

# Как я могу эффективно экономить энергию?



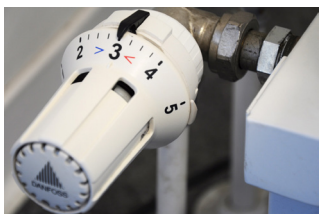
Landkreis  
Eichstätt



- Нагревайте воду в чайнике, а не в кастрюле
- Оставляйте крышки на кастрюлях во время готовки
- Выключите плиту раньше и используйте остаточное тепло
- Используйте функции конвекции в духовке
- Без предварительного нагрева духовки
- Температура в холодильнике: достаточно 7°C
- Температура в морозильной камере: достаточно -18°C
- Регулярно удаляйте лед из морозильной камеры



- Немного снизить комнатную температуру
- Обогреватели должны оставаться свободными
- Закрывайте окна, когда включено отопление
- Если проветриваете: Отопление выключите → Откройте окно полностью на 5-10 минут → Закройте окно → Отопление включите



- Зарядный кабель после зарядки убрать из розетки
- Электроприборы: телевизоры, стереосистемы, игровые приставки полностью обесточиваются после использования → **УБРАТЬ С РЕЖИМА ОЖИДАНИЯ (УБРАТЬ STANDBY)**

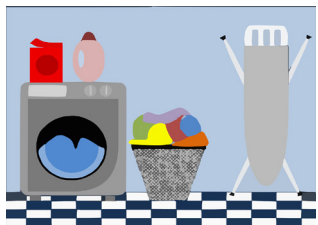


- Свет всегда выключать при выходе из комнаты!!!

# Как я могу эффективно экономить энергию?



Landkreis  
Eichstätt



- стирка белья при 30°C – 40°C
- Используйте стиральную машину только с полной загрузкой
- Избегайте сушки в Осушителе



- принимайте более короткий душ
- регулируйте воду немного прохладнее
- мойте руки холодной водой

