



strom
spar-
check.de

Stromspar-Check
Wir lieben
Energiespartipps
Volimo savjete
za uštedu energije

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
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 Stromsparerinnen und Stromsparer 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.

Budite pametni i uštedite novac!

Poštovani čitatelji i čitateljice,

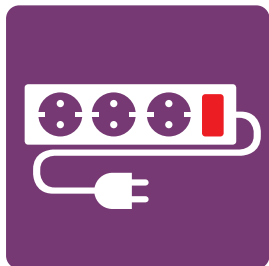
struja i grijanje posljednjih su godina sve skuplji. Pomoću sljedećih savjeta možete ostvariti znatne uštede. To je također dobro i za okoliš.

Na neke smo stvari jednostavno navikli. To može biti skupo. Na primjer, isključivanje televizora samo pomoću daljinskog upravljača. Promijenite nekoliko navika. I na taj ćete način uštedjeti novac.

Naši savjetnici za uštedu električne energije tu su za vas i mogu vam pomoći.

Zajedno s vama će razmotriti: Kako možete uštedjeti energiju? Što već činite? I što još možete učiniti bolje.





Budite pametni
i uštedite novac!



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

Televizor, računalo i ostale elektroničke uređaje ne isključujte samo pomoću daljinskog upravljača. Koristite se višestrukim produžnim utičnicama sa strujnim prekidačem.



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

Ako uređaje isključujete daljinskim upravljačem, i dalje trošite struju. Ako se radi o četiri osobe, trošak može godišnje iznositi do 100 eura.



Budite pametni
i uštedite novac!



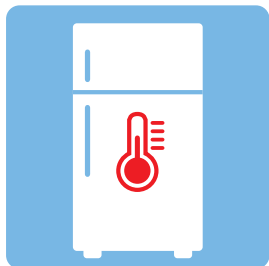
Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

Kod nekih je uređaja moguće podesiti, ‚uštedu energije‘. Učinite to.



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

Ako ih ne postavite na ‚uštedu energije‘, uređaji će trošiti više električne energije.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

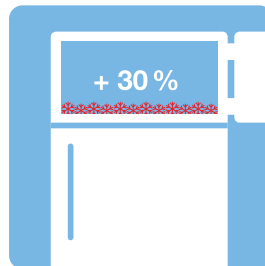
Podesite ispravnu temperaturu:

7 °C u hladnjaku i
-18 °C u odjeljku za
zamrzavanje hrane.
Ili u zamrzivaču.



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

Nemojte postavljati prenisku temperaturu.
Inače će hladnjak trebati više struje. Ili pak
zamrzivač.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Redovito uklanjajte led sa stijenki odjeljka za
zamrzavanje. To štedi električnu energiju.



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

Ako se skupi previše leda na stijenkama odjeljka
za zamrzavanje, hladnjak će trebati više struje.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Najbolje je ako povrće, krumpir, jaja i ostale namirnice kuhate u jednom loncu s poklopcem. Dovoljno je 1 do 2 centimetra vode.



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

Ako koristite previše vode za kuhanje, trebat ćete i više struje. A time su i troškovi veći.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Vodu za čaj, kavu ili temeljac stavite da prokuha u kahalu za vodu. Ulijte samo onoliko vode koliko vam je potrebno.

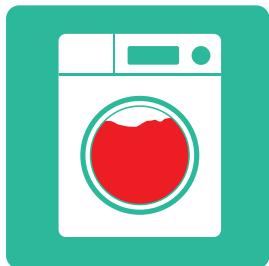


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

Kada vodu prokuhivate na štednjaku, potrebno je više vremena. A i trošak je duplo veći.

Waschen & Trocknen

Pranje i sušenje



Budite pametni
i uštedite novac!



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Perilicu rublja uvijek napunite do vrha.



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

Ako nije skroz puna, trošak je znatno veći.



Budite pametni
i uštedite novac!



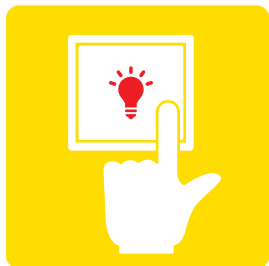
Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Rublje perite na niskim temperaturama pranja (20 °C, 30 °C, 40 °C). Koristite također eko programe svoje perilice rublja.



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.

Kada perete rublje na temperaturi od 60 °C, tada trošite triput više struje nego pri temperaturi od 30 °C. Ipak, jednom mjesečno uključite program pranja na 60 °C.



Budite pametni
i uštedite novac!



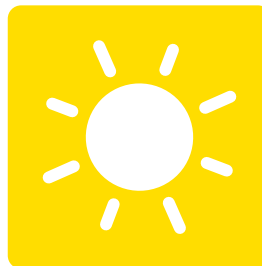
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,
wo Sie gerade sind.

Palite svjetlo samo u prostorijama
u kojima se trenutačno nalazite.



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

Kada je svjetlo posvuda upaljeno, trošite više
struje i novca.



Budite pametni
i uštedite novac!



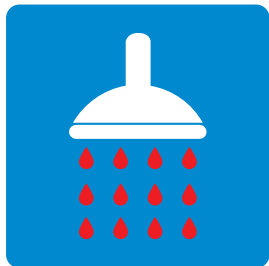
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum
Beispiel Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Koristite dnevno svjetlo. Postavite primjerice
svoj radni stol u blizini prozora.



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

Razvucite zastore. Tada nećete morati tako često
paliti svjetlo.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Tuširanje je bolje nego kupanje. Kada se tuširate, potrebno vam je manje tople vode. To štedi energiju i novac.



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

Za kadu napunjenu vodom troši se do pet puta više energije i vode nego jednim tuširanjem.



Budite pametni
i uštedite novac!



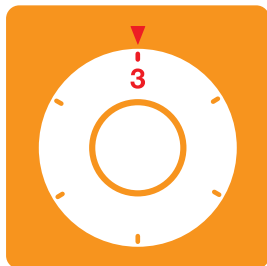
Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

Pranje suđa u napunjenoj perilici jeftinije je od ručnog pranja posuđa.



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

Kada ručno perete suđe, nemojte pustiti da voda teče cijelo vrijeme.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Temperatura od 20 °C je najčešće ugodna sobna temperatura. Postavite termostatski ventil radijatora na 3. U spavaćim sobama možete ga postaviti i na nižu temperaturu, položaj 2 približno odgovara 17 °C.



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

Kada pojačavate grijanje, tada trošite također i više energije.



Budite pametni
i uštedite novac!



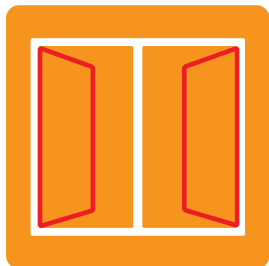
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Radijatori i termostati na grijačima trebaju uvijek biti nezaklonjeni. Nemojte ih postavljati iza zavjesa ili namještaja.



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

Zaklonjeni radijator neće ispravno grijati prostoriju. Stoga će biti potrebno jače grijanje.



Budite pametni
i uštedite novac!



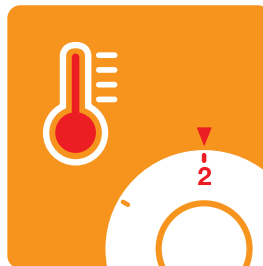
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Za svježi zrak u prostoriji istovremeno otvorite više prozora. Nakon 5 minuta ponovno ih zatvorite.



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

Ako zimi prozori ostanu dulje vremena nagnuti, to može dodatno koštati i više od 100 eura godišnje.



Budite pametni
i uštedite novac!



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

Ako u prostoriji postane prevruće, smanjite grijanje pomoću termostatskog ventila.



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.

Ako vam je postalo pretoplo, to znači da ste previše pojačali grijanje. Smanjite grijanje. Prozore otvarajte samo za svježi zrak.

Kauf von Elektrogeräten

Kupnja električnih uređaja



122
kWh godišnje

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

Uvijek provjerite:
Koliko struje troši uređaj?

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.

Kupujte radije uređaje koji troše manje električne energije. Kod prodavača se također raspitajte o potrošnji električne energije dotičnog uređaja. I koliki je približno godišnji trošak.

Kaufpreis und Stromverbrauch

Cijena i podaci o uređaju

369,95 €



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

40-inčni monitor
B, 117 kWh godišnje
Trošak struje 35 €

399,95 €



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

40-inčni monitor
A+, 67 kWh godišnje
Trošak struje 20 €



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Mali uređaji su štedljiviji od velikih.

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

Stoga prvo razmislite: **Što vam točno treba? Koje veličine mora biti uređaj? Koje funkcije mora imati uređaj?**

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

Ukupni troškovi nakon 5 godina uz upotrebu od 4 sata dnevno:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

spremaju
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.



Računala, TV i sl.

- Smanjite svjetlinu zaslona televizora i računala do granice koja vam još uvijek odgovara. Tada će uređaji trošiti manje električne energije.
- Isključite monitor kada radite manje pauze. To također štedi struju.



Hlađenje i zamrzavanje

- Hladnjak otvarajte uvijek samo nakratko. Ili pak zamrzivač.
- Ne stavljajte tople namirnice u hladnjak. Pričekajte da se namirnice ohlade.
- Smrznute namirnice pustite da se odmrznu u hladnjaku. Ne koristite za to štednjak ni mikrovalnu pećnicu. Na taj način štedite električnu energiju. Čak i ako je potrebno nešto više vremena.



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.



Kuhanje i pečenje

- Ploče štednjaka isključite nekoliko minuta prije završetka kuhanja, bez obzira što vrijeme kuhanja još nije gotovo. Ostavite lonac na toploj ploči dok ne završi vrijeme kuhanja.
- Kod pečenja umjesto gornjeg i/ili donjeg grijača radije koristite vrući zrak.



Pranje i sušenje

- Na odjeći su prišivene odgovarajuće etikete na kojima piše na kojoj se temperaturi odjeća smije prati. Međutim, dovoljno je ako odjeću operete i na nižoj temperaturi.
- Rublje radije sušite na svježem zraku. Ili u podrumu. Sušilicu rublja upotrebjavajte što je manje moguće.



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.



Žarulje i svjetlo

- Svjetlo u prostoriji palite samo tamo gdje vam je potrebno. Na primjer iznad stola.
- Provjerite možete li ugraditi štedne žarulje.



Topla voda

- Mnoge perilice posuđa imaju programe pranja na niskim temperaturama. Suđe se tada ne pere vrućom vodom. Iako takvo pranje dulje traje, bolje je za suđe. A pritom štedite struju i novac.
- Ako imate perilicu posuđa, tada ne morate prvo ručno ispirati suđe.
- Ručicu slavine okrenite uvijek na desno kako ne bi tekla topla voda kada trebate samo hladnu.



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.



Grijanje i prozračivanje

- Grijanje podesite na način da noću temperatura bude niža. Napravite to također i kada ste dulje vremena odsutni. Primjerice kada ste na godišnjem odmoru.
- Postavite u prostoriji termometer. Tako uvijek možete provjeriti kolika je temperatura u prostoriji.
- Ako hladnu prostoriju ponovno trebate zagrijati: podesite termostat na radijatoru samo do temperature koja je potrebna da vam u prostoriji bude ugodno toplo. Ako termostat odmah na početku podesite na višu temperaturu, prostorija se neće brže zagrijati. Ali na kraju će postati pretoplo. A troškovi grijanja bit će veći.
- Kada otvarate prozore: termostat na radijatorima podesite uvijek na 0 ili *.
- Ponekad je zrak u prostoriji dosta vlažan. Primjerice nakon tuširanja. Ili prilikom kuhanja. Tada treba odmah pustiti svježi zrak u prostoriju. Ali prozor ostavite samo kratko otvoren.



Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei 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.



Kupnja električnih uređaja

- Na internetu ćete pronaći razne informacije o najkvalitetnijim i najštedljivijim uređajima. Na primjer na stranici www.ecotopten.de
- Oprez kod rabljenih uređaja! Provjerite uvijek koliko električne energije troše uređaji. Ne kupujte uređaj ako to nije navedeno.
- Za svaki je električni uređaj potrebna struja. A to košta. Razmislite dobro je li vam uređaj stvarno potreban te možete li ili želite li zaista plaćati troškove električne energije.

Notizen / Bilješke

Imprint

The project “Electricity Saving Check” has been funded by the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV) since January 2024. The project is conducted jointly by the German Caritas Association and the Federal Association of Energy and Climate Protection Agencies in Germany.

Status March 2024

Printed on 100 % recycled paper, Blue Angel certified
 (“Blauer Engel” - German ecolabel)

© Stromspar-Check 2024

Contact

German Caritas Association e. V.
info@stromspar-check.de

General Federal Association of
Energy and Climate Protection Agencies
(eaD) registered association
info@energieagenturen.de



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag