

verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

نگاهی به هزینه‌های انرژی

برنامه پشتیبانی برای ناحیه Schwarzwald-Baar

مشاوره انرژی انجمن Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. مشاوره e.V درباره همه مسائل مربوط به موضوع انرژی به شما مشاوره می‌دهد. به مشاوره حضوری ما می‌توانید در 13 مرکز مشاوره در Baden-Württemberg دسترسی پیدا کنید. مرکز مصرف‌کنندگان Baden-Württemberg مستقل از ارائه‌کننده برنامه و بی‌طرف است. هدف از بروشور حاضر این است که در آشنایی مصرف‌کنندگانی که پرسش‌هایی درباره انرژی یا هزینه‌های انرژی دارند کمک کند. این بروشور، خلاصه‌ای درباره مسئولان پاسخگویی ارائه می‌کند و توصیه‌ها و کمک‌های سریع در مواجهه با مشکلات را به شما می‌دهد.

درباره پرسش‌ها می‌توانید مستقیماً به مشاوره انرژی مرکز مصرف‌کنندگان Baden-Württemberg مراجعه کنید:

.Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
تلفن: **0711 10-6691**
ایمیل: esh-energieberatung@vz-bw.de



نگاهی به هزینه‌های انرژی

برنامه پشتیبانی برای ناحیه Schwarzwald-Baar

فهرست مطالب

کاهش مصرف انرژی

مشاوره انرژی Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

- سرد کردن و منجمد کردن 10
- آشپزی و کیک پزی و نانواپی 10
- آب گرم 11
- چراغ‌ها، کامپیوتر و تلویزیون 11
- صرفه‌جویی انرژی در خانه اجاره‌ای 12
- مشاوره در خانه شما 4
- مراکز مشاوره در محل 5

توصیه‌های صرفه‌جویی انرژی

توصیه‌های ساده صرفه‌جویی انرژی در خانه

- پتانسیل صرفه‌جویی سالانه شما 6
- گرمایش 8
- تهویه 9
- شستن و خشک کردن 9
- خطر قطع اشتراک برق - چه کار باید کرد؟ 14
- گرفتن وام برای بدهی‌های انرژی 17
- مشاوره بیشتر را از کجا می‌توانم بگیرم؟ 18

بدهی‌های انرژی

اگر هزینه‌های انرژی‌ام خیلی زیاد شوند، چه کار باید بکنم؟

مشاور انرژی شما همچنین خوشحال خواهد شد که به پرسش‌های مربوط به هزینه گرمایش شما پاسخ دهد.

چگونه می‌توانم برای مشاوره وقت بگیرم؟

1. با تماس با خط تلفن رایگان **0711 10-6691** می‌توانید وقت بگیرید.
2. مشاور به خانه شما می‌آید.
3. مشاوره تقریباً 1 ساعت طول می‌کشد.
4. پس از جلسه مشاوره، ظرف چهار هفته یک گزارش کوتاه دریافت خواهید کرد. در این گزارش می‌توانید همه چیز را دوباره بخوانید و توصیه‌هایی دریافت کنید!

توجه:

گزارش، یک نظر کارشناسی نیست!

مشاوره انرژی. VERBRAUCHERZENTRALE.
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



مشاوره در خانه شما

مصرف‌کنندگان با کمی تلاش می‌توانند به مقدار زیاد در مصرف انرژی صرفه‌جویی کنند. خدمات مشاوره، با ارائه یک نمای کلی از مصرف برق و آب و اشاره به راه‌های ساده صرفه‌جویی، به شما کمک می‌کند.

برنامه مشاوره:

مشاوره در خانه به شما کمک می‌کند تا راه‌هایی برای صرفه‌جویی در انرژی پیدا کنید. یک مشاور انرژی برای مشاوره به خانه شما می‌آید و درباره مسائل مربوط به مصرف انرژی‌تان به شما کمک می‌کند. شما در زمینه‌های زیر به کمک دریافت می‌کنید:

☞ صرفه‌جویی در برق

☞ گرمایش و تهویه


کاهش مصرف انرژی | 5

مراکز مشاوره محلی در ناحیه
SCHWARZWALD-BAAR 

مرکز مشاوره مصرف کنندگان در اشتوتگارت

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. 
Paulinenstraße 47
Stuttgart 70178

آژانس انرژی برای منطقه Schwarzwald-Baar-Heuberg
آژانس انرژی Schwarzwald-Baar-Heuberg می تواند درباره همه مسائل مربوط به «انرژی» به شما مشاوره بدهد. مشاوران مستقل هستند و به صورت بی طرف مشاوره می دهند.

Energieagentur Landkreis Tuttlingen gGmbH 
Königstraße 278532 Tuttlingen
تلفن: **07461 9081810** ایمیل: info@ea-sbh.de

همچنین می توانید برای گرفتن وقت مشاوره انرژی یا اطلاع از سایر خدمات ارائه شده از سوی مرکز مشاوره مصرف کنندگان با شماره **0711 10-6691** تماس بگیرید.

این مشاوره با همکاری آژانس انرژی برای منطقه Schwarzwald-Baar-Heuberg ارائه می شود.

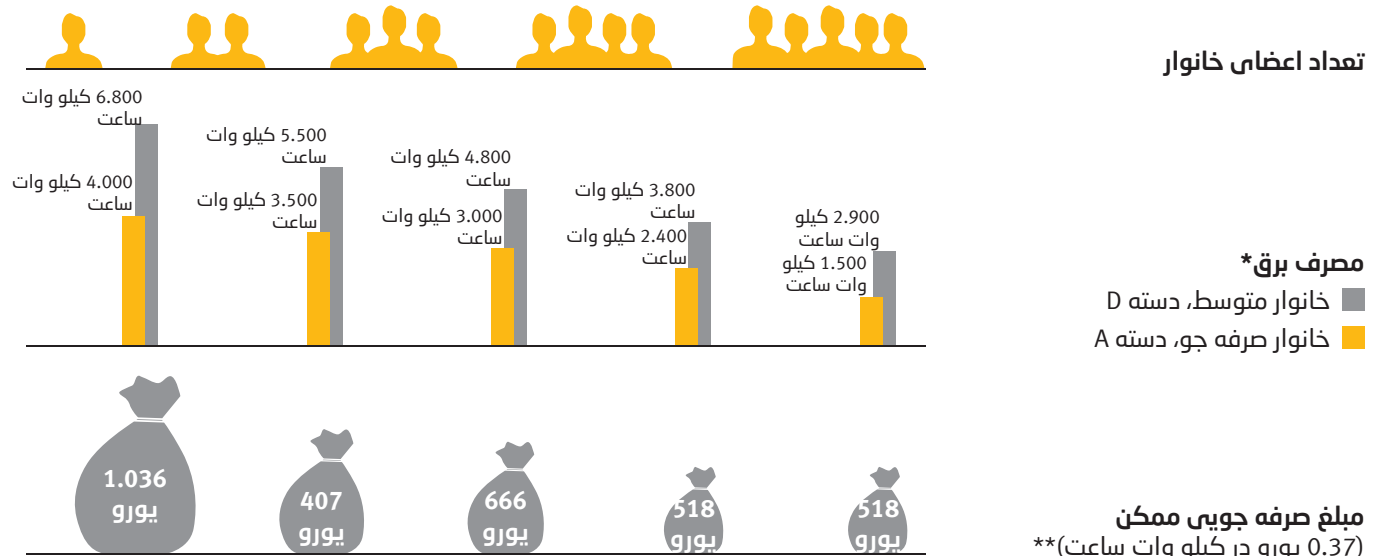


6 | توصیه‌های صرفه‌جویی انرژی

هزینه‌های انرژی، یعنی آب گرم، گرمایش و برق در آلمان بسیار گران هستند. بنابراین ارزش آن را دارد که با مصرف انرژی کمتر پول کمتری بپردازید.

مصرف برق پتانسیل صرفه‌جویی سالانه شما

با استفاده از انرژی کمتر می‌توانید این مبلغ را صرفه‌جویی کنید:



* داده‌ها: جدول برق آلمان 2021/22، مقادیر برای خانه‌های شامل یک و دو خانواده با گرمایش آب برقی (کلاس A-G)
** منبع: strom-report.de، پیش‌بینی میانگین قیمت برق خانگی برای سال 2023

چگونه می‌توانم گرمایش را به روش درست انجام دهم؟

ما هنگامی که دمای اتاق بین 18 تا 22 درجه است، احساس راحتی می‌کنیم. بسته به این که در کدام اتاق باشیم، دماهای مناسب ممکن است متفاوت باشند. در اینجا یک دورنمای کوتاه را ملاحظه می‌کنید:

اتاق نشیمن: 20 درجه

اتاق خواب: 16 - 18 درجه

آشپزخانه: 18 درجه

حمام: 21 - 24 درجه

اتاق بچه‌ها:

اتاق کار: 20 - 21 درجه

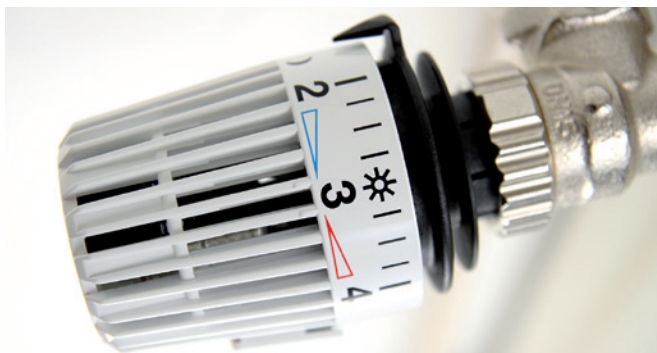


هنگامی که در خانه نیستید، می‌توانید سیستم گرمایش را تا شماره 2 کم کنید.

مهم: در زمستان، هرگز درجه گرمایش را روی 0 تنظیم نکنید! 

❖ هیچگونه اثاثیه یا پرده را جلوی رادیاتور قرار ندهید!

❖ هیچگونه لباس روی رادیاتور نگذارید!



یک «دستگیره چرخان» (ترموستات) روی رادیاتور شما وجود دارد. این «دستگیره چرخان» نشان دهنده میزان گرمایش خانه شما است.

سطح 1 = 12 درجه

سطح 2 = تقریباً 16 درجه

سطح 3 = 20 درجه

سطح 4 = 24 درجه

سطح 5 = تقریباً 28 درجه

بنابراین اگر دستگیره چرخان خود را روی سطح 3 در اتاق نشیمن و سطح 2.5 در اتاق خواب قرار دهید، دمای مطلوب اتاق را خواهید داشت. با تنظیم روی درجه بالاتر، اتاق سریعتر گرم نمی‌شود، فقط هزینه گرمایش بیشتر می‌شود!

بعضی از آپارتمان‌ها دارای سیستم گرمایشی هستند که با برق کار می‌کند. این سیستم‌های گرمایش، بسیار گران هستند. این سیستم‌های گرمایش از روی کابل برق قابل تشخیص هستند. لطفاً در صورت داشتن این نوع گرمایش، مشاوره بگیرید.

شستن و خشک کردن

هنگام شستن لباس‌هایتان، به دمای شستشو توجه کنید. برای لباس‌های کتیف معمولی، دمای 30 درجه کافی است. شستشو در دمای 30 درجه باعث صرفه‌جویی در هزینه تان می‌شود. هر چه دمای آب بالاتر باشد، هزینه اش برایتان بیشتر خواهد بود!

بهتر است لباس‌هایتان را روی بند لباس یا پایه لباس خشک‌کن، خشک کنید. اما اگر از دستگاه خشک‌کن چشم‌پوشی نمی‌کنید، قبل از خشک کردن، لباس‌هایتان را بچرخانید تا آب آنها گرفته شود. برای این کار، دستگاه را روی 1200 دور تنظیم کنید.



چگونه می‌توانم به درستی تهویه کنم؟

هوای تازه خوب است! در صورت تهویه مناسب، از تشکیل کپک نیز می‌توان جلوگیری کرد. این امر به ویژه در زمستان بسیار مهم است.

• حداقل 3 بار در روز پنجره را به طور کامل باز کنید. پنجره را باید به مدت 5 تا 10 دقیقه باز بگذارید. اگر فقط پنجره را کج کنید، باید مدت بیشتری تهویه کنید و این باعث افزایش مصرف انرژی شما می‌شود.

• پس از آشپزی تهویه کنید.

• هنگامی که لباس‌های خود را در خانه خشک می‌کنید، اتاق را تهویه کنید. بعضا اجازه خشک کردن لباس در آپارتمان‌های اجاره‌ای را ندارید. این موضوع در قرارداد اجاره شما ذکر می‌شود!

آشپزی و کیک‌پزی و



❖ هنگام آشپزی، از درب قابلمه و تابه استفاده کنید.

❖ آب را از قبل در کتری بجوشانید.



مهم:

فر، وسیله گرمایش نیست. لطفاً از آن برای گرم کردن خانه استفاده نکنید!

سرد کردن و منجمد کردن

یخچال یا فریزر خود را فقط برای مدت کوتاه باز کنید. پیش از گذاشتن غذا در یخچال، بگذارید خنک شود. لطفاً یخچال‌تان را در کنار رادیاتور گرمایش یا فر قرار ندهید. مطمئن شوید که لایه‌های ضخیم یخ در فریزر شما تشکیل نمی‌شوند.

چگونه یخچال/فریزر خود را به روش درست تنظیم کنیم:

❖ دمای یخچال باید در حدود 7 درجه باشد. این درجه تقریباً با سطح 2 یا 3 مطابقت دارد.

❖ دمای فریزر شما باید در حدود 18 - درجه سانتیگراد باشد. لطفاً به یاد داشته باشید که آن را مرتب یخ‌زدایی کنید. لایه یخ به ضخامت نیم سانتیمتر باعث مصرف اضافی قابل توجه می‌شود.

هر دو را می‌توانید با دماسنج اندازه‌گیری کنید!

چراغ‌ها، کامپیوتر و تلویزیون



❖ چراغ‌های ال ای دی بخرید!

❖ هنگام خروج از اتاق، چراغ را خاموش کنید!

❖ دستگاه‌هایتان را در «حالت آماده به کار» رها نکنید! یعنی اگر یک پریز چندگانه با کلید ندارید که بتوانید آن را خاموش کنید، کابل برق را از پریز بکشید. در این صورت، دستگاه‌ها حتی در «حالت آماده به کار» هم برق مصرف می‌کنند.

آب گرم

آب گرم گران است چون انرژی مصرف می‌کند!

❖ دوش گرفتن به جای حمام کردن با وان!

❖ فقط 5 دقیقه دوش بگیرید!

❖ ظرف‌هایتان را در سینک بشویید، آب را باز نگذارید!

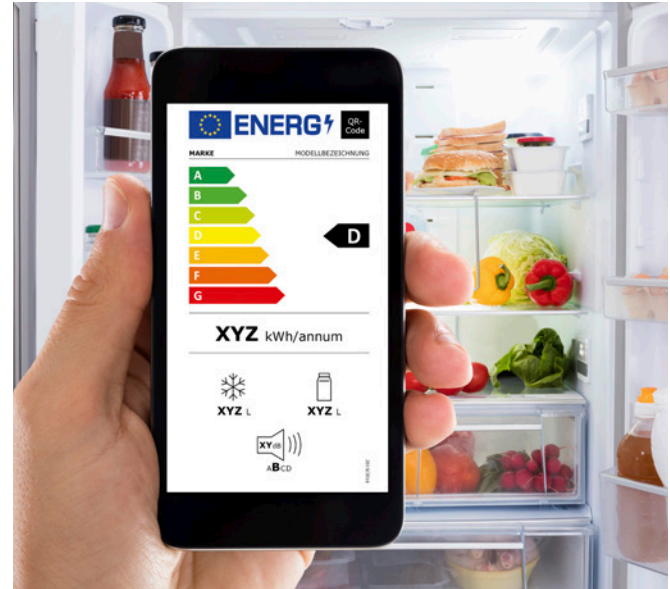


صرفه‌جویی انرژی در خانه اجاره‌ای



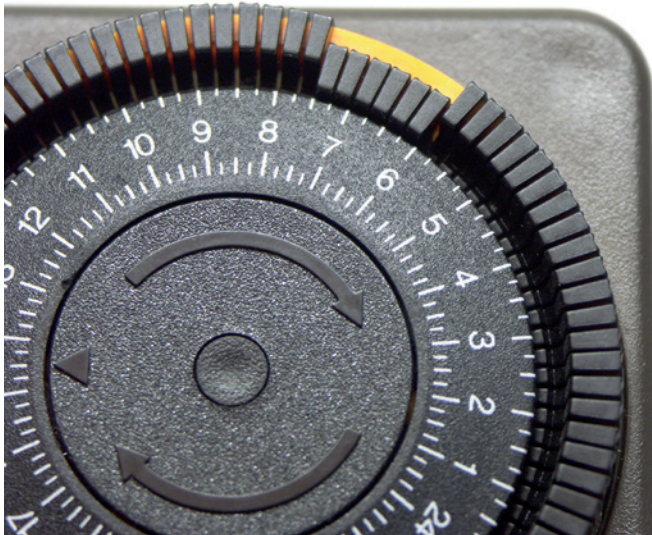
اگر در خانه اجاره‌ای زندگی می‌کنید، معمولاً امکان نوسازی خانه را ندارید تا بتوانید هزینه‌های گرمایش و آب گرم‌تان را کاهش دهید. ولی به عنوان مستاجر هم این امکان را دارید که تغییرات کوچکی برای کاهش هزینه‌های انرژی خود ایجاد کنید:

اگر می‌خواهید یک دستگاه جدید بخرید، باید به کلاس‌های انرژی توجه کنید. از مارس 2021 طبقه بندی‌های جدیدی وجود دارد!



13 | توصیه‌های صرفه‌جویی انرژی

صرفه‌جویی فقط با دوش‌ها و شیرهایی ممکن است که فشار آب شبکه در آنها وجود دارد. اگر مطمئن نیستید، از صاحبخانه یا یک شرکت متخصص بپرسید!



❖ اگر فضای کافی بین وسیله گرمایش و دیوار دارید، می‌توانید آنجا را با صفحات معروف به «صفحات عایق» آب‌بندی کنید. صفحات را باید به خوبی بچسبانید تا فاصله‌ای وجود نداشته باشد. لطفاً این موضوع را از قبل با صاحبخانه خود در میان بگذارید!

❖ پنجره‌ها و درها را با نوارهای درزگیر و ابزارهای معروف به آب‌بندهای بررسی، آب‌بندی کنید.

تایمر نصب کنید. به این ترتیب، لوازم‌تان می‌توانند به طور خودکار خاموش شوند، بدون این که مجبور باشید به آن فکر کنید.

❖ قطعات سربی شیلنگ آب، میزان پاشش آب را کاهش می‌دهند. آب کمتری از شیر آب می‌آید، بنابراین به طور فعال در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کنید.

❖ سرهای دوش مخصوص صرفه‌جویی در آب، باعث می‌شوند آب کمتری مصرف شود و در هزینه شما صرفه‌جویی می‌کنند.

خطر قطع اشتراک برق - چه کار باید کرد؟

شرکت برق، چه زمان می‌تواند برق شما را قطع کند؟

❖ شما حداقل 100 یورو بدهکار هستید.

❖ چهار هفته قبل درباره قطع برق هشدار داده شد.

توجه:

❖ قطع برق و وصل کردن دوباره آن هزینه دارد!

❖ هشت روز کاری قبل از اجرای قطع برق، از طریق نامه به شما اطلاع داده شد.

❖ شما هنوز به توافقنامه شرکت برق‌تان برای جلوگیری از قطع برق پاسخ نداده‌اید و پیشنهادی برای انجام پرداخت به آن ارائه نکرده‌اید.

در صورت عدم پرداخت اقساط ماهانه یا پرداخت ثانوی مربوط به قبض سالانه، یک یادآوری دریافت خواهید کرد. اگر به این یادآوری پاسخ ندهید و بدهی‌های معوقه شما حداقل 100 یورو باشد، تأمین‌کننده انرژی تهدید می‌کند که برق شما را قطع خواهد کرد و در عین حال بازپرداخت بدهی برق را به صورت اقساطی به شما پیشنهاد می‌کند. همچنین یک اخطار کتبی دیگر درباره این موضوع، هشت روز کاری قبل از قطع برق دریافت خواهید کرد.



15 | بدهی‌های انرژی

4. درخواست وام: می‌توانید برای دریافت وام به آژانس مزایای اجتماعی درخواست دهید. نحوه انجام این کار را می‌توانید در بخش «وام بدهی برق» بیابید.

5. استفاده از خدمات مشاوره: در صورت نیاز به پشتیبانی بیشتر، با مرکز مشاوره تماس بگیرید. آنها را می‌توانید در قسمت «از کجا می‌توانم مشاوره بیشتر دریافت کنم» پیدا کنید.



برای جلوگیری از قطع برق، گزینه‌های زیر وجود دارد:

1. تنظیم پرداخت‌های ثابت ماهانه از قبل: اگر فکر می‌کنید که انرژی بیشتری مصرف می‌کنید، از قبل پرداخت‌های ثابت ماهانه‌تان را تنظیم کنید. به این ترتیب، در صورت حساب نهایی می‌توان از پرداخت‌های ثانویه پرهیز کرد. شرکت برق شما با کمال میل آماده است در تعیین یک مبلغ ثابت مناسب ماهانه به شما کمک کند.

2. استفاده از گزینه‌های خودیاری: اقدام کنید و به نامه‌های شرکت برق خودتان پاسخ دهید. آیا می‌توانید مطالبات را از پس‌اندازهای خود پرداخت کنید؟

3. تماس با شرکت تامین‌کننده انرژی: اگر اخطار قطع برق گرفته‌اید، شرکت تامین‌کننده‌تان باید به شما توافقی‌نامه‌ای برای جلوگیری از قطع برق پیشنهاد بدهد! این کار به شما فرصت می‌دهد بدهی برق خودتان را به صورت اقساط در بازه زمانی 6 تا 18 ماه پرداخت کنید.



آیا برق شما قطع شده و نمی دانید چه کار باید



انجام دهید؟

اولین اقدام این است که با شرکت تامین کننده انرژی خود تماس بگیرید. وضعیت مالی فعلی خود را توضیح دهید و درباره راه های وصل دوباره برق بپرسید. اگر قادر به پرداخت بدهی های انرژی خود نیستید، بررسی کنید که آیا می توان از مرکز کار/اداره امور اجتماعی وام انرژی دریافت کرد یا خیر. اگر به پشتیبانی و مشاوره بیشتر نیاز دارید، مراکز مشاوره مختلف در ناحیه Schwarz-wald-Baar وجود دارد.

17 | بدهی‌های انرژی

اگر به دلیل بدهی‌های انرژی خطر قطع دریافت کرده اید، می‌توانید از مرکز کار یا اداره امور اجتماعی وام درخواست کنید. پیش‌نیازهای این کار عبارتند از:

❖ هیچ منبع مالی ندارید که بتوانید از آن استفاده کنید.

❖ توافق با تامین‌کننده انرژی برای جلوگیری از قطع برق ناموفق بوده است.

❖ هیچ گزینه دیگری برای جلوگیری از قطع برق وجود ندارد.

مهم:

افراد شاغل نیز می‌توانند برای دریافت وام از اداره امور اجتماعی اقدام کنند. درباره این که آیا وام دریافت می‌کنید یا نه، بسته به شرایط خاص شما تصمیم‌گیری می‌شود. مرکز کار/اداره امور اجتماعی ملزم نیست وام را تأیید کند.



وام برای بدهی‌های انرژی



کجا می‌توانم برای وام درخواست دهم؟



اگر مزایایی از مرکز کار ناحیه Schwarzwald-Baar دریافت می‌کنید:

مرکز کار ناحیه Schwarzwald-Baar

Lantwattenstr. 2

Villingen-Schwenningen 78050

تلفن: 07721 209777

ایمیل: JC-SBK@jobcenter-ge.de



اگر هیچگونه مزایایی از مرکز کار دریافت نمی‌کنید:

اداره ناحیه Schwarzwald-Baar

اداره امور اجتماعی

Am Hoptbühl 2

Villingen-Schwenningen 78048

تلفن: 07721 913 7050

ایمیل: Sozialamt@Lrasbk.de



مرکز دیاکونی ناحیه Schwarzwald-Baar
مشاوره اجتماعی و زندگی
Hauptstraße 27a
St. Georgen 78112
تلفن: **0724 1876**
ایمیل: **stgeorgen@diakonie.ekiba.de**



مرکز دیاکونی ناحیه Schwarzwald-Baar
مشاوره اجتماعی و زندگی
Friedrichstraße 6
Triberg 78098
تلفن: **07724 1876**
ایمیل: **donaueschingen@diakonie.ekiba.de**



مشاوره بیشتر را از کجا می‌توانم بگیرم؟



مرکز دیاکونی ناحیه Schwarzwald-Baar
مشاوره اجتماعی و زندگی
Mönchweilerstraße
Villingen 78048
تلفن: **07721 845150**
ایمیل: **villingen@diakonie.ekiba.de**



مرکز دیاکونی ناحیه Schwarzwald-Baar
مشاوره اجتماعی و زندگی
Kronenstraße 7
Schwenningen 78054
تلفن: **07720 301341**
ایمیل: **schwenningen@diakonie.ekiba.de**



مشاوره بیشتر را از کجا می‌توانم بگیرم؟



مشاوره بدهکاران ناحیه Schwarzwald-Baar
اداره ناحیه Schwarzwald-Baar مزایای اجتماعی قانونی
ویژه مشاوره بدهکاران
Am Hoptbühl 7
Villlingen-Schwenningen 78048
تلفن: 07721 913 7468
ایمیل: [schuldnernerberatung@LRASBK.de](mailto:schuldnerberatung@LRASBK.de)

اگر مشکل بدهی دارید از اینجا می‌توانید کمک بگیرید. مشاوره بدهکاران، به شما درباره مسائل مالی مشاوره می‌دهد و کمک می‌کند مشکلات مالی‌تان را حل کنید.



مشاوره بیشتر را از کجا می‌توانم بگیرم؟



مرکز دیاکونی ناحیه Schwarzwald-Baar
مشاوره اجتماعی و زندگی
Kronenstraße 2478166 Donaueschingen
تلفن: 0771 2940
ایمیل: donaueschingen@diakonie.ekiba.de
خدمات مشاوره اجتماعی عمومی، محل مراجعه برای همه مشکلات اجتماعی صرف نظر از سن، ملیت یا تعلقات مذهبی شما است.

Das Projekt „Energieberatung für einkommensschwache Haushalte“ wird durch das Umweltministerium Baden-Württemberg gefördert, finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

عکس‌ها/بیانیه منبع عکس:

© : serggn, Ralf Kalytta | جلد | Bildagentur PantherMedia
ص 2 و ص 15 | © Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. |
ص 6 و ص 20 | Tatiana Gladskikh (shutterstock.com) |
ص 7 | Volker Riechert, ص 8 | Sandralise (YAYMicro), ص 9 |
toa55 (YAYMi), ص 10 | gualtiero boffi (cro), ص 11 |
Rupert Trisch-berger, ص 11 | Andriy Popov (123rf), ص 12 |
gemenacom (YAYMicro) | ص 11 | Chris Schäfer |
ص 13 | Frank-Peter Funke | ص 12 | com, ص 14 |
Mila Markovic (78 (YAYMicro) | ص 16 | ChiccoDodiFC, ص 17 |
BirgitReitz-Hof- | ص 18 | g-stockstudio (shutterstock.com) |
© | ص 19 | mann

پروژه «مشاوره انرژی برای خانوارهای کم‌درآمد» توسط وزارت محیط زیست بادن-وورتمبرگ حمایت مالی شده و هزینه‌های آن از منابع ایالتی تامین می‌شود که پارلمان ایالت Baden-Württemberg تصویب کرده است.

اطلاعات نشر

ناشر

Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.
تیم مشاوره انرژی
Paulinenstraße 47
Stuttgart 70178

معتبر از: 08/2023
چاپ شده روی کاغذ
100 درصد بازیافتی

© Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg