

# Поради щодо заощадження енергії

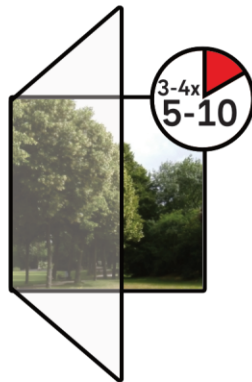
Landesamt  
für Flüchtlingsangelegenheiten

**BERLIN**



## Правильне провітрювання

3-4 рази на день по 5-10 хвилин з широко відкритими вікнами та вимкненим опаленням.

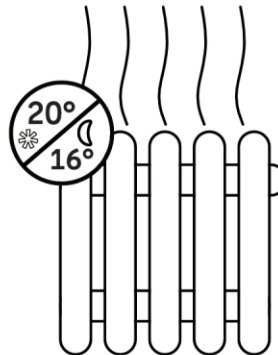


## Опалення

Коли йдете з дому, прикручуйте обігрів.

Перед тим як лягати спати, зменшуйте опалення.

Забороняється користуватися електричними тепловентиляторами.



## Прання і сушіння

Періть лише з повною машинкою і при 30° C.

Перед сушінням віджимайте білизну на 1200 обертів.

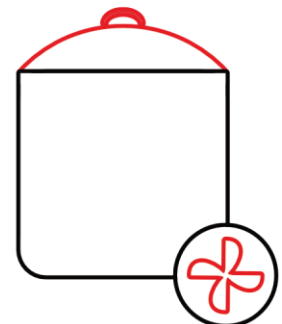


## Готування та випікання: з кришкою та конвекцією

При готуванні накривайте каструлі та сковорідки кришкою.

Воду можна нагріти у чайнику і потім перелити у каструлю.

Коли вода в каструлі закипить, зменште нагрівання до мінімуму.

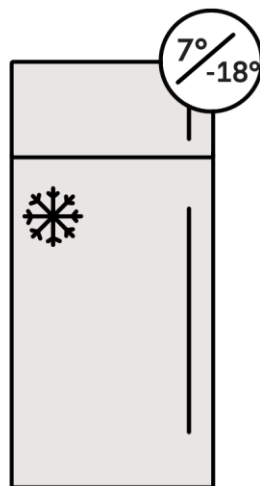


При випіканні у духовці використовуйте конвекцію і не розігрівайте попередньо.

## Охолодження і заморожування

Не охолоджуйте холодильник нижче 7° C.

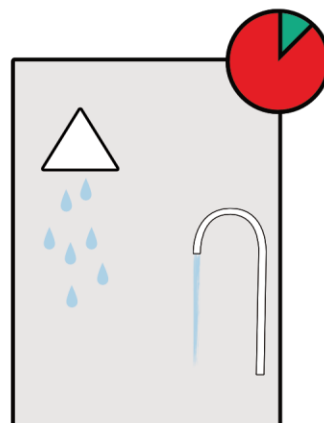
Не охолоджуйте морозилку нижче -18° C.



## Світло і струм

Коли залишаєте кімнату, вимикайте світло.

Витягайте штекер з розетки у приладів, що перебувають у режимі очікування.



## Душ

Приймайте душ максимум 5 хвилин.

Під час нанесення шампуню та/або бриття закручуйте кран.

## Миття посуду

Не мийте посуд у проточній воді: наберіть воду в раковину і потім мийте.