



## Weitere Informationen und Energiesparttipps



[www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de)



[www.hessen-spart-energie.de](http://www.hessen-spart-energie.de)



[www.lea-hessen.de](http://www.lea-hessen.de)



[www.ruesselsheim-spart-energie.de](http://www.ruesselsheim-spart-energie.de)

Die Kampagnenpartner  
in Rüsselsheim am Main:

[www.ruesselsheim.de](http://www.ruesselsheim.de)  
[www.stadtwerke-ruesselsheim.de](http://www.stadtwerke-ruesselsheim.de)  
[www.gewobau-online.de](http://www.gewobau-online.de)

### Impressum

Magistrat der  
Stadt Rüsselsheim am Main  
Marktplatz 4  
65428 Rüsselsheim am Main  
E-Mail: [stadtverwaltung@ruesselsheim.de](mailto:stadtverwaltung@ruesselsheim.de)  
[www.ruesselsheim.de](http://www.ruesselsheim.de)

Eine Kampagne von:

لقد تسببت حرب أوكرانيا وتغيير المناخ في عواقب وخيمة أدت إلى اندلاع الأزمات والارتفاع الكبير لأسعار البنزين والطاقة الكهربائية. لذلك ينبغي أن نعمل معًا على توفير الطاقة، وبذلك يمر الشتاء علينا جميعًا بسلام في مدينة روسيلز هايم.

التدفئة: كل درجة أقل توفر 6% من الطاقة. يوصى بأن تكون درجة الحرارة 20 درجة مئوية خلال النهار و18 درجة مئوية أثناء الليل.

الاستحمام: إن الدش القصير بالماء البارد يوفر الماء الساخن، ويساعد محدد تدفق المياه على تنظيمها.

التهوية: افتح جميع النوافذ على مصراعها لمدة 5 دقائق ثلاث مرات في اليوم (أوقف التدفئة لفترة وجيزة) وأغلقها مرة أخرى.

الطاقة الكهربائية: أغلق المصابيح عند عدم الحاجة إليها. وافصل التلفزيون وغيره من الأجهزة الكهربائية في وضع الاستعداد من مأخذ التيار الكهربائي الرئيسي (مفتاح التبديل). استخدم فقط الغسالة عند اكتمال دورة الغسيل بالملابس، واستعمل غسالة الصحون في الوضع الاقتصادي.

### Hier finden Sie Rat und Hilfe:

**Energieberatung:** Die Verbraucherzentrale bietet kostenlos Online-Vorträge und telefonische Beratung an.  
[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)  
Telefon: 0800 809 802 400

**Haushalte mit geringem Einkommen** erhalten kostenlos eine Energieberatung zuhause durch den StromsparCheck.  
[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)  
Telefon: 06142 886 79 84

**Energieschulden oder drohende Energiesperre:** Die Verbraucherzentrale berät und unterstützt.  
[energieschuldenberatung@verbraucherzentrale-hessen.de](mailto:energieschuldenberatung@verbraucherzentrale-hessen.de)  
Telefon: 06142 94 190 10

Die Folgen von Ukraine-Krieg und Klimawandel führen zu Engpässen und sehr hohen Preisen für Gas und Strom. Wir müssen daher gemeinsam sparen, damit wir in Rüsselsheim alle gut durch den Winter kommen!

**Heizen:** Jedes Grad weniger spart 6% Energie. Empfohlen werden 20°C am Tag und 18°C nachts.

**Lüften:** Dreimal täglich 5 Minuten alle Fenster weit öffnen (Heizung kurz abdrehen) und wieder schließen.

**Strom:** Licht aus, wenn es nicht benötigt wird. Fernseher etc. im Standby-Modus vom Netz trennen (Kippschalter). Waschmaschine nur voll nutzen, die Spülmaschine im Öko-Modus.

**Duschen:** Kürzer und kühler spart Warmwasser, ein Durchflussbegrenzer hilft regulieren.

The consequences of the Ukraine war and climate change are leading to bottlenecks and causing very high prices for gas and electricity. We must, therefore, save together so that all of us in Rüsselsheim can get through the winter!

**Heating:** Every degree less saves 6% energy. The recommended temperature is 20°C during the day and 18°C at night.

**Ventilating:** Three times a day, open all windows wide for 5 minutes (turn off the heating briefly) and close them again.

**Electricity:** Lights off when not needed. Disconnect the TV etc. in standby mode from the mains (toggle switch). Only use the washing machine when full, and the dishwasher in eco mode.

**Showers:** Shorter and slightly colder showers save hot water; a flow limiter helps regulate.

Ukrayna'daki savaş ve iklim değişikliği, sistemde tıkanıklıklara ve hem gaz hem elektrik fiyatlarının çok yükselmesine neden oluyor. İşte bu yüzden Rüsselsheim olarak hep birlikte tasarruf yaparak kışı iyi bir şekilde atlatmalıyız!

**Isıtma:** Sıcaklığın düşürüldüğü her 1 derece enerji tüketimini %6 azaltıyor. Isıtma sisteminizi gündüzleri 20 °C, geceleri ise 18 °C'ye ayarlamayı öneriyoruz.

**Havalandırma:** Günde 3 defa tüm pencereleri 5 dakikalığına tamamen açıp sonra tekrar kapatın. Bu sırada ısıtmayı bir süreliğine kapatın.

**Elektrik:** Gerektiğinde ışıkları kapatın. Bekleme modundaki televizyon gibi cihazları elektrik şebekesinden ayırın (açma kapama düğmesiyle). Çamaşır makinesini yalnızca dolduğunda kullanın. Bulaşık makinesini eko modunda kullanın.

**Duş:** Daha kısa süreli ve daha serin suyla alınan duşlar sıcak su tasarrufu sağlıyor. Su akış sınırlayıcılar ise su harcamanızı düzenlemenize yardımcı olabilir.



RÜSSLSHEIM SPART ENERGIE  
DAMIT ES FÜR ALLE REICHT

**WIR  
DUSCHEN  
KÜRZER  
MACH' MIT!**

Informiere Dich unter:  
[www.ruesselsheim-spart-energie.de](http://www.ruesselsheim-spart-energie.de)

The poster features a green background with a white showerhead icon at the top right, a stopwatch icon at the bottom right, and several white water droplets scattered around. The text is in white and blue boxes.



RÜSSLSHEIM SPART ENERGIE  
DAMIT ES FÜR ALLE REICHT

**WIR  
SCHALTEN  
AUS  
MACH' MIT!**

Informiere Dich unter:  
[www.ruesselsheim-spart-energie.de](http://www.ruesselsheim-spart-energie.de)

The poster features an orange background with a white electrical plug icon at the bottom right and a white electrical outlet icon at the top right. The text is in white and blue boxes.



RÜSSLSHEIM SPART ENERGIE  
DAMIT ES FÜR ALLE REICHT

**WIR  
DREHEN  
RUNTER  
MACH' MIT!**

Informiere Dich unter:  
[www.ruesselsheim-spart-energie.de](http://www.ruesselsheim-spart-energie.de)

The poster features a yellow background with a white circular dial icon at the bottom right. The text is in white and blue boxes.