



**ENERGIE-  
SPAR-  
OFFENSIVE  
.AT**

مستقبلنا  
يكن في  
الطاقة التي  
تستهلكها.

# أفضل



# نصائح حياتية

لتوفير الطاقة والمال

كيف يمكنك توفير  
الطاقة بسهولة  
دون التنازل عن  
مستوى معيشتك

مبادرة المناخ والطاقة في ولاية ستيريا



Das Land  
Steiermark

# ما الذي يمكنك المساهمة به كفرد لتقليل استهلاكك للطاقة في الحياة اليومية؟

باستخدام النصائح التالية لتوفير الطاقة، سنساعدك في تقليل بصمتك البيئية وخفض التكاليف الشهرية الثابتة - وأنت بذلك لا توفر أموالك فحسب، بل تساهم أيضاً بصورة جيدة في الحفاظ على البيئة في نفس الوقت. فعندما يتعلق الأمر بالطاقة، هناك أمرٌ واضح للعيان: يمكنك توفير دائماً!

هل ترغب في معرفة المزيد حول توفير الطاقة أو لديك مشاكل معينة تحتاج إلى حلها؟



قم إذا بتحميل المجلد الموسع عبر الإنترنت مجاناً من موقعنا على الإنترنت أو لا تتردد في التواصل مباشرة مع مستشاري الطاقة التابعين لخدمة "Ich tu's" على مستوى ولاية ستيريا عبر الموقع: [www.ich-tus.steiermark.at](http://www.ich-tus.steiermark.at)

## النصيحة الحياتية رقم 1:

### اعتنِ جيداً بسخان الماء الخاص بك

في المنزل الذي يقطن به 4 أشخاص، قد يستهلك السخان الكهربائي من 2500 إلى 3200 كيلو واط ساعة تقريباً من الكهرباء سنوياً لإنتاج الماء الساخن.

**نصيحة:** قم بإزالة الترسبات الجيرية من سخان الماء على فترات منتظمة! (في حالة الماء اليسر في كل 3 إلى 5 سنوات، وفي حالة الماء العسر في كل عام إلى عامين تقريباً). حيث يقوم ذلك بتوفير الطاقة ويزيد من العمر الافتراضي للسخان ونظافته.

إذا كنت ترغب في شراء سخان جديد، استعلم أولاً عن مقدار استهلاكك الفعلي للتيار الكهربائي؟ هل السخان معزول بدرجة كافية؟ وهل حجمه مناسب لاحتياجاتك؟

## النصيحة الحياتية رقم 2:

### استخدم الثلجة والمجمد بشكل صحيح

تستهلك الثلجة والمجمد حوالي 12 إلى 15 ٪ من استهلاك الكهرباء في المنزل، لذلك من المهم استخدامهما بشكل صحيح. تتراوح درجة الحرارة المثالية للثلاجات بين +5 و +7 م، أما بالنسبة للمجمدات فدرجة الحرارة المثالية تبلغ -18 م. كما أن إذابة التجمد بانتظام واختيار مكان بارد لنصب هذه الأجهزة تُقلل أيضاً استهلاك الطاقة.

إذا كنت ترغب في شراء أجهزة جديدة، فيجب الانتباه إلى النقاط التالية:

- الحجم (سعة 140 لترًا تكفي للأسر المكونة من شخص إلى شخصين)
- أراج المجمد (الثلاجات التي لا تحتوي على درج تجميد أكثر توفيراً للطاقة)
- (C إلى A الفئة) ملصق كفاءة استهلاك الطاقة

## النصيحة الحياتية رقم 3: وداعًا لوضع الاست

في وضع الاستعداد، يستهلك الجهاز الطاقة على الرغم من عدم استخدامه مطلقًا آنذاك. في المتوسط يتسبب وضع الاستعداد في 2,4 % من فاتورة الكهرباء

يمكنك بسهولة تجنب وضع الاستعداد من خلال:

- إطفاء الأجهزة بشكل صحيح (الإغلاق أو فصل المقبس)
- استخدام مشتركات طاقة قابلة للغلق
- فصل الشواحن (بمجرد التوقف عن استخدامها)

شراء أجهزة أكثر كفاءة (في حالة الأجهزة التي تستهلك طاقة أقل في وضع الاستعداد، يمكن خفض ما يصل إلى 95 % من التيار المستهلك في وضع الاستعداد!)

## النصيحة الحياتية رقم 4: ضبط درجة حرارة الغرفة المثالية

!عند خفض درجة حرارة الغرفة بمقدار 1 °م، يمكنك توفير حوالي 6 % من الطاقة  
لمحة سريعة عن درجات الحرارة المريحة في المنزل :

غرف المعيشة: 21 إلى 23 °م

غرفة النوم: من 16 إلى 18 °م

:ليلاً أو الغرف غير المستخدمة (مثل البدروم والمداخل وما إلى ذلك)

من 16 إلى 17 °م، لكن لا تقم أبدًا بإغلاق منظم درجة الحرارة تمامًا

:قم أيضًا بمراعاة :

- مواءمة ملابسك مع فصل السنة
- إغلاق أبواب الغرف منخفضة الحرارة

## النصيحة الحياتية رقم 5: اقتن مضخة عالية الكفاءة

يُستهلك حوالي 10 % من إجمالي استهلاك الكهرباء لتشغيل مضخات التدفئة. ومع ذلك يتم ضبط العديد من المضخات بشكل غير صحيح وعلى أبعاد كبيرة

**نصيحتنا:** استبدل المضخة في أقرب وقتٍ ممكن.

تكاليف شراء مضخة جديدة تساوي مصروفات استخدام المضخة الحالية لفترة من 0.8 مع المضخات عالية، (EEI)، إلى 2.5 سنة. انتبه إلى ملصق الطاقة ومؤشر كفاءة الطاقة (الكفاءة تكون أقل من 0.20).

**قم أيضًا بمراعاة :**

- استخدم أقل مستوى ممكن من الطاقة
- يمكنك إطفاء المضخة طوال فصل الصيف

## النصيحة الحياتية رقم 6: استمتع بالإضاءة باستخدام مصابيح LED

يأتي ثماره بسرعة LED استبدال المصابيح القديمة أو مصابيح الهالوجين بمصابيح كبيرة: بفضل عمرها الافتراضي الطويل، والقدر الأقل من النفايات، فهي تعتبر فعالة وموفرة للطاقة وصديقة للمناخ - وعلاوة على ذلك يمكن استخدامها بأشكال متنوعة

**قم أيضًا بمراعاة :**

- أطفئ الإضاءة عند مغادرة الغرفة
- استخدم خاصية الإيقاف التلقائي أو كاشفات الحركة
- استخدم الألوان الفاتحة في الغرف التي تعكس الضوء
- تجنب التظليل الشديد بالستائر أو ستائر النوافذ
- اضبط مواضع المصابيح بشكل جيد (على سبيل المثال على المكتب)

## النصيحة الحياتية رقم 7: انتبه إلى شراء وتخزين الأطعمة

- لدى كل أسرة في كل عام، ينتهي المطاف بكمية تصل إلى 133 كجم من الأطعمة الجيدة في سلة المهملات. ويمكنك منع ذلك عن طريق التخزين السليم للأطعمة والتسوق:
- قم بتخزين الخضروات، مثل البصل والكرات والبطاطس في المخزن
  - قم بلف الخبز بورق أو ضعه في صندوق خشبي مخصص للخبز
  - لا تضع الفاكهة الاستوائية في التلاجة
  - استخدم الأدوات المخصصة للاستخدام المتعدد بدلاً من المخصصة للاستخدام لمرة واحدة
  - قم بشراء المنتجات الموسمية والإقليمية
  - اكتب قوائم التسوق الخاصة بالوجبات المحددة
  - اشرب المزيد من ماء الصنبور
  - أعد تدوير البقايا

## النصيحة الحياتية رقم 8: اجعل مطبخك موفرًا للطاقة

- معظم الأجهزة الكهربائية توجد في المطبخ، ولهذا السبب يمكن توفير قدر كبير من الطاقة. اتبع هذه القواعد الثلاث الأساسية
- الأشياء الأقل تستهلك القدر الأكبر!
- أكبر الأجهزة هي التي تستهلك أكبر قدر من الكهرباء
  - والأجهزة الجديدة أكثر كفاءة في استخدام الطاقة مقارنةً بنظيرتها القديمة
- بهذه الطريقة يمكنك تقليل استهلاك الطاقة في المطبخ**
- استخدم غسالة الأطباق على البرنامج الاقتصاد "ECO" قم بتعبئتها بالكامل
  - قم بمواءمة حجم إناء الطهي الخاص بك بحسب الموقد لديك
  - استخدم الغطاء دائماً عند الطهي
  - أغلق الفرن والموقد في الوقت المناسب - استخدم سخونة المتبقية

## النصيحة الحياتية رقم 9:

### استخدم غسالتك بشكل معقول

إذا اتبعت هذه النصائح، فسوف يمكنك

توفير الكثير من الطاقة أثناء الغسيل:

لا تستخدم الغسالة إلا بعد تعبئتها بالكامل

نظف الغسالة بانتظام واترك الباب مفتوحاً بعد الغسيل

استخدم منظفاً بقدر أقل من الموصى به

استخدم درجات حرارة منخفضة (درجة الحرارة 30 - 40 °م تكفي لعدد يصل إلى 75 %

من جميع دورات الغسيل، فقط المناشف أو ما شابه تحتاج إلى درجة حرارة 60 °م)

جفف الغسيل في الهواء بدلاً من استخدام المجفف

نصيحة أخرى: في المعتاد تحتاج الغسالات الجديدة إلى مقدار طاقة أقل بحوالي 100 كيلو

واط ساعة لكل سنة مقارنةً بالأجهزة القديمة

## النصيحة الحياتية رقم 10:

### تعلم طريقة التهوية الصحيحة

يجب تعلم طريقة التهوية الصحيحة! بتنفيذ هذه النصائح، لن توفر الطاقة فحسب، ولكنك

أيضاً ستمنع الأضرار الناجمة عن الرطوبة ونمو العف

• استخدم التهوية بتدفق الهواء بدلاً من التهوية بإمالة النوافذ: 3-4 مرات كل يوم لمدة 5 دقائق

• عندما تكون درجة الحرارة الخارجية باردة: اجعل عدد مرات التهوية أقل ولفترة وجيزة

• في درجات الحرارة المرتفعة: قم بتهوية الغرفة في الصباح والمساء، واطرك النوافذ

(والستائر) مغلقة خلال أوقات النهار

• في حالة ارتفاع رطوبة الهواء: قم أيضاً بالتهوية جيداً

نم فقا اطل ا قروشم Ich tu's

من "Ich tu's" يمكن الاتصال بخط الخدمة  
الاثنين إلى الجمعة على الرقم:  
0316/877-3955

الناشر

مكتب حكومة ولاية ستيريا  
القسم 15 - قسم الطاقة والإسكان والهندسة  
Landhausgasse 7, 8010 Graz  
رقم الهاتف: +43 (316) 877 2931  
البريد الإلكتروني: abteilung15@stmk.gv.at

الصورة: Shutterstock

التصميم وكالة: CMM للإعلان وتحديد المواضع  
الطباعة شركة: Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.



Das Land  
Steiermark