

مرکز مصرف‌کنندگان



مشاوره انرژی

مرکز مصرف‌کنندگان

بادان - وورتمبرگ

## صرفه‌جویی در انرژی

نکات صرفه‌جویی در مصرف انرژی

خدمات مشاوره انرژی "مرکز مشاوره مصرف‌کنندگان بادن-وورتمبرگ" در مورد کلیه امور مربوط به انرژی مشاوره ارائه می‌کند. می‌توانید در ۱۳ مرکز مشاوره بادن-وورتمبرگ به خدمات مشاوره ما دسترسی داشته باشید. مرکز مشاوره مصرف‌کنندگان بادن-وورتمبرگ مستقل از ارائه دهندگان و بی‌طرف است.

در صورت داشتن هرگونه سوال، می‌توانید مستقیماً با خدمات مشاوره انرژی مرکز مصرف‌کنندگان بادن-وورتمبرگ تماس بگیرید:

مرکز مصرف‌کنندگان بادن-وورتمبرگ  
خیابان پائولین ۴۷، ۷۰۱۷۸ اشتوتگارت

تلفن: ۰۷۱۱ ۶۶۹۱۱۰

ایمیل: [energieberatung@vz-bw.de](mailto:energieberatung@vz-bw.de)



# صرفه‌جویی در انرژی

نکات صرفه‌جویی در مصرف انرژی

## فهرست مطالب

### برق

- پتانسیل صرفه‌جویی سالانه شما ..... ۴
- برق شما از کجا می‌آید؟ ..... ۵

### گرمایش و آب

- گرمایش ..... ۶
- هزینه گرمایش ..... ۷
- هزینه‌های آب گرم ..... ۷

### نکات صرفه‌جویی در مصرف انرژی

نکات ساده صرفه‌جویی در مصرف انرژی در خانه

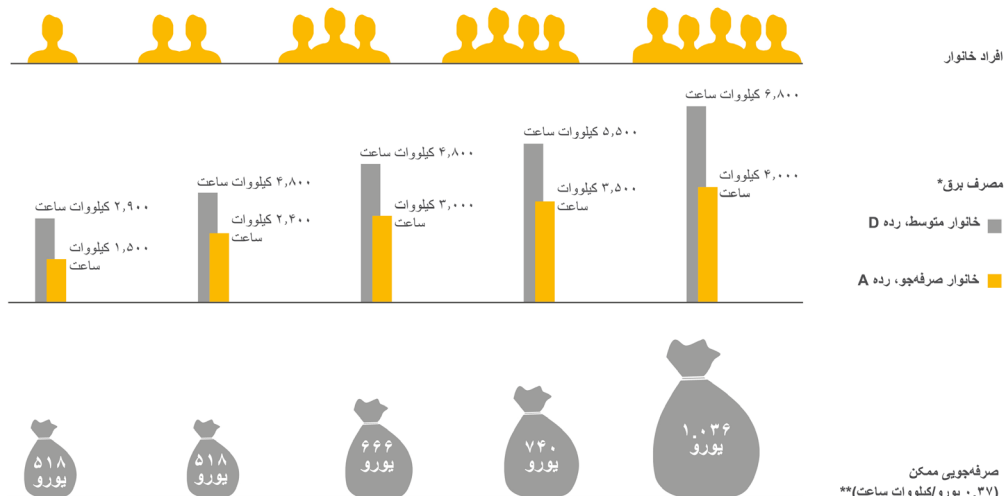
- در کجا مصرف برق بیشترین است؟ ..... ۸
- شستشو و خشک کردن ..... ۹
- سرمایش و انجماد ..... ۹
- پخت و پز ..... ۱۰
- آب گرم ..... ۱۰
- روشنایی، رایانه و تلویزیون ..... ۱۱
- صرفه‌جویی در انرژی در آپارتمان اجاره‌ای ..... ۱۲

هزینه افزایشی انرژی در ارتباط با بحران گاز به معنای گران شدن آب گرم، گرمایش و برق در آلمان است. بنابراین مصرف انرژی کمتر به صرفه‌است، تا بهای کمتری بپردازید.

## مصرف برق

میزان صرفه‌جویی احتمالی سالانه شما

در صورت مصرف کمتر، به این میزان می‌توانید صرفه‌جویی کنید:



\* داده‌ها: جدول برق آلمان ۲۰۲۱/۲۰۲۲  
مقدیر برای خانه‌های با یک و دو خنوار با گرمایش آب برقی (رده A-G)

\*\* پیش‌بینی میانگین قیمت برق خانگی برای سال ۲۰۲۳

## در حقیقت برق من از کجا تامین میشود؟

قیمت برق از سه هزینه مختلف تشکیل شده است:

### هزینه‌های تحصیل

تامین کنندگان انرژی باید انرژی را بخرند، این کار هزینه دارد.

### هزینه‌های شبکه:

اینها هزینه‌هایی هستند تا تامین کنندگان انرژی اجازه استفاده از شبکه‌ها را داشته باشند. انرژی از طریق شبکه‌ها به خانه شما می‌رسد.

### دولت

بیشترین بخش (بیش از ۵۰٪) را به طور مثال برای مالیات، باید به دولت بپردازید.



# چگونه می‌توانم به درستی گرمایش ایجاد کنم؟

وقتی در خانه نیستید، می‌توانید گرمایش را تا ۲ کم کنید.

مهم: هرگز در زمستان گرمایش را روی صفر قرار ندهید!



...چپ: جلوی رادیاتور میلمان نگذارید و پرده آویزان نکنید!

...چپ: لباس‌ها را روی رادیاتور قرار ندهید!

زمانی که دمای اتاق بین ۱۸ تا ۲۲ درجه باشد احساس راحتی می‌کنیم. بسته به فضایی که در آن هستیم، ممکن است دماهای دیگری مناسب باشند. در اینجا یک بررسی اجمالی داریم:

نشیمن: ۲۰ درجه

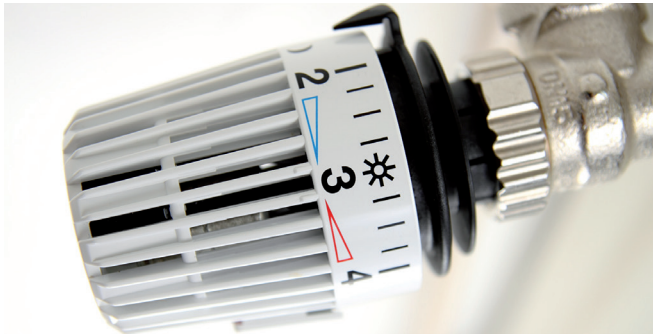
اتاق خواب: ۱۶ - ۱۸ درجه

آشپزخانه: ۱۸ درجه

حمام: ۲۱ - ۲۴ درجه

اتاق بچه‌ها،

اتاق مطالعه: ۲۰ - ۲۱ درجه



## هزینه آب گرم من چقدر است؟

آب گرم گران است زیرا به انرژی نیاز دارد!

...پن به جای حمام کردن دوش بگیرید!

...فقط ۵ دقیقه دوش بگیرید!

...ظروف خود را در سینک بشویید، اجازه ندهید آب جاری بماند!

آب با نفت یا گاز: ۶۳۷ یورو / سال

آب با برق: ۱/۰۲۹ یورو / سال

این محاسبه برای یک خانوار ۳ نفره شامل آب شیرین و فاضلاب تقریباً ۴۹۲۷۵ لیتر در سال است.

قیمت آب سرد و گرم بسته به محل زندگی شما ممکن است متفاوت باشد. در اینجا کنستانتز به عنوان نمونه استفاده شده است.



## هزینه گرمایش من چقدر خواهد بود؟

گرمایش با نفت یا گاز: ۹۹۱/۰۸ یورو / سال

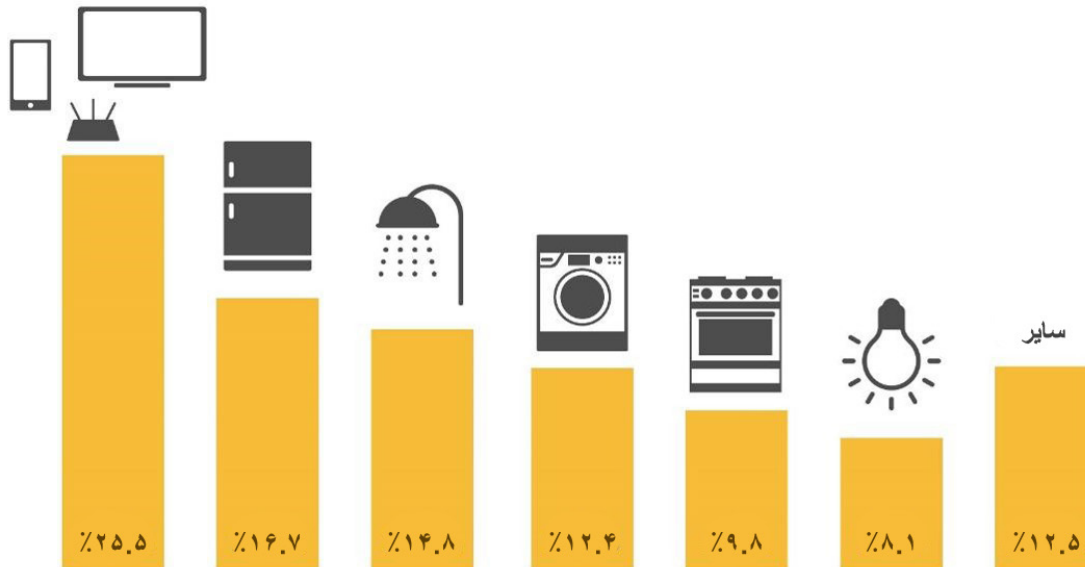
گرمایش با برق: ۲۸۲۸/۲۸ یورو / سال

محاسبات برای یک خانوار ۳ نفره با مصرف تقریبی ۷۲۰۰ کیلووات ساعت است.

قیمت‌ها در حال حاضر به سرعت در حال تغییر هستند. اطلاعات با وضعیت مورخه ۱۲-۰۹-۲۰۲۲ محاسبه شده است.



## بیشترین مصرف برق در خانه در کجاست؟





## سرمایش و انجماد

در یخچال یا فریزر خود را زیاد باز نگذارید. قبل از قرار دادن غذا در یخچال اجازه دهید خنک شود. لطفاً یخچال خود را در کنار بخاری یا فر قرار ندهید. مطمئن شوید که لایه‌های ضخیم یخ در فریزر شما تشکیل نشده باشد.

چگونه یخچال/فریزر خود را به درستی تنظیم کنم:

••• دمای یخچال باید حدود ۷ درجه باشد. این دما تقریباً با سطح ۲ یا ۳ مطابقت دارد.

••• دمای فریزر شما باید حدود ۱۸- درجه باشد. لطفاً یادتان باشد آن را به طور منظم یخ‌زدایی کنید. یک لایه یخ نیم سانتیمتری باعث مصرف اضافی بالایی می‌شود.

می‌توانید دمای هر دو وسیله را با دماسنج اندازه‌گیری کنید!

## شستشو و خشک کردن

هنگام شستن لباس‌های خود، به درجه حرارت آن توجه کنید. برای لباس‌های با کثیفی معمولی، دمای شستشوی ۳۰ درجه کافی است. با شستشوی ۳۰ درجه در هزینه صرفه‌جویی می‌کنید. هر چه با آب گرم‌تری بشویید برای شما گرانتر می‌شود!

بهتر است لباس‌ها را روی بند رخت یا رخت‌آویز خشک کنید. اما اگر نمی‌خواهید بدون خشک‌کن لباس بشویید، قبل از خشک کردن لباس‌هایتان را آب‌کشی کنید. بدین منظور روی ۱/۲۰۰ دور تنظیم کنید.



## پخت و پز

### چگونه به درستی تهویه کنیم؟

هوای تازه خوب است! در صورت تهویه مناسب همچنین می‌توان از کپک جلوگیری کرد. این امر به خصوص در زمستان بسیار مهم است.

••• حداقل ۳ بار در روز پنجره را به طور کامل باز کنید. باید پنجره را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باز بگذارید. آگه پنجره را کمی کج کنید، باید مدت زمان بیشتری تهویه کنید و این کار باعث افزایش تقاضای انرژی شما می‌شود.

••• پس از پخت و پز تهویه کنید.

••• در صورتی که لباس‌های خود را در آپارتمان‌تان خشک می‌کنید تهویه انجام دهید. گاهی اوقات در آپارتمان‌های اجاره‌ای مجاز به خشک کردن لباس نیستید. این امر در قرارداد اجاره شما ذکر می‌شود!



••• هنگام آشپزی درب قابلمه و ماهیتابه خود را بگذارید!

••• آب را از قبل در کتری بجوشانید.

مهم: فر بخاری نیست. لطفاً از استفاده از آن برای گرم کردن خانه خودداری کنید! 

## ۱۱ نکات صرفه‌جویی در مصرف انرژی |

اگر قصد خرید یک دستگاه جدید را دارید، باید به کلاس‌های انرژی توجه کنید. از مارس ۲۰۲۱ طبقه بندی‌های جدیدی برای وسایل ارائه می‌شود!



## روشنایی رایانه، تلویزیون



... لامپ LED بخرید!

... هنگام خروج از اتاق چراغ‌ها را خاموش کنید!

... دستگاه‌های خود را در حالت "آماده به کار" رها نکنید! این بدان معنی است که اگر یک پریز چندراهی با سونبج ضامن که بتوانید آن را خاموش کنید ندارید، سیم برق را از پریز جدا کنید. زیرا حتی در "حالت آماده به کار" نیز دستگاه‌ها برق مصرف می‌کنند.

## صرفه‌جویی در انرژی در آپارتمان اجاره‌ای

...چون اگر فضای کافی بین بخاری و دیوار دارید، می‌توانید آن را با اصطلاحاً "تخته‌های عایق" عایق‌بندی کنید. صفحات باید به خوبی چسبانده شوند تا هیچ شکافی وجود نداشته باشد. لطفاً این موضوع را از قبل با صاحب‌خانه خود در میان بگذارید!

...چون در و پنجره‌ها را با نوارهای عایق و به اصطلاح درزگیر بررسی عایق‌بندی کنید.

تایمر نصب کنید. به این ترتیب می‌توانید لوازم خانگی خود را بدون اینکه نیازی به فکر کردن داشته باشید، به طور خودکار خاموش کنید.

...چون فشارشکن‌های آب پاشش آب را کاهش می‌دهند. با آنها آب کمتری از طریق شیر آب می‌آید، به همین دلیل به طور فعال در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کنید.

...چون سرهای دوش صرفه‌جویانه، مصرف آب کمتر و ذخیره پول شما را تضمین می‌کنند.

صرفه‌جویی تنها با دوش‌ها و شیرهایی که فشار خط روی آنها اعمال شده، جوابگو هستند. اگر مطمئن نیستید، از صاحب‌خانه خود یا یک شرکت متخصص بپرسید.



چنانچه در آپارتمان اجاره‌ای زندگی می‌کنید، معمولاً فرصتی برای بازسازی آپارتمان به منظور کاهش هزینه‌های گرمایش و آب گرم ندارید. اما حتی به عنوان مستاجر این فرصت را دارید تا با تغییر چیزهای کوچک هزینه‌های انرژی خود را کاهش دهید:







## چاپ

ناشر

مرکز مشاوره مصرف‌کنندگان

بادن-وورتمبرگ

تیم مشاوره انرژی

خیابان پائولین ۴۷

۷۰۱۷۸ اشتوتگارت

برگزاری: اگوست ۲۰۲۲

چاپ روی کاغذ ۱۰۰ درصد

قابل بازیافت

© مرکز مشاوره مصرف‌کنندگان

بادن-وورتمبرگ

امتیاز عکس‌ها/تصاویر:

© Westend61/Fotolia.com، عنوان | رالف کالیتا، S 2 |

© اتحادیه فدرال مرکز مصرف‌کنندگان: صفحه ۴، صفحه ۷،

صفحه ۸ | ChiccoDodiFC، صفحه ۵ | فولکر ریچرت،

صفحه ۶ | ساندرالایز (YAYMicro)، صفحه ۹ | toa55

(YAYMicro)، صفحه ۱۰ | گوالتیرو بوفی، صفحه ۱۱ | روپرت

تریشیرگر، صفحه ۱۱ | آندری پوپوف 123rf.com، صفحه ۱۱ |

Gts/shutterstock.com، صفحه ۱۱ | gemenacom

(YAYMicro)، صفحه ۱۲

پروژه "مشاوره انرژی برای خانوارهای کم درآمد"

توسط وزارت محیط زیست بادن-وورتمبرگ که

توسط بودجه دولتی تصویب شده توسط پارلمان

ایالتی بادن-وورتمبرگ تامین می‌شود، حمایت مالی

می‌گردد.

با حمایت:



وزارت فدرال اقتصاد  
و حفاظت از آب و هوا

به دلیل یک تصمیم



بادن-وورتمبرگ

وزارت محیط زیست، اقلیم و اقتصاد انرژی

با همکاری:

انجمن آژانس های منطقه ای  
انرژی و حفاظت از آب و هوا  
بادن-وورتمبرگ

rea bw

مرکز مصرف‌کنندگان

بادن-وورتمبرگ