



verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg

# КОРОТКИЙ ОГЛЯД ЗАХОДІВ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

Пропозиції підтримки для району Шварцвальд-Бар



Співробітники Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. нададуть вам консультації з усіх питань, що стосуються енергозбереження. Ви можете отримати наші персональні поради в 13 консультаційних центрах Баден-Вюртемберга. Центр споживачів «Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg» є незалежною від постачальників організацією. Ця брошура є довідником для споживачів, які мають запитання щодо енергозбереження або пов'язаних з цим витрат. Брошура містить перелік контактних осіб, рекомендації та поради, які швидко допоможуть у вирішенні проблем.

**Якщо у вас виникли запитання, ви можете звернутися безпосередньо до консультаційного центру з питань енергетики Verbraucherzentrale Baden-Württemberg:**



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart

Тел.: **0711 669110**

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

# КОРОТКИЙ ОГЛЯД ЗА-ХОДІВ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

Пропозиції підтримки для району Шварцвальд-Бар

## ЗМІСТ

### Як зменшити споживання енергії

Консультаційний центр з питань енергетики в  
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

• Консультування вдома .....	4
• Консультаційні центри.....	5

### Поради щодо енергозбереження

Прості поради з енергозбереження для дому

• Ваш річний потенціал заощаджень.....	6
• Опалення.....	8
• Провітрювання .....	9
• Прання та сушка.....	9

• Охолодження та заморожування .....	10
• Приготування їжі та випічка .....	10
• Гаряча вода .....	11
• Освітлення, комп'ютери та ТБ.....	11
• Енергозбереження в орендованій квартирі.....	12

### Заборгованість за послуги енергопостачання

Що робити, якщо енерговитрати виходять з-під контролю?

• Вам загрожує відключення електроенергії – що робити? .....	14
• Заборгованість за електроенергію .....	17
• Де я можу отримати додаткову консультацію? .	18

## 4 | Як зменшити споживання енергії



### КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ЦЕНТРУ З ПИТАНЬ ЕНЕРГЕТИКИ В VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



#### КОНСУЛЬТУВАННЯ ВДОМА

Доклавши лише невеликих зусиль, споживачі можуть значно заощадити витрати на енергію. Консультаційний центр надає огляд споживання електроенергії та води та показує прості способи економії.

#### Консультації:

Консультація у вас вдома допоможе знайти шляхи енергозбереження. Консультант з питань енергетики прийде до вас додому та допоможе порадами з будь-яких питань щодо споживання енергії. Ви отримаєте підтримку з таких тем:

…❖ Як економити електроенергію

…❖ Опалення та провітрювання

Ваш консультант з енергетики також із задоволенням відповість на будь-які запитання щодо розрахунку витрат на опалення.



#### ЯК ЗАПРОСИТИ КОНСУЛЬТАНТА ДО ДОМУ?

1. Запишіться на консультацію, зателефонувавши на безкоштовну гарячу лінію **0711 669110**
2. Консультант приходить до вас додому.
3. Консультація триває близько 1 години.
4. Після консультації протягом чотирьох тижнів ви отримаєте короткий звіт. В ньому ви можете ще раз знайомитися зі всією інформацією і отримати поради!

**Увага: Звіт НЕ є експертним висновком!**

**І КОНСУЛЬТАЦІЙНІ ЦЕНТРИ В РАЙОНІ  
ШВАРЦВАЛЬД-БАР**

**Консультаційні центр споживачів у  
Штутгарті**



**Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.**

Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart

Також за телефоном **0711 669110** ви можете записатися на консультацію щодо енергозбереження або дізнатися про всі інші пропозиції в Центрі споживачів.

Консультації проводяться у співпраці з Енергетичним агентством регіону Шварцвальд-Бар-Хойберг.

**Енергетичне агентство регіону Шварцвальд-Бар-Хойберг**

Енергетичне агентство Шварцвальд Бар-Хойберг проконсультує вас з усіх питань, що стосуються енергетики. Незалежні консультанті нададуть вам неупереджені поради.



**Energieagentur Landkreis Tuttlingen gGmbH**

Moltkestraße 7  
78532 Tuttlingen

**Тел.:** 07461 9081810  
**Mail:** info@ea-sbh.de

**З січня 2023 р.  
нова адреса!  
Königstraße 2  
78532 Tuttlingen**

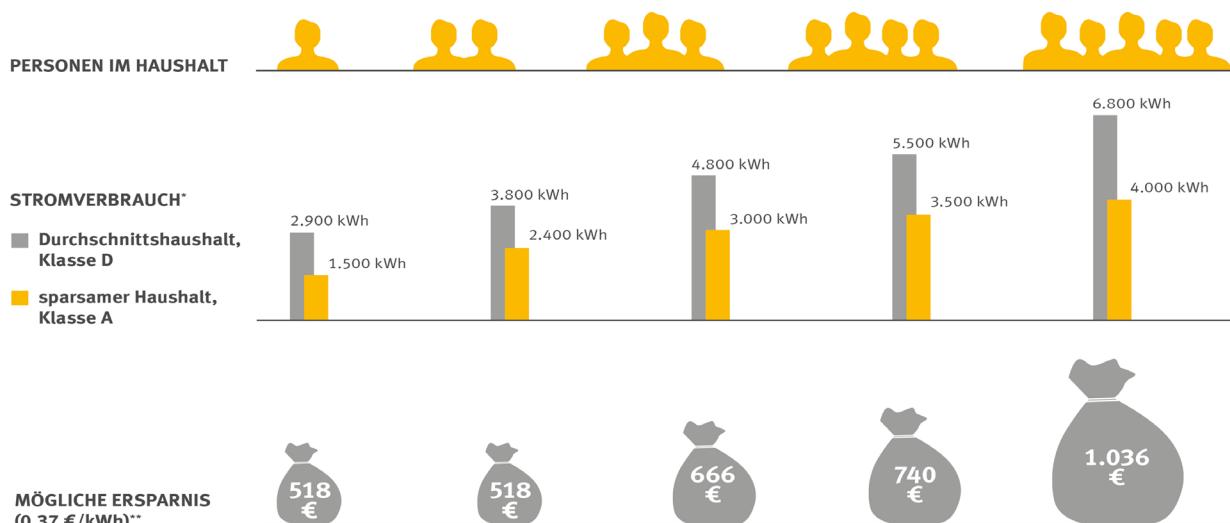


## 6 | Поради щодо енергозбереження

Енерговитрати, тобто витрати на гарячу воду, опалення та електроенергію, дуже дорогі в Німеччині. Тому варто скротити споживання енергії, щоб сплачувати менше.

Ось скільки ви можете заощадити, використовуючи менше енергії:

### STROMVERBRAUCH Ihr jährliches Sparpotenzial



\*\* Quelle: strom-report.de  
Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2023

\* Daten: Stromspiegel Deutschland 2021/22,  
Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

## ЯК ПРАВИЛЬНО ОПАЛЮВАТИ?

Ми почуваємося комфортно, коли температура в приміщенні становить від 18 до 22 градусів. Залежно від того, в якій кімнаті ми перебуваємо, показники температури можуть бути різними. Наприклад:

**Вітальня:** 20 градусів

**Спальня:** 16-18 градусів

**Кухня:** 18 градусів

**Ванна кімната:** 21 – 24 градусів

**Дитяча,  
робочий кабінет:** 20 – 21 градусів



## 8 | Поради щодо енергозбереження

На ваших радіаторах є «поворотний регулятор» (термостат). За допомогою термостата регулюється температура у ваших кімнатах.

**Позиція 1 = 12 градусів**

**Позиція 2 = приблизно 16 градусів**

**Позиція 3 = 20 градусів**

**Позиція 4 = 24 градусів**

**Позиція 5 = приблизно 28 градусів**

Отже, якщо ви встановите «регулятор» на позначку 3 у вітальні та на позначку 2,5 у спальні, ви отримаєте оптимальну кімнатну температуру. Увімкнувши опалення на більш високу температуру, ви не нагрієте приміщення швидше, просто це обійтеться дорожче!

У деяких квартирах є системи опалення, які живляться електроенергією. Ці системи опалення особливо дороговартісні. Таку систему опалення можна розпізнати за кабелем живлення. Запишіться на консультацію, якщо у вас вдома таке опалення.

Якщо вас немає вдома, ви можете зменшити опалення до позначки 2.



**Важливо: Взимку ніколи не вимикайте опалення до 0!**

…❖ **Не ставте меблі та не вішайте штори навпроти радіаторів!**

…❖ **Не кладіть одяг на радіатори!**



## ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОВІТРЮВАТИ?

Свіже повітря - це добре! Якщо правильно провітрювати приміщення, можна запобігти появі цвілі. Це дуже важливо, особливо взимку.

- …❖ **Повністю відкривайте вікно мінімум 3 рази на день.**  
Слід залишити вікно відкритим на 5-10 хвилин.  
Якщо ви тільки відкидаєте вікно, вам доведеться провітрювати довше, і це збільшує споживання енергії.
- …❖ **Провітрюйте після приготування їжі.**
- …❖ **Провітрюйте, якщо ви сушите білизну вдома.** В деяких орендованих квартирах не дозволяють сушити білизну в квартирі. Це вказано у договорі оренди!

## ПРАННЯ ТА СУШКА

Коли ви перете білизну, зверніть увагу на температуру прання. Для білизни середнього ступеня забруднення достатньо температури прання 30 градусів. Завдяки пранню за температури 30 градусів ви заощаджуєте. Чим гарячіше температура прання, тим дорожче це вам стає!

Найкраще сушити білизну на мотузці або сушарці. Але якщо ви не хочете обходитися без сушильної машини, відіjmіть білизну перед сушінням. Встановіть значення 1200 обертів.



## 10 | Поради щодо енергозбереження

### ОХОЛОДЖЕННЯ І ЗА- МОРОЖУВАННЯ

Відкривайте холодильник або морозильну камеру лише не- надовго. Дайте стравам охолонути, перш ніж поставити їх в холодильник. Не розміщуйте холодильник поблизу радіатора чи плити. Слідкуйте за тим, щоб у морозильній камері не накопичувався товстий шар льоду.

Як правильно налаштувати холодильник/морозильну камеру:

…❖ Температура у холодильнику має бути близько 7 градусів. Це приблизно відповідає позначкам 2 або 3 на термостаті.

…❖ Температура у морозильній камері має бути близько -18 градусів.

Не забувайте регулярно розморожувати її.

Шар льоду в півсантиметра спричиняє значні додаткові витрати.

Температуру в холодильнику і в морозильній камері можна вимірюти термометром!

### ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ТА ВИПІЧКА



…❖ Накривайте каструлі та сковорідки кришкою під час приготування.

…❖ Попередньо закип'ятіть воду в чайнику.

❗ Важливо: Духовка — не обігрівач. Будь ласка, не використовуйте її для обігріву помешкання!

## ГАРЯЧА ВОДА

Гаряча вода дорога, бо потребує енергії!

…❖ Приймайте душ замість ванни!

…❖ Приймайте душ не більше 5 хвилин!

…❖ Мийте посуд в раковині, а не



## ОСВІТЛЕННЯ, КОМП'ЮТЕРИ, ТЕЛЕВІ- ЗОР



…❖ Придбайте світлодіодні лампи!

…❖ Вимикайте світло, коли виходите з кімнати!

…❖ Не залишайте свої пристрої в «режимі очікування»! Це означає, що якщо у вас немає подовжувача з тумблером, який можна вимкнути, вийміть шнур живлення з розетки. Прилади споживають електроенергію навіть у «режимі очікування».

## 12 | Поради щодо енергозбереження

Якщо ви плануєте придбати новий електропристрій, варто звернути увагу на клас енергоспоживання. З березня 2021 року введені нові класифікації!



## ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ В ОРЕНДОВАНІЙ КВАРТИРІ



Якщо ви живете в орендованій квартирі, у вас зазвичай немає можливості відремонтувати квартиру, щоб зменшити витрати на опалення та гарячу воду. Але ви, як оренدار, також маєте можливість зробити невеликі зміни в помеш-

канні, щоб зменшити енерговитрати:

- …❖ Якщо у вас достатньо місця між радіаторами та стіною, ви можете закрити її так званими «ізоляційними панелями». Панелі необхідно добре приkleїти, щоб не було щілин. Будь ласка, обговоріть це з орендодавцем заздалегідь!
  
- …❖ Заклейте вікна та двері ущільнювальною стрічкою та щітковими ущільнювачами.
  
- Встановіть таймери. Якщо ви забудете, вони автоматично вимкнуть ваші пристрої.
  
- …❖ Водяні аератори зменшують струмінь води. Через кран надходить менше води, тому ви активно економите воду.
  
- …❖ Водозберігаючі душові лійки забезпечують використання меншої кількості води, що заощаджує ваші гроші.

Але це працює лише для душових кабін і кранів, де є тиск у магістралі. Якщо ви не впевнені, запитайте свого орендодавця або спеціалізовану компанію!



## 14 | Заборгованість за послуги енергопостачання

# ВАМ ЗАГРОЖУЄ ВІД-КЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ – ЩО РОБИТИ?

Коли комунальне підприємство може відключити вам електроенергію?

Якщо ви не сплачуєте щомісячні внески або суму перерахунку з річного рахунку, ви отримаєте лист-нагадування. Якщо ви не відреагуєте на це, і ваша заборгованість по оплаті становить більше 100 євро, енергопостачальник погрожуватиме вам відключенням. Водночас він запропонує вам повернути борг за електроенергію частинами. За вісім робочих днів до відключення від мережі ви знову отримаєте письмове повідомлення про це.



…❖ Ви не заплатили хоча б 100 євро.

…❖ Відключення загрожувало вам за чотири тижні до цього.



**Увага: Відключення та повторне підключення коштує грошей!**

…❖ Вас повідомили про призупинення постачання листом за вісім робочих днів до проведення заходу.

…❖ Ви все ще не відреагували на угоду щодо реструктуризації боргу з постачальником електроенергії та не зробили йому пропозицію щодо оплати.

У вас є такі варіанти запобігання відключення:

- 1 Обрахуйте щомісячні внески заздалегідь:** Якщо ви знаєте, що споживаєте більше енергії, скоректуйте свої щомісячні внески. Таким чином ви зможете уникнути високої суми перерахунків в остаточному рахунку за послуги. Ваш постачальник із задоволенням допоможе вам визначити щомісячний платіж.
- 2 Використовуйте варіанти самодопомоги:** Вживайте заходів і відповідайте на листи від вашого постачальника комунальних послуг. Чи можете ви оплатити претензію за рахунок своїх коштів?
- 3 Зверніться до постачальника енергії:** Якщо існує загроза відключення електроенергії, ваш постачальник повинен запропонувати вам угоду про реструктуризацію боргу! Це дає можливість погасити борг за електроенергію частинами впродовж 6-18 місяців.

**4 Подати заявку на кредит:** У вас є можливість подати заявку на кредит в органи соціального захисту. Як це зробити, ви можете дізнатися в розділі «Кредит на погашення боргів за електроенергію».

**5 Скористайтесь консультаційними послугами:** Якщо вам потрібна додаткова підтримка, зверніться до консультаційного центру. Ви можете знайти інформацію в розділі «Де я можу отримати додаткову консультацію».



## 16 | Заборгованість за послуги енергопостачання



### ВАМ ВІДКЛЮЧИЛИ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ І ВИ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО РОБИТИ?

В першу чергу потрібно зателефонувати вашому енергопостачальнику. Поясніть свою фінансову ситуацію та запитайте про способи відновлення послуг з енергопостачання. Якщо ви не можете змогти сплатити заборгованість за електроенергію, перевірте, чи може центр зайнятості або органи соціального захисту надати вам кредит на оплату послуг з енергопостачання. Якщо вам потрібна додаткова підтримка та порада, у районі Шварцвальд-Бар працюють консультаційні центри.



## КРЕДИТ НА ПОГАШЕННЯ БОРГУ ЗА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ



Якщо вам загрожує відключення електроенергії через заборгованість, ви можете подати заявку на отримання позики в центрі зайнятості або в службі соціального захисту. Передумови:

- …⇒ У вас немає власних коштів для погашення боргу.
- …⇒ Не вдалося укласти угоду щодо реструктуризації боргу з енергопостачальником.
- …⇒ Інших способів запобігти відключенню послуг з енергопостачання немає.



**Важливо:** Працюючі люди також можуть подати заявку на отримання кредиту в службі соціального захисту. Чи отримаєте ви позику, вирішується в кожному окремому випадку. Центр зайнятості або служба соціального захисту не зобов'язані погоджувати кредит.

## 18 | Заборгованість за послуги енергопостачання



### ДЕ Я МОЖУ ПОДАТИ ЗАЯВКУ НА КРЕДИТ?

Якщо ви отримуєте допомогу від центру зайнятості в районі Шварцвальд-Бар:



#### Центр зайнятості округу Шварцвальд-Бар

Lantwattenstr. 2

78050 Villingen-Schwenningen

Тел.: **07721 209777**

Mail: **JC-SBK@jobcenter-ge.de**

Якщо ви **не** отримуєте допомогу від центру зайнятості:



#### Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis

Sozialamt

Am Hoptbühl 2

78048 Villingen-Schwenningen

Тел.: **07721 913 7050**

Mail: **Sozialamt@Lrasbk.de**





### ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ КОНСУЛЬТАЦІЮ?



**Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Консультація щодо вирішення соціальних проблем та складних життєвих ситуацій  
Möncheweilerstraße  
78048 Villingen  
Тел.: **07721 845150**  
Mail: [villingen@diakonie.ekiba.de](mailto:villingen@diakonie.ekiba.de)



**Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Консультація щодо вирішення соціальних проблем та складних життєвих ситуацій  
Kronenstraße 7  
78054 Schwenningen  
Тел.: **07720 301341**  
Mail: [schwenningen@diakonie.ekiba.de](mailto:schwenningen@diakonie.ekiba.de)



### ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ КОНСУЛЬТАЦІЮ?



**Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Консультація щодо вирішення соціальних проблем та складних життєвих ситуацій  
Hauptstraße 27a  
78112 St. Georgen  
Тел.: **0724 1876**  
Mail: [stgeorgen@diakonie.ekiba.de](mailto:stgeorgen@diakonie.ekiba.de)



**Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Консультація щодо вирішення соціальних проблем та складних життєвих ситуацій  
Friedrichstraße 6  
78098 Triberg  
Тел.: **07724 1876**  
Mail: [donaueschingen@diakonie.ekiba.de](mailto:donaueschingen@diakonie.ekiba.de)

## 20 | Заборгованість за послуги енергопостачання



### ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ КОНСУЛЬТАЦІЮ?



**Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Консультація щодо вирішення соціальних проблем та складних життєвих ситуацій  
Kronenstraße 24  
78166 Donaueschingen  
Tel.: **0771 2940**  
Mail: [donaueschingen@diakonie.ekiba.de](mailto:donaueschingen@diakonie.ekiba.de)

Загальний соціальний консультаційний центр допомагає у вирішенні всіх соціальних проблем, незалежно від вашого віку, національності чи релігійної приналежності.



### ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ КОНСУЛЬТАЦІЮ?



**Консультації щодо заборгованості у районі Шварцвальд-Бар**  
Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis  
Sondergesetzliche Sozialleistungen-Schuldnerberatung  
Am Hoptbühl 7  
78048 Villingen-Schwenningen  
Tel.: **07721 913 7468**  
Mail: [schuldnerberatung@LRASBK.de](mailto:schuldnerberatung@LRASBK.de)

Тут ви можете отримати допомогу, якщо у вас є проблеми із заборгованістю. Консультаційний центр з питань заборгованості надає допомогу з фінансових питань і підтримує у вирішенні процесу проблем.









## ВИХІДНІ ДАНІ

Видавець

Verbraucherzentrale

Baden-Württemberg e.V.

Відділ енергетичного консалтингу

Paulinenstraße 47

70178 Stuttgart

Редакція: Вересень 2022

Надруковано на 100%  
переробленому папері

© Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.

Фотографії/зображення:

© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel | Ralf Kalytta,  
стор. 2 та стор. 15 | Gladskikh Tatjana (sutterstock.  
com), стор. 7 | Volker Riechert, стор.8 | Sandralise  
(YAYMicro), стор. 9 | toa55 (YAYMicro),  
стор.10 | gualtieroboffi, стор. 11 | Rupert Trischberger,  
стор. 11 | gemenacom (YAYMicro), стор. 12 | Andriy  
Popov (123rf.com), стор. 12 | Frank-Peter Funke  
стор. 13 | Chris Schäfer, стор. 14 | Mila Markovic78  
(YAYMicro) стор. 16 | ChiccoDodiFC, стор. 17 | Birgit  
Reitz-Hofmann, стор.18 | © Verbraucherzentrale  
Bundesverband e.V.: стор.6

Проект «Енергетичні поради для  
домогосподарств з низьким рівнем  
доходу» підтримується Міністер-  
ством навколошнього середовища  
Баден-Вюртемберга, фінансується з  
державних коштів, як затверджено  
ландтагом землі Баден-Вюртемберг.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg