



**ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ,  
ПРОЧЕЕ ИНСТРУКЦИИ И СОВЕТЫ ВЫ  
НАЙДЕТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ.**

**Бесплатные консультационные услуги муниципального центра интеграции г. Вупперталь на разных языках**

**Рабочая группа «Ankommen und Teilhabe» для беженцев и лиц с отсрочкой от депортации**

ул. Friedrich-Engels-Allee, дом 28, 42103 г. Вупперталь, 3. Этаж  
Приемные часы без записи: с понедельника по пятницу с 9:00 ч. до 12:30 ч.

**Проект «Zuhause in Wuppertal» для новоприбывших иммигрантов из ЕС**

ул. Berliner Str., дом 165, 42277 г. Вупперталь  
Телефон: 0202 70516777

Приемные часы без записи: с понедельника по четверг с 11:00 ч. до 16:00 ч.  
по пятницам с 11:00 ч. до 13:30 ч.

**Контактное лицо по вопросам подачи заявления в центре трудоустройства г. Вупперталь**

Горячая линия сервисной службы: 0202 747630  
Приемные часы: с пн. по ср. с 8:30 ч. до 16:00 ч.,  
по четвергам: с 8:30 ч. до 17:30 ч., по пт : 08:30 ч. до 12:30 ч.

Контактные данные для записи на личную беседу:  
www.jobcenter.wuppertal.de

**Консультации на тему «договор на поставку электроэнергии» и другие советы по экономии энергии**

Общество защиты прав потребителей г. Вупперталь  
ул. Schloßbleiche, дом 20, 42103 г. Вупперталь  
Телефон: 0202 693758

Режим работы: понедельник с 10:00 ч. до 17:00 ч.  
по вторникам с 10:00 ч. до 18:00 ч.  
по средам не работает  
по четвергам с 10:00 ч. до 18:00 ч.  
по пятницам с 10:00 ч. до 14:00 ч.

**Консультации по телефону для клиентов предприятия WSW при возникновении проблем с оплатой**

Телефонная горячая линия: 0202 569 7772  
Время предоставления консультаций:  
с понедельника по среду с 09:00 ч. до 15:00 ч.  
по четвергам с 09:00 ч. до 18:00 ч.

Illustrationen: © rawpixel.com \_freepik | © ninebkk\_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrum, Ines Heuwinkel

## СОВЕТЫ ПО ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЮ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

СНИЖЕНИЕ ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ ДЛЯ  
ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ И ДЕНЕГ

**ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //  
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY  
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ  
ΖΩΗ // إياحل ا يف ةق اطل ا ريفوت حى اصن //  
ةي موي ل ا // SFATURI DE ECONOMISIRE  
A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU  
ZI // PORADY DOTYCZĄCE OSZCZĘDZA-  
NIA ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM //  
CONSEILS POUR ÉCONOMISER  
L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN**



## ПОЧЕМУ СРОЧНО НЕОБХОДИМО ЭКОНОМИТЬ ЭНЕРГИЮ?

- Цены на электричество и газ продолжают повышаться
- Газа должно хватить на всю зиму, в этом поможет экономный подход

## КАК МОЖНО ЭКОНОМИТЬ ГАЗ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

### ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА

- Выключайте телевизор и компьютер не только пультом, но и выключайте удлинитель с выключателем питания
- Включайте режим «сбережения энергии» на устройствах

### ХОЛОДИЛЬНИК

- Правильной считается температура +7 °C в холодильнике и -18 °C в морозилке
- Необходимо регулярно очищать стенки морозилки от льда

### ВАРКА И ВЫПЕКАНИЕ В ДУХОВКЕ

- При варке кладите крышку на кастрюлю и используйте минимально необходимое количество воды
- При выпекании в духовке используйте функцию «рециркуляция воздуха», предварительный прогрев духовки в большинстве случаев не необходим
- Для приготовления воды для чая, кофе, бульона всегда используйте чайник

### СТИРКА И СУШКА

- Заполняйте стиральную машинку и сушилку для белья полностью
- Выбирайте низкие температуры для стирки (20 – 60 °C)
- Выбирайте энергосберегающую программу стирки
- Используйте сушилку для белья как можно реже



### ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА

- Используйте посудомоечную машину, по возможности не мойте посуду руками
- Запускайте посудомоечную машину только при ее полном наполнении
- Выбирайте энергосберегающую программу стирки



### СВЕТ

- Включайте свет только в той комнате, в которой Вы находитесь
- Используйте энергосберегающие лампочки

## КАК МОЖНО ЭКОНОМИТЬ ГАЗ И ГОРЯЧУЮ ВОДУ?

### ДУШ И КУПАНИЕ В ВАННЕ

- Принимайте душ вместо ванны, на это тратится меньше горячей воды
- Принимайте теплый душ, не горячий, по возможности быстро

### ОТОПЛЕНИЕ

- Не располагайте перед батареей мебель, занавески или что-либо подобное
- 20 °C является подходящей температурой для жилого помещения (уровень 3)
- 17 °C достаточно для обогрева спальни и кухни (уровень 2)
- Прогрев на уровне 5 расходует очень много энергии, помещение не прогреется быстрее, чем при уровне 3 или 4

### ПРОВЕТРИВАНИЕ

- Полностью открывайте несколько окон несколько раз в день на 5-10 минут
- Перед проветриванием выключите батареи, после закрытия окон снова включите их
- Не оставляйте окно полуоткрытым на протяжении всего дня

