



**WIĘCEJ INFORMACJI, WSKAZÓWEK
I PORAD ZNAJDZIESZ NA NASZEJ
STRONIE INTERNETOWEJ.**

**Bezpłatne i wielojęzyczne doradztwo oferowane przez Komunalne
Centrum Integracji w Wuppertalu**

**Zespół „Przybycie i uczestnictwo“ dla osób posiadających status
uchodźcy lub zgodę na pobyt tolerowany**

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3. piętro

Otwarte konsultacje: poniedziałek – piątek, godz. 09:00 – 12:30

Projekt „W domu w Wuppertalu“ dla nowych imigrantów z UE

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal

Telefon: 0202 70 51 67 77

Otwarte konsultacje: poniedziałek – czwartek, godz. 11:00 – 16:00
piątek, godz. 11:00 – 13:30

**Osoba kontaktowa w Urzędzie Pracy w Wuppertalu w przypadku
pytań dotyczących wniosków**

Infolinia serwisowa: 0202 74 76 30

Godziny świadczenia usług: poniedziałek – środa: godz. 08:30 – 16:00,

czwartek: godz. 08:30 – 17:30 i, piątek: godz. 08:30 – 12:30

Dane kontaktowe do osobistych konsultacji na stronie:

www.jobcenter.wuppertal.de

**Doradztwo w zakresie umów energetycznych i inne porady
dotyczące oszczędzania energii**

Verbraucherzentrale Wuppertal

Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Telefon: 0202 69 37 58

Godziny otwarcia: poniedziałek godz. 10:00 – 17:00

wtorek godz. 10:00 – 18:00, środa zamknięte,

czwartek godz. 10:00 – 18:00

piątek godz. 10:00 – 14:00

Telefoniczne porady dla klientów WSW mających trudności płatnicze

Infolinia: 0202 569-7772

Terminy konsultacji: poniedziałek – środa, godz. 09:00 – 15:00

czwartek, godz. 09:00 – 18:00

Illustrationen: © rawpixel.com_freepik | © ninebkk_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrums_ines Heuwinkel

WSKAZÓWKI DOTY- CZĄCE OSZCZĘDZANIA ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM

ZMNIEJSZENIE ZUŻYCIA ENERGII W CELU ZAOSZCZĘDZENIA ENERGII I PIENIĘDZY

ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΖΩΗ // ايا حل ا ي ف ة ق ا ط ل ا ر ي ف و ت ح ي ا ص ن // SFATURI DE ECONOMISIRE
A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU
ZI // ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ
ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ //
CONSEILS POUR ÉCONOMISER
L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



DLACZEGO OSZCZĘDZANIE ENERGII JEST TAK NIEZBĘDNIIE KONIECZNE?

- Ceny energii elektrycznej i gazu wciąż rosną
- Gazu musi wystarczyć na całą zimę, oszczędne korzystanie z niego bardzo w tym pomoże

JAK OSZCZĘDZAĆ PRĄD ELEKTRYCZNY W ŻYCIU CODZIENNYM?



URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE

- Nie wyłączaj telewizorów i komputerów tylko pilotem, stosuj listwy zasilające z wyłącznikami
- Aktywuj „tryb oszczędzania energii“ w urządzeniach



CHŁODZIARKA

- Prawidłowa temperatura: 7 °C w chłodziarce i -18 °C w zamrażalniku
- Regularnie usuwaj lód ze ścianek zamrażalnika



GOTOWANIE I PIECZENIE

- W trakcie gotowania nałóż pokrywkę na garnek i używaj tylko niewielkiej ilości wody
- Używaj termoobiegu w piekarniku, wstępne nagrzewanie nie jest zazwyczaj konieczne
- Wodę na herbatę, kawę i wywar gotuj w czajniku elektrycznym



PRANIE I SUSZENIE

- Pralkę napełniaj całkowicie
- Pierz w niskich temperaturach (20 – 60 °C)
- Wybierz program oszczędzający energię
- Używaj suszarki bębnowej jak najrzadziej



ZMYWARKA DO NACZYŃ

- Używaj zmywarki, jeśli to możliwe nie zmywaj ręcznie
- Uruchamiaj ją tylko wtedy, gdy jest całkowicie zapełniona
- Wybierz program oszczędzający energię



OŚWIETLENIE

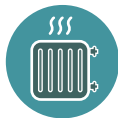
- Włączaj światło tylko w pomieszczeniu, w którym przebywasz
- Używaj lamp energooszczędnych

JAK OSZCZĘDZAĆ GAZ I CIEPŁĄ WODĘ?



PRYSZNIC I KĄPIEL

- Bierz prysznic zamiast kąpeli, zużyjesz znacznie mniej ciepłej wody
- Bierz ciepłe prysznice, nie gorące, i możliwie krótko



OGRZEWANIE

- Nie zasłaniaj grzejników meblami, zasłonami itp.
- 20 °C to dobra temperatura w pomieszczeniach dziennych (stopień 3)
- 17 °C to temperatura wystarczająca w sypialni i kuchni (stopień 2)
- Ogrzewanie na stopniu 5 zużywa dużo energii, ale nie powoduje znacznie szybszego nagrzewania niż na stopniu 3 lub 4



WENTYLACJA

- Otwieraj całkowicie kilka razy dziennie wiele okien na 5 do 10 minut
- Wyłączaj ogrzewanie przed otwarciem okien i włączaj je ponownie po ich zamknięciu
- Nie należy uchylać okien przez cały dzień