطول، وهو ما يزيد من متطلبات الطاقة لديك.

...٠٠٠ قم بالتهوية بعد الطهي.

...٠٠٠ قم بالتهوية عندما تقوم بتجفيف غسيلك في بيتك. أحياناً لا يسمح بالتجفيف داخل المساكن المؤجرة. وهذا مثبت في عقد إيجارك!



...٠٠٠ استخدم غطاءً على الأواني والمقالي عند الطهي!

...٠٠٠ قم بغلي الماء مسبقاً في الغلاية.

هام: فرن الخبز ليس مدفأة. يرجى عدم استخدامه كوسيلة لتدفئة مسكنك!



## ١١ | نصائح لتوفير الطاقة

إذا كنت تخطط لشراء جهاز جديد، فعليك الانتباه إلى فئات الطاقة. منذ مارس ٢٠٢١ توجد فئات جديدة لها!

## الإضاءة والكمبيوتر والتلفزيون



... اشترِ لمبات LED!

... أطفئ النور عند مغادرتك الغرفة!

... لا تترك أجهزتك في "وضع الاستعداد"! هذا يعني أنه إذا لم يكن لديك مقبس طاقة به مفتاح تبديل يمكنك إيقاف تشغيله، فافصل كابل الطاقة من المقبس. لأن الأجهزة تستهلك الطاقة، حتى في "وضع الاستعداد".



## توفير الطاقة في السكن المؤجر

...٣ إذا كان لديك مساحة كافية بين المدفأة والجدار، يمكنك إحكامها بما يسمى "الألواح العازلة". يجب لصق الألواح جيدًا حتى لا تتكون فجوات. يرجى تنسيق هذا الأمر أولاً مع المؤجر!

...٤ أغلق النوافذ والأبواب بأشرطة مانعة للتسرب وما يعرف باسم جوانات الفرشاة.

...٥ قم بتركيب الموقتات. يمكنك بذلك إيقاف تشغيل أجهزتك تلقائيًا دون الحاجة إلى التفكير في الأمر.

...٦ تعمل مهبوات المياه على تقليل تدفق المياه. يوفر الصنبور كمية أقل من المياه، وهذا هو سبب توفيرك المياه بشكل فعال.

...٧ تضمن رؤوس الدش الموفرة للمياه استخدام كميات أقل من المياه، وبالتالي توفير المال.

...٨ لا يجدي التوفير نفعًا إلا عند استخدام الدش والصنابير، حيث يوجد ضغط خط الماء. إن لم تكن متأكدًا اسأل مؤجر مسكنك أو أي ورشة فنية متخصصة!



إذا كنت تعيش في مسكن مستأجر، فعادةً ما لا تكون لديك فرصة لتجديده؛ بحيث يمكنك تقليل تكاليف التدفئة والماء الساخن. لكنك كمستأجر لديك أيضًا الفرصة لتغيير الأشياء الصغيرة لتقليل تكاليف الطاقة الخاصة بك:







## بيانات الطباعة والنشر

الناشر

مركز المستهلكين

في بادن فورتمبرج، جمعية مسجلة

فريق استشارات الطاقة

٤٧ باولينين شتراسه

٧٠١٧٨ شتوتجارت

إصدار: أغسطس/ آب ٢٠٢٢

مطبوع على ورق

قابل لإعادة التدوير بنسبة ١٠٠ بالمئة

© مركز المستهلكين

في بادن فورتمبرج، جمعية مسجلة

الصور/ الأداة المصورة

© Westend61/Fotolia، العنوان | رالف كاليثا،

صفحة ٢ | © الرابطة الألمانية لمراكز المستهلكين، جمعية مسجلة:

صفحة ٤ و ٧ و ٨ | شيكونودي إف سي، صفحة ٥ | فولكر

ريشرت، صفحة ٦ | سنديرلز (YAYMicro)، صفحة ٩ | toa55

(YAYMicro)، صفحة ١٠ | جوالتيرو بوفي، صفحة ١١ | روبرت

تيشبرجر، صفحة ١١ | Andriy Popov 123rf.com، صفحة ١١ |

Gts/shutterstock.com، صفحة ١١ | gemenacom

(YAYMicro)، صفحة ١٢

يتم تمويل مشروع "استشارات الطاقة للأسر ذات

الدخل المنخفض" من قبل وزارة البيئة في ولاية بادن

فورتمبرج، بتمويل من أموال الدولة التي وافق عليها

برلمان ولاية بادن فورتمبرج.

بدعم من:



وزارت فدرال اقتصاد  
و حفاظت از آب و هوا

استنادًا إلى قرار



بادن فورتمبرج

وزارة البيئة والمناخ واقتصاديات الطاقة

بالتعاون مع:

رابطة المنظمات الإقليمية  
لشؤون الطاقة وحماية المناخ  
بادن فورتمبرج

rea**bw**

مركز المستهلكين

ولاية بادن فورتمبرج