



strom  
spar-  
check.de

**Stromspar-Check**

**Wir lieben**

**Energiespartipps**

**Kochamy wskazówki  
oszczędzania energii**

[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)  
[facebook.com/stromsparcheck](https://facebook.com/stromsparcheck)

## Sei schlau: Spar Geld!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.

## Bądź sprytny: Oszczędzaj pieniądze!

Droży Czytelnicy,

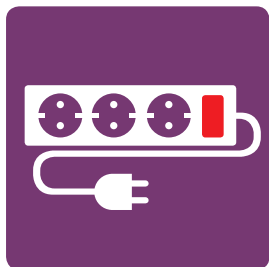
Prąd i ogrzewanie w ostatnich latach stają się coraz droższe. Dzięki poniższym wskazówkom możecie zaoszczędzić mnóstwo pieniędzy. Jest to korzystne także dla środowiska.

Do niektórych rzeczy po prostu jesteście przyzwyczajeni. A to może sporo kosztować. Na przykład: Wyłączanie telewizora tylko za pomocą pilota. Zmieńcie kilka Waszych przyzwyczajzeń. I zaoszczędźcie pieniądze.

Nasi pomocnicy oszczędzania prądu są do Waszej dyspozycji. I chętnie Wam pomogą.

Zastanowią się razem z Wami: Jak możecie oszczędzać energię? Co robicie już teraz? I co możecie zrobić jeszcze lepiej.





**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.

Nie wyłączajcie telewizora, komputera i innych urządzeń elektronicznych wyłącznie pilotem. Korzystajcie z listwy zasilającej z wyłącznikiem.



Beim Ausschalten der Geräte mit der Fernbedienung verbrauchen sie weiter Strom. Bei 4 Personen kann das im Jahr bis zu 100 Euro kosten.

Po wyłączeniu urządzeń pilotem nadal pobierają one energię. Przy 4 osobach może to kosztować nawet 100 euro rocznie.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



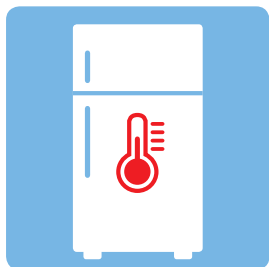
Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

W niektórych urządzeniach można włączyć funkcję oszczędzania energii. Zróbcie to.



Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

Jeśli urządzenia nie mają włączonej funkcji oszczędzania energii, zużywają one więcej prądu.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



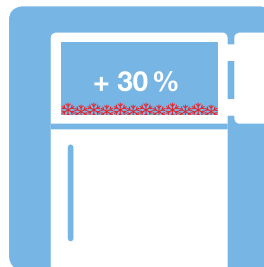
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:  
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.  
Oder im Gefrierschrank.

Ustawcie prawidłową temperaturę:  
7°C w lodówce i -18°C w  
zamrażalniku lub zamrażarce.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein.  
Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom.  
Oder der Gefrierschrank.

Nie ustawiajcie zbyt niskiej temperatury.  
W przeciwnym razie lodówka lub zamrażarka  
będą zużywać więcej prądu.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden  
vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.

Regularnie usuwajcie lód ze ścianek zamrażalnika.  
Oszczędza to energię.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist,  
dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.

Jeśli na ściankach zamrażalnika znajduje się dużo  
lodu, lodówka zużywa więcej prądu.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.

Warzywa, ziemniaki, jajka i inne produkty najlepiej gotować w garnku z pokrywką. 1-2 centymetry wody wystarczą.



Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.

Jeśli używacie do gotowania dużo wody, potrzebujecie więcej energii elektrycznej. A to kosztuje więcej.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

Zawsze gotujcie wodę na herbatę, kawę lub rosół w czajniku. Używajcie tylko tyle wody, ile potrzebujecie.

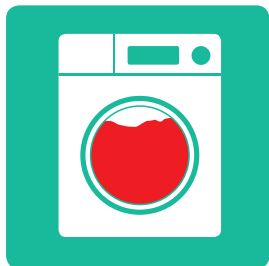


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

Jeśli podgrzewacie wodę na kuchence, trwa to dłużej i kosztuje dwa razy więcej.

# Waschen & Trocknen

## Pranie i suszenie



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Zawsze ładujcie pralkę do pełna.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.

Jeśli pralka nie jest pełna, kosztuje to o wiele więcej.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Pierzcie w niskich temperaturach (20°C, 30°C, 40°C). I korzystajcie z programów ECO Waszych pralek.



Wenn Sie mit 60 °C waschen, dann verbrauchen Sie 3 mal so viel Strom wie bei 30 °C. Waschen Sie aber trotzdem 1 mal im Monat bei 60 °C.

Jeśli pierzecie w temperaturze 60°C, zużyjecie 3 razy więcej energii elektrycznej niż przy 30°C. Mimo to raz w miesiącu zróbcie pranie w 60°C.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



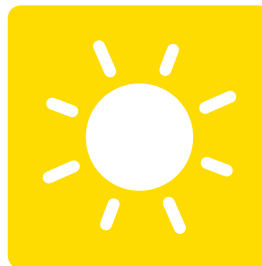
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,  
wo Sie gerade sind.

Włączajcie światło tylko w tych pomieszczeniach,  
w których akurat się znajdujecie.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur  
Strom und Geld.

Jeśli światło jest włączone wszędzie, kosztuje to  
tylko prąd i pieniądze.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



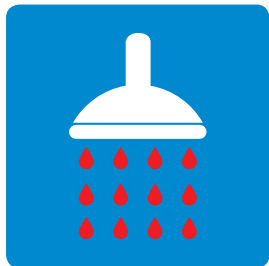
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel  
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Korzystajcie ze światła dziennego. Przykładowo  
ustawcie biurko blisko okna.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie  
nicht so oft das Licht anmachen.

Odsłaniajcie zasłony. Nie musicie wówczas tak  
często włączać światła.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Duschen ist besser als Baden. Beim Duschen brauchen Sie weniger warmes Wasser. Das spart Energie und Geld.

Prysznic jest lepszy niż kąpiel w wannie. Podczas prysznica zużywasz mniej ciepłej wody. Oszczędza to energię i pieniądze.



Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.

Wanna pełna wody zużywa do 5 razy więcej energii i wody niż jednorazowy prysznic.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

Zmywanie w pełnej zmywarce jest tańsze od zmywania ręcznego.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.

Jeśli zmywasz ręcznie: Nie pozostawiajcie odkręconej cały czas wody.





**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.

20°C to zazwyczaj dobra temperatura pokojowa. Ustawcie grzejnik na 3. W sypialniach nawet na mniej, poziom 2 odpowiada ok. 17°C.



Wenn Sie die Heizung höher stellen, dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.

Jeśli ustawicie wyższy poziom ogrzewania, zużyjecie także więcej energii.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



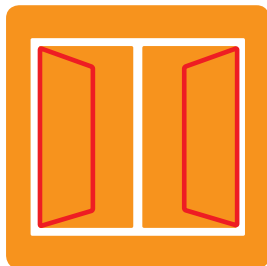
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Grzejnik i termostat na grzejniku powinny być zawsze odsłonięte. Nie chowajcie ich za firankami lub meblami.



Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.

Zakryty grzejnik nie ogrzewa pomieszczenia w odpowiedni sposób. Ogrzewanie zużywa wówczas za dużo energii.

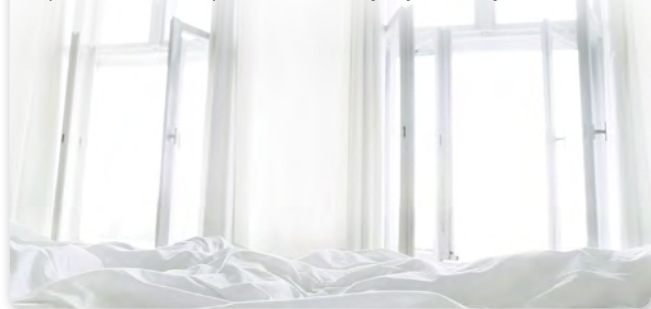


**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



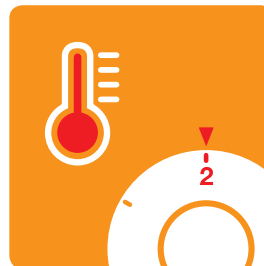
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Otwierajcie kilka okien jednocześnie, aby zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia. I po 5 minutach ponownie zamykajcie wszystkie okna.



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.

Jeśli zimą okna są uchylone przez dłuższy czas, w ciągu roku może to kosztować ponad 100 euro więcej.



**Bądź sprytny:  
Oszczędzaj pieniądze!**



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist: Dann drehen Sie die Heizung runter.

Jeśli w którymś pomieszczeniu jest za ciepło: Przykręćcie ogrzewanie.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.

Jeśli robi się Wam za ciepło, oznacza to, że za bardzo podkręciliście ogrzewanie. Zmniejszajcie ogrzewanie. Otwierajcie okna tylko po to, aby wpuścić świeże powietrze.

# Kauf von Elektrogeräten

## Zakup urządzeń elektrycznych



122  
kWh/rocznie

Schauen Sie immer: **Wieviel Strom braucht das Gerät?**

Zawsze sprawdzajcie: **Ile prądu pobiera urządzenie?**

Kaufen Sie lieber Geräte, die weniger Strom brauchen. Fragen Sie den Verkäufer auch, wieviel Strom das Gerät verbraucht. Und was das im Jahr ungefähr kostet.

Kupujcie częściej urządzenia, które pobierają mniej prądu. Spytajcie także sprzedawcę, ile prądu zużywa urządzenie. I ile może to kosztować w ciągu roku.

### Kaufpreis und Stromverbrauch Cena zakupu i dane urządzenia

369,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**B**, 117 kWh/Jahr  
Stromkosten 35 €/Jahr

Monitor 40 cali  
**B**, 117 kWh/rocznie  
Koszty energii 35 € na rok

399,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**A+**, 67 kWh/Jahr  
Stromkosten 20 €/Jahr

Monitor 40 cali  
**A+**, 67kWh/rocznie  
Koszty energii 20 € na rok



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Małe urządzenia są oszczędniejsze od dużych.

Überlegen Sie deshalb vorher: **Was brauchen Sie? Wie groß muss das Gerät sein? Und was muss das Gerät können?**

Dlatego zastanówcie się wcześniej: **Czego potrzebujecie? Jak duże musi być urządzenie? I jakie ma mieć funkcje?**

### Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät 4 Stunden am Tag benutzt wird:

Łączne koszty po 5 latach  
przy korzystaniu 4 godziny dziennie:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

Oszczędność  
45 €



### Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



### Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



### Komputer, TV itp.

- Ustawcie mniejszą jasność ekranu Waszego telewizora i komputera. Taką, która nadal Wam odpowiada. Urządzenia będą wówczas pobierać mniej energii.
- Wyłączajcie ekran także wtedy, gdy robicie krótkie przerwy. To też oszczędza już prąd.



### Chłodzenie i zamrażanie

- Zawsze otwierajcie lodówkę i zamrażarkę tylko na krótką chwilę.
- Nie wstawiajcie do lodówki ciepłych produktów. Poczekaście, aż będą one zimne.
- Zamrożone produkty rozmrażajcie w lodówce. Nie używajcie do tego kuchenki ani mikrofalówki. Oszczędzacie energię. Nawet jeśli potrwa to dłużej.



### Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



### Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



### Gotowanie i pieczenie

- Wyłączajcie płyty grzewcze kilka minut wcześniej, nawet jeśli czas gotowania jeszcze nie dobiegł końca. Pozostawcie garnek na ciepłej płycie grzewczej, aż czas gotowania dobiegnie końca.
- Do pieczenia lepiej używać termoobiegu zamiast górnej/dolnej grzałki.



### Mycie i suszenie

- Każde ubranie ma przyszytą metkę. Jest na niej napisane, jaka jest maksymalna temperatura prania danej rzeczy. Wystarczy jednak, jeśli będziecie prać ubrania w niższych temperaturach.
- Lepiej jest suszyć pranie na świeżym powietrzu. Albo w piwnicy. Używajcie elektrycznej suszarki do ubrań jak najmniej to możliwe.



### Lampen & Licht

- Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



### Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vospülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



### Lampy i światło

- Włączajcie światło w pomieszczeniu tylko w miejscu, w którym go potrzebujecie. Na przykład nad stołem.
- Zawsze sprawdzajcie, czy możecie zainstalować bardziej energooszczędne lampy.



### Ciepła woda

- Wiele zmywarek posiada programy zmywania w niskich temperaturach: Naczynia nie są wówczas zmywane w tak gorącej wodzie. Zazwyczaj trwa to dłużej, jednak jest lepsze dla naczyń. A Wy oszczędzacie prąd i pieniądze.
- Jeśli macie zmywarkę, nie musicie wstępnie myć naczyń ręcznie.
- Zawsze przekręcajcie uchwyt baterii w prawo. Z kranu nie będzie wówczas lecieć ciepła woda, gdy Wam wystarczy zimna.



### Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder \*.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.



### Ogrzewanie i wentylacja

- Ustawiajcie ogrzewanie w taki sposób, aby nocą było zimniej. Róbcie to także wtedy, gdy przez dłuższy czas będziecie nieobecni. Na przykład gdy będziecie na urlopie.
- Ustawcie w pomieszczeniu termometr. Wówczas zawsze możecie sprawdzić, jak ciepło jest w pomieszczeniu.
- Jeśli w zimnym pomieszczeniu znowu ma być ciepło: Podkręćcie termostat na grzejniku tylko na tyle, na ile potrzebujecie, aby w pomieszczeniu było przyjemnie ciepło. Jeśli na początku ustawicie termostat na wyższą temperaturę, pomieszczenie nie nagrzeje się szybciej. Na koniec w pomieszczeniu będzie jednak cieplej, a koszty ogrzewania będą wyższe.
- Jeśli otwieracie okna: Zawsze przykręcajcie termostaty na grzejnikach na 0 lub \*.
- Czasami powietrze w pomieszczeniu jest bardzo wilgotne. Na przykład po wzięciu prysznicza lub podczas gotowania. Powinno się wówczas wpuścić świeże powietrze bezpośrednio do pomieszczenia. Otwierajcie jednak okno tylko na chwilę.



### Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Vorsicht bei gebrauchten Geräten! Schauen Sie immer, wieviel Strom die Geräte verbrauchen. Kaufen Sie das Gerät besser nicht, wenn das nicht dabei steht.
- Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Und das kostet Geld. Überlegen Sie genau, ob Sie das Gerät wirklich brauchen. Und ob Sie die Stromkosten bezahlen können oder wollen.



### Zakup urządzeń elektrycznych

- W Internecie znajdziecie wiele informacji na temat najlepszych i najbardziej energooszczędnych urządzeń. Na przykład na stronie [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Uważajcie na używane urządzenia! Zawsze sprawdzajcie, ile prądu urządzenia zużywają. Jeśli przy urządzeniu nie ma takiej informacji, lepiej go nie kupujcie.
- Każde urządzenie elektryczne pobiera prąd. A to kosztuje. Zastanówcie się dobrze, czy naprawdę potrzebujecie danego urządzenia. Oraz czy jesteście w stanie lub chcecie pokryć koszty energii elektrycznej.

### Notizen / Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---



## Impressum

Das Projekt „Stromspar-Check Kommunal – Haushalte mit geringem Einkommen schützen das Klima“ (1. April 2016 bis 31. März 2019) wird aus der Nationalen Klimaschutzinitiative des BMUB gefördert.

Das Projekt wird im Verbund durch den Deutschen Caritasverband und den Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands durchgeführt.

Gedruckt auf 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel.

## Impressum

Projekt „Kontrola oszczędności prądu - Gospodarstwa domowe o niskich dochodach chronią klimat“ (od 1 kwietnia 2016 r. do 31 marca 2019 r.) jest finansowany ze środków Narodowej Inicjatywy Ochrony Klimatu BMUB.

Projekt jest realizowany przez Niemiecki Związek Caritas oraz Federalne Stowarzyszenie Niemieckich Agencji Ochrony Energii i Klimatu (eaD).

Wydrukowano na papierze wyprodukowanym w 100% z makulatury, certyfikowano ekologicznym znakiem jakości Błękitny Anioł (Der Blaue Engel).

## Kontakt

Niemiecki Związek Caritas  
info@stromspar-check.de

Federalne Stowarzyszenie Niemieckich Agencji  
Ochrony Energii i Klimatu (eaD)  
info@energieagenturen.de



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation  
and Nuclear Safety



based on a decision of the German Bundestag