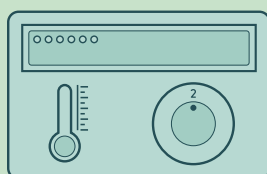
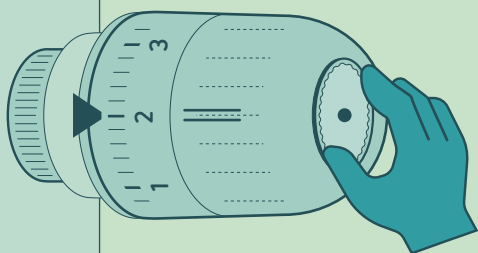


Save heating costs in winter

1 °C lower room temperature
= 6 % lower heating costs.



>> REDUCE TEMPERATURE

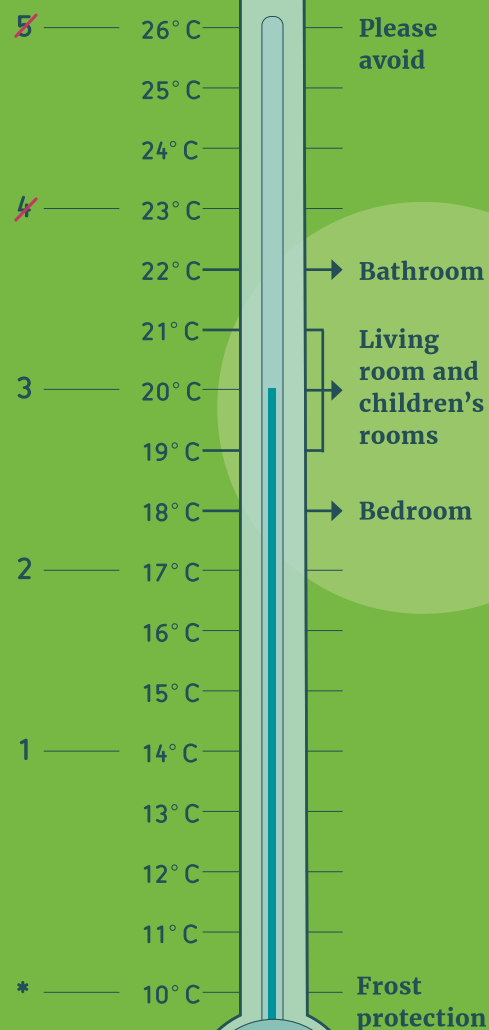


Setting thermostats at night to 17 – 19 °C (level 2) saves up to 10 % heating costs

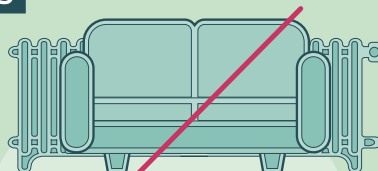
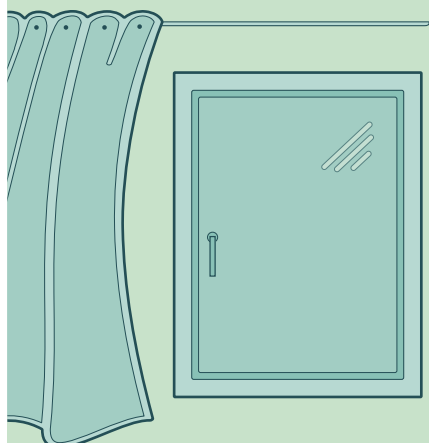


How warm should I heat my home?

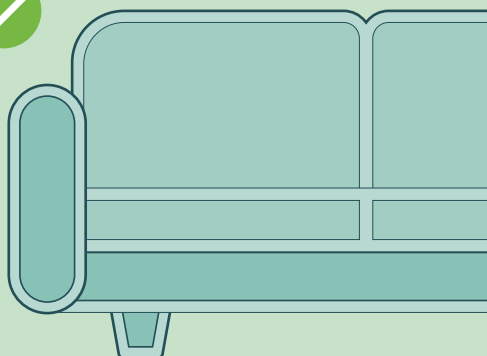
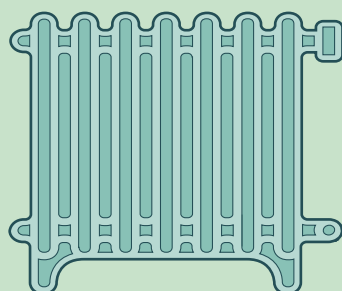
Thermostat level



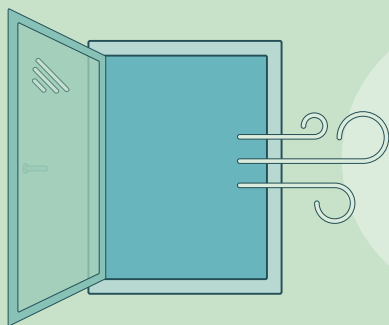
>> DON'T OBSTRUCT RADIATORS



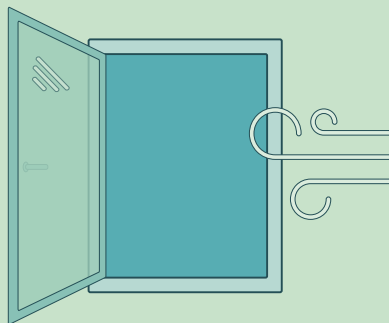
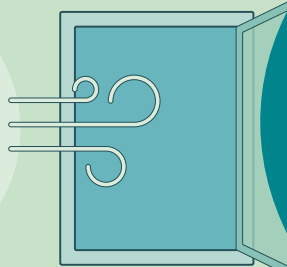
Furniture and curtains in front of radiators increase heating costs by up to 12 %



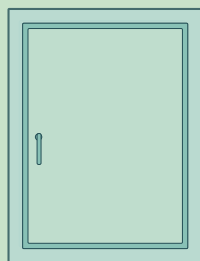
>> PROPER VENTILATION



We recommend
either regular
3–5 minutes
cross-
ventilation ...



... or regular
5–10 minutes
impact ventilation

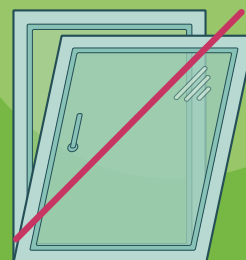


3 good reasons for ventilating your rooms:

- avoids build up of mould
- removes harmful substances
- breathing fresh air helps keep you healthy

How do I stop the buildup of mould?

- Don't tilt windows – the walls then cool down and little fresh air comes in



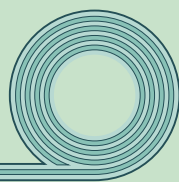
- Always ventilate after cooking and showering
- Don't position furniture against external walls
- Seal leaky windows and doors

>> SEAL DOORS AND WINDOWS



Make sure
doors and windows
are sealed properly

Use
the right
sealing
material



- Information and tips on heating can be found at: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
- The energy information centres will be happy to advise you at: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

LEGAL NOTICES

Any liability claims against persons who created this content are excluded. This project has been funded by the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme under Grant Agreement No. 889385. The sole responsibility for the content of these materials lies with the author(s). It does not necessarily reflect the opinion of the European Union. Neither CINEA nor the European Commission is responsible for any use that may be made of the information contained herein. This work of the Austrian Energy Agency is licensed under: [Creative Commons 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (Attribution/NonCommercial/No Derivative Works).

Text and editing: Altan Sahin, Kerstin Schilcher (Austrian Energy Agency)
and Eva-Marieke Lems, Sabine Vogel (DIE UMWELTBERATUNG)
Illustration & Graphics: Barbara Lewall

Vienna 2025

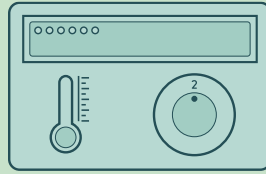
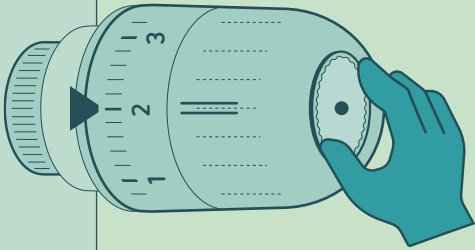


توفير تكاليف التدفئة في الشتاء

١ ٪ م أقل من درجة حرارة الغرفة تقلل تكاليف التدفئة بـ ٦



تقليل درجة الحرارة

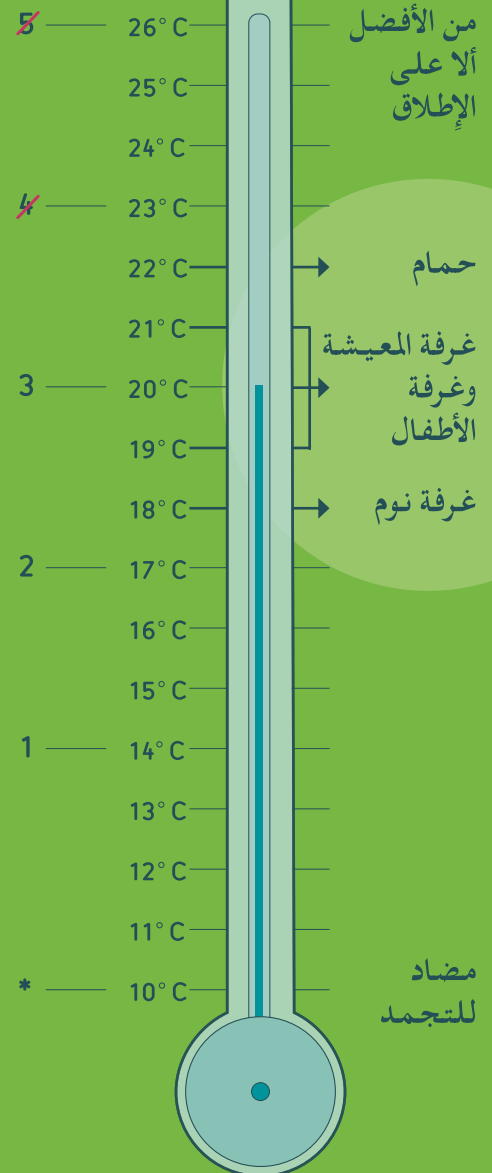


ضبط الترموستات على ١٧ حتى ١٩ م (الدرجة الثانية) يوفر الى ١٠ ٪ من تكاليف التدفئة

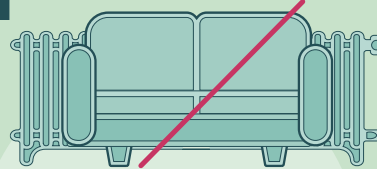
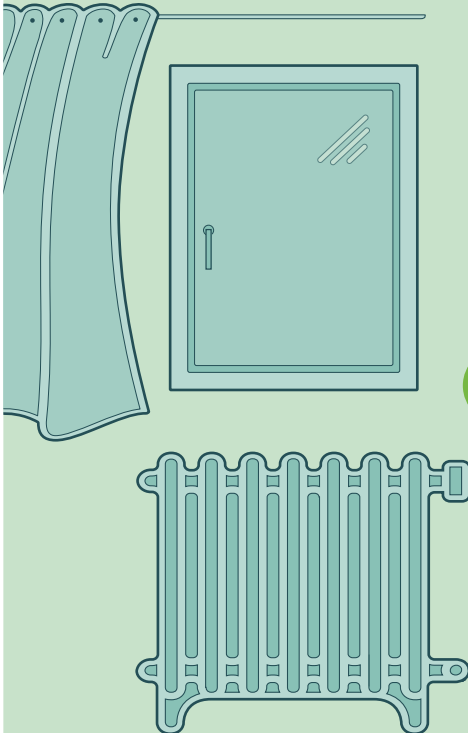


ما مدى دفء شقتي؟

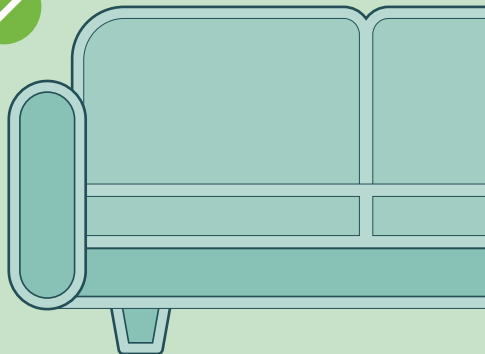
مستوى الشرموستات



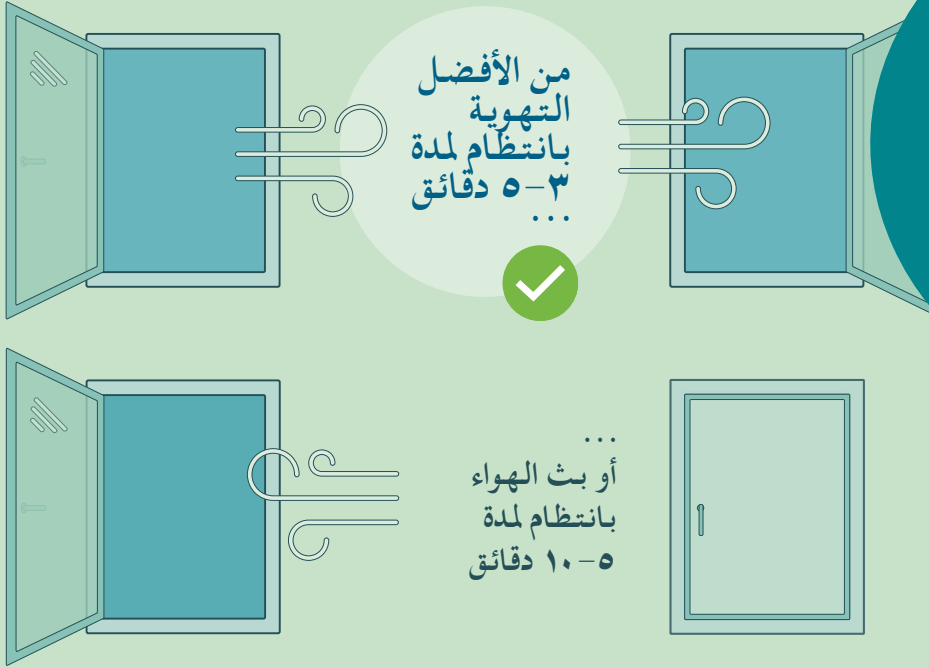
حافظ على جسم السخان خالية



يتسبب الأثاث والستائر أمام المدفأة في زيادة تكاليف التدفئة بنسبة تصل إلى ١٢ ٪



تهوية بشكل صحيح

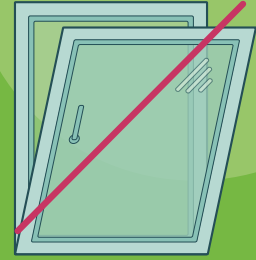


٣ أسباب وجيهة للتهوية:

- < تجنب العفن
- < إزالة الملوثات
- < الحفاظ على الصحة وهواء التنفس النقي

كيف أتجنب نمو العفن؟

لا تقم بإزالة النافذة: فالجدران تبرد ، وتجلب القليل من الهواء النقي

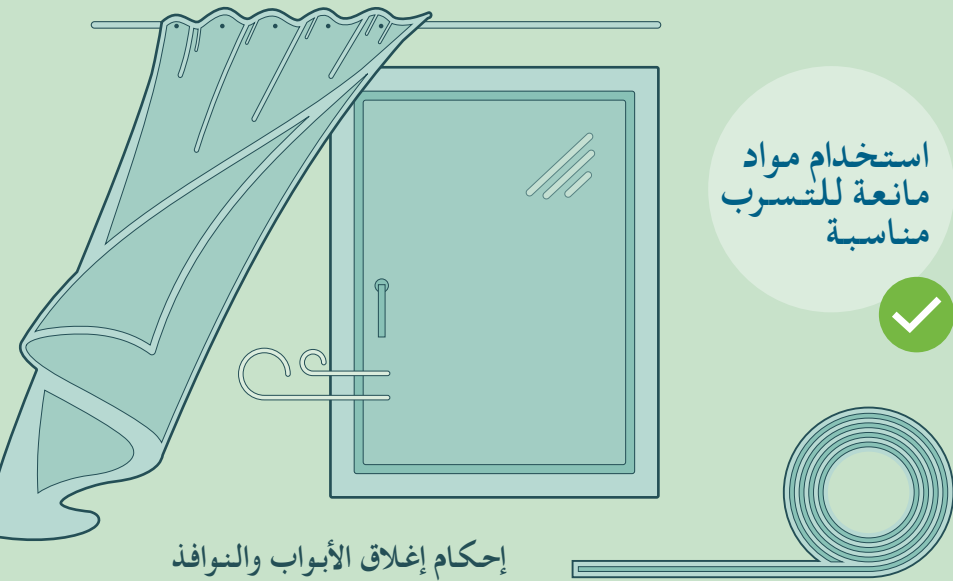


تهوية دائماً بعد الطهي والاستحمام

لا تضع الأثاث على الجدران الخارجية

سد النوافذ والأبواب التي "تتسرب منها الهواء"

احكم إغلاق النوافذ والأبواب



يمكن العثور على معلومات ونصائح حول مناخ معيش أفضل عبر الرابط التالي: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
يسعد مراكز استشارات الطاقة تقديم النصح لك شخصياً: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

بيانات النشر

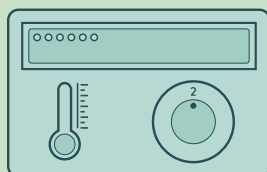
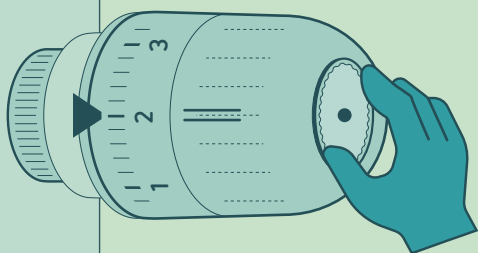
التابع للاتحاد الأوروبي بموجب اتفاقية المنحة رقم ٨٨٩٣٨٥. المسؤولية Horizon يتم استبعاد أي مطالبات بالمسؤولية ضد الأشخاص الذين أنشأوا هذا المحتوى. تم تمويل هذا المشروع من قبل برنامج البحث والابتكار ولا المفوضية الأوروبية المسؤولية عن أي استخدام قد يتم للمعلومات الواردة في هذه الوثيقة. CINEA الوحيدة عن محتوى هذه المواد تقع على عاتق المؤلفين. وهذا لا يعكس بالضرورة رأي الاتحاد الأوروبي. لا تتحمل تم ترخيص هذا العمل من وكالة الطاقة النمساوية: الرخصة الدولية للمشاع الإبداعي ٤.٠ (إسناد الاسم/غير تجاري/بدون معالجة). النص والتحرير: ألتان زاهين، كيرستين شيلشر (وكالة الطاقة النمساوية) الرسوم التوضيحية والرسومات: باربرا ليفال فيينا ٢٠٢٥

Štednja troškova grijanja zimi

Za 1 °C niža sobna temperatura znači 6 % manje troškova grijanja.



>> SMANJITE TEMPERATURU!

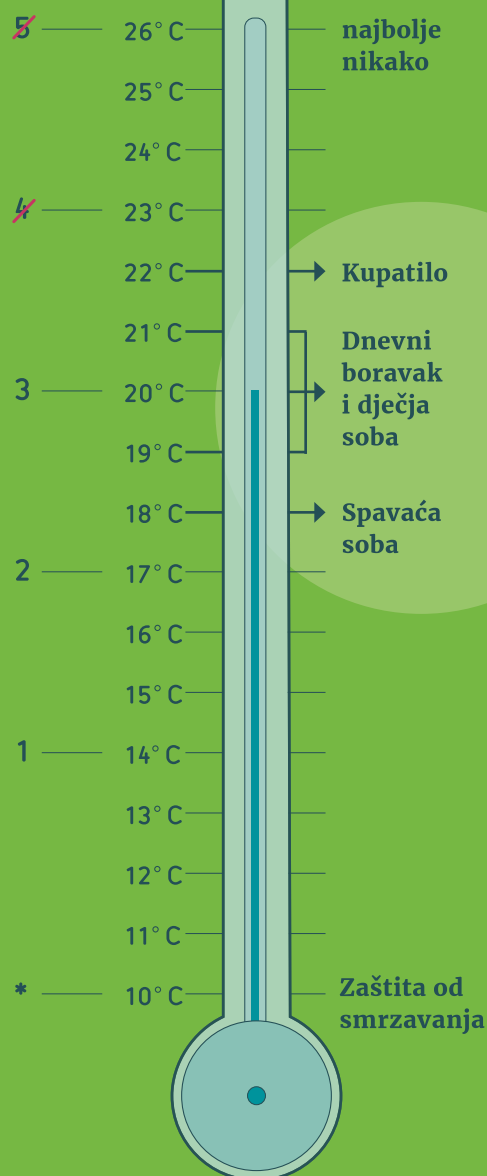


Podešavanjem termostata noću na 17 do 19 °C (stepen 2) štedite do 10 % troškova grijanja

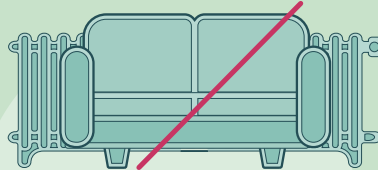
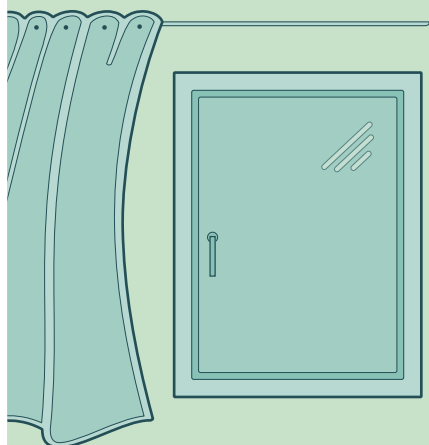


Koliko toplo bi trebalo biti u mom stanu?

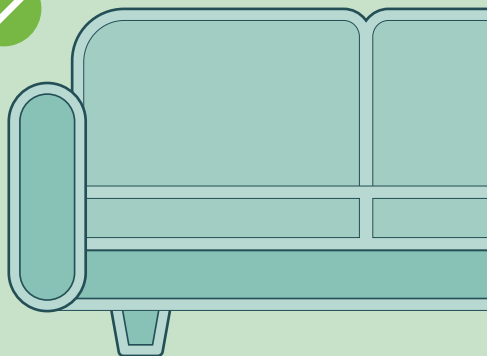
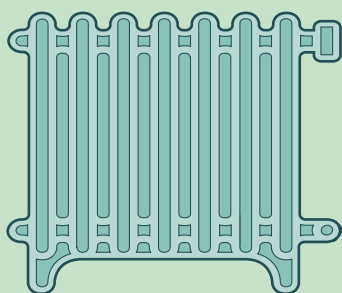
Termostat stepen



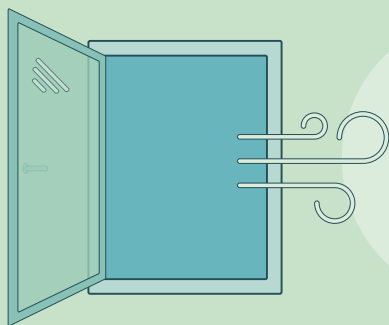
>> NEMOJTE ZAKLANJATI RADIJATORE!



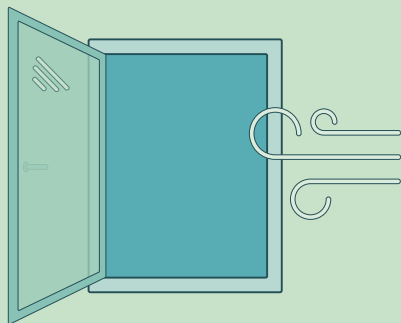
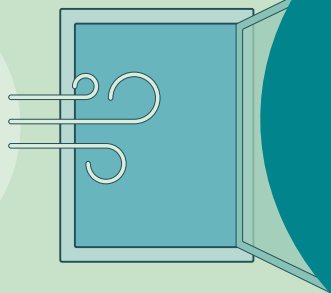
Namještaj ili zavjese ispred radijatora uzrokuju do 12 % više troškova grijanja



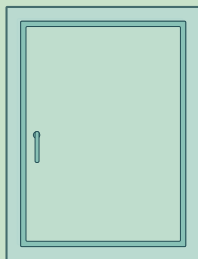
>> PRAVILNO PROVJETRAVANJE



Najbolje je redovno poprečno provjetranje na 3–5 minuta ...



... ili redovno udarno provjetranje na 5–10 minuta

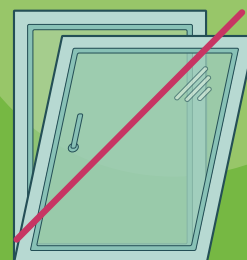


3 dobra razloga za provjetranje:

- Sprečavanje plijesni
- Uklanjanje štetnih materija
- Održavanje zdravlja, svjež vazduh

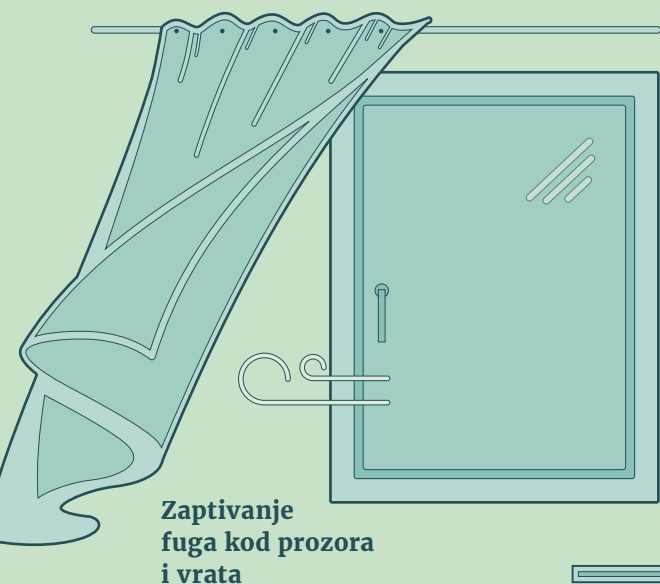
Kako mogu spriječiti stvaranje buđi?

- Nemojte držati prozore otvorene na kip: zidovi se ohlade; samo malo svježeg vazduha dopire u stan



- uvijek provjetrite nakon kuvanja i tuširanja
- nemojte stavljati namještaj uz vanjski zid
- zabrtvite spojeve između zidova i prozora i vrata

>> DIHTOVANJE PROZORA I VRATA



Zaptivanje fuga kod prozora i vrata

korištenje odgovarajućeg materijala za brtvljenje



- Informacije i savjete vezano za grijanje možete pronaći na:

www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen

- Energetska savjetovališta će Vas rado posavjetovati lično: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

IMPRESUM

Isključeni su bilo kakvi odštetni zahtjevi prema osobama koje su kreirale ove sadržaje. Ovaj projekt je financiran sredstvima iz programa Europske unije za istraživanje i inovacije "Horizon 2020" prema Sporazumu o dodjeli bespovratnih sredstava br. 889385. Odgovornost za sadržaj ovih materijala imaju isključivo autori/ce. Sadržaj ne odražava nužno mišljenje Europske unije. Ni CINEA ni Europska komisija nisu odgovorne za korištenje informacija koje su ovdje sadržane. Ovo djelo Austrijske agencije za energetiku je licencirano: Međunarodna licenca Creative Commons 4.0 (imenovanje/nekommercijalno/bez prerađivanja).

Tekst i redakcija: Altan Sahin, Kerstin Schilcher (Österreichische Energieagentur) i Eva-Marieke Lems, Sabine Vogel (DIE UMWELTBERTATUNG)

Ilustracija & grafička obrada: Barbara Lewall

Beč 2025. godine

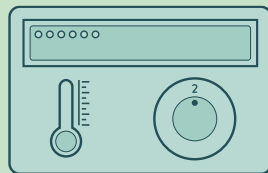
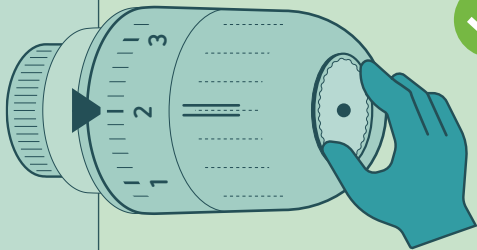


صرفه جویی در هزینه گرمایش در زمستان

يك درجه سانتیگراد
حرارت کمتر اتاق
یعنی ۶٪ هزینه
کمتر گرمایش

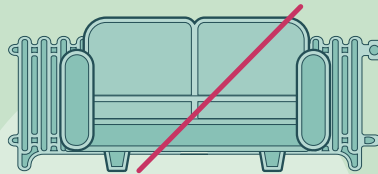
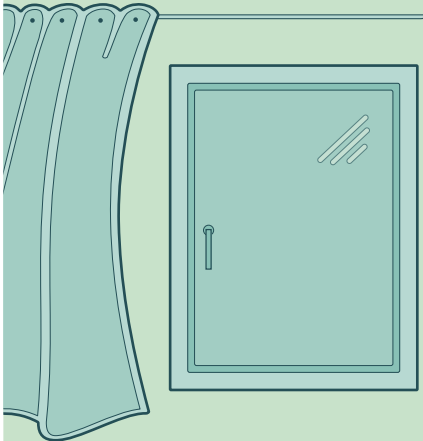


حرارت را کم کنید

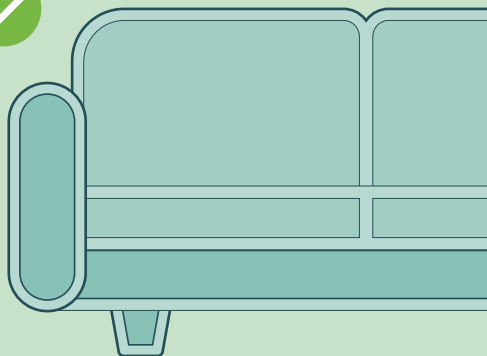
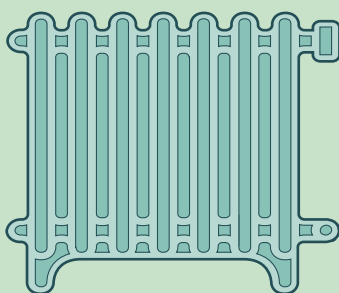


تنظیم ترموستات روی ۱۷ تا ۱۹
درجه سانتی گراد (درجه دو) در شب
تا ۱۰ درصد در هزینه های گرمایش
کم می کند.

اطراف شوها را آزاد نگه دارید

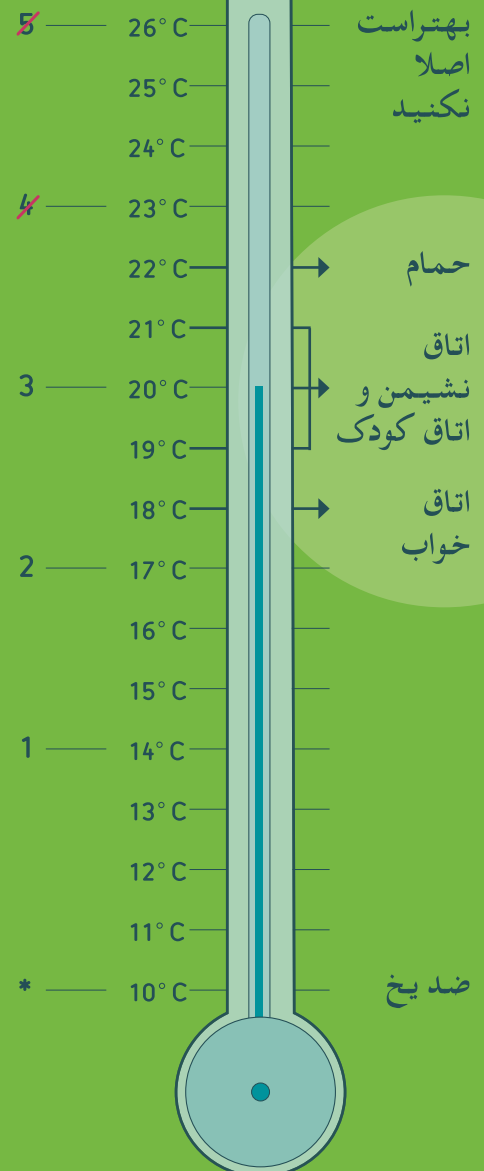


مبلمان و پرده های
جلوی شوها باعث می
شود تا ۱۲ درصد هزینه
گرمایش بیشتر شود

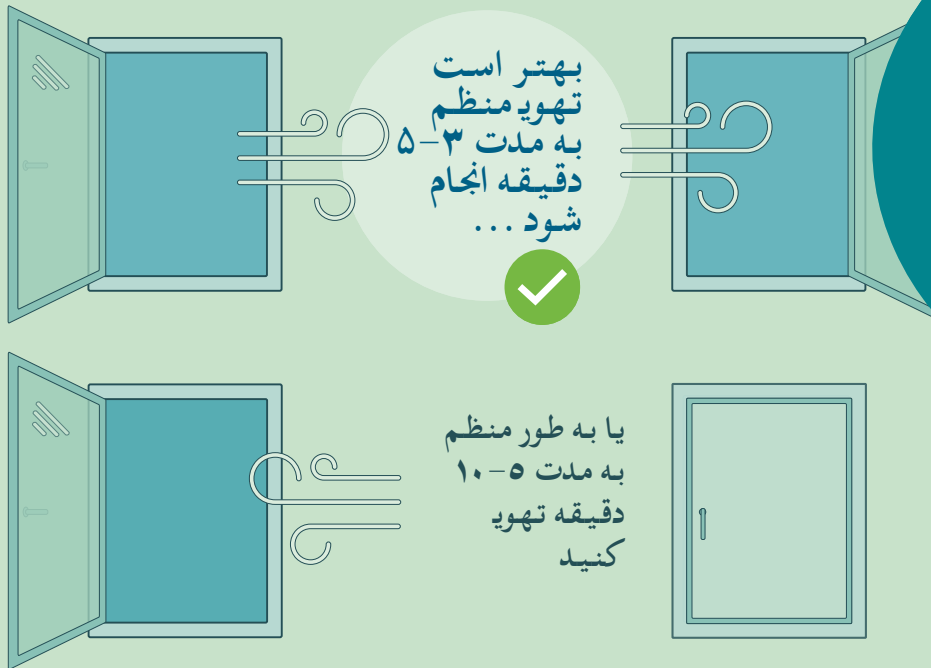


چقدر آپارتمان را گرم کنم؟

درجه ترموستات



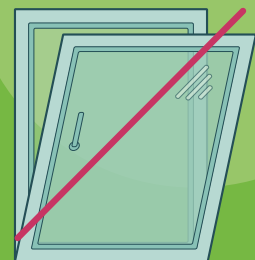
تهویه مناسب هوا



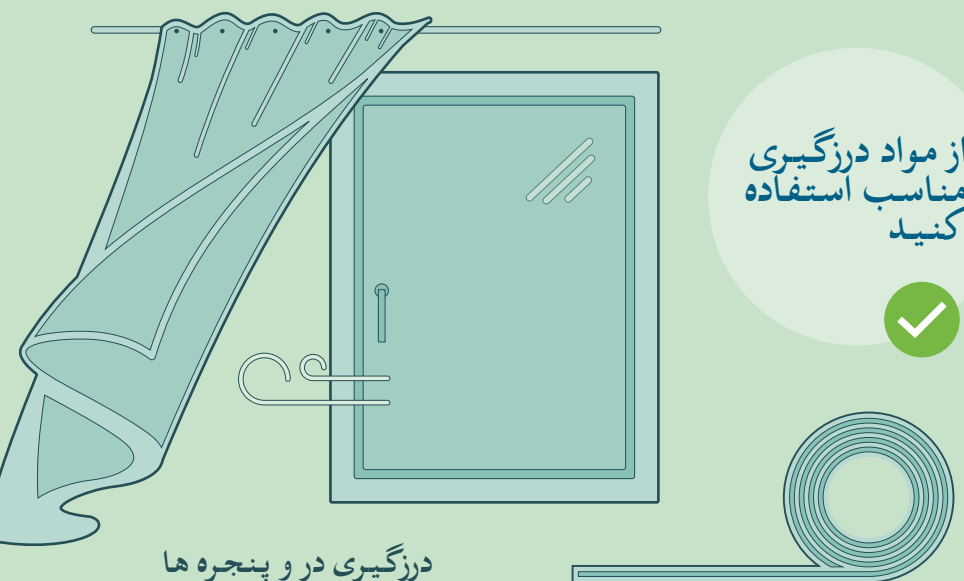
سه دلیل خوب برای تهویه اتاق:
جلوگیری از کپک زدن
حذف مو آلوده کننده هوا
حفظ سلامتی، تنفس هوای تازه

چگونه از رشد کپک جلوگیری کنیم؟

لای پنجره را باز نگذارید:
دیوارها خنک می شوند. هوای تازه کمی می آورد



درزگیری در و پنجره ها



< همیشه بعد از پخت و پز و حمام کردن هوا را تهویه کنید
< مبلمان را جلوی دیوارهای بیرونی قرار ندهید
< پنجره ها و در های گیر را درزگیری کنید

اطلاعات و نکات مربوط به گرمایش را می توانید در آدرس زیر بیابید: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
مراکز مشاوره انرژی با کمال میل به شما مشاوره خواهند داد: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

معلومات

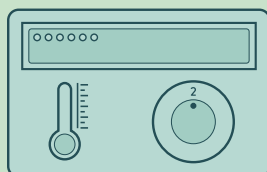
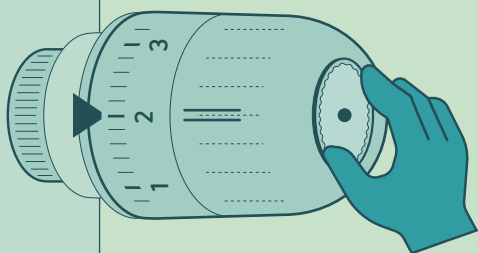
اتحادیه اروپا تحت موافقتنامه شماره ۸۸۹۳۸۵ بودجه دریافت کرده است. / مسئولیت Horizon حق هرگونه ادعا و اعتراض علیه افرادی که این محتوی را درست کرده اند سلب میشود. / این پروژه از برنامه تحقیق و نوآوری و نه کمیسیون اروپا مسئولیتی در قبال استفاده از اطلاعات موجود در اینجا را ندارند. / این کار مرکز (ایجنسی) CINEA محتوای این مطالب تنها بر عهده نویسندگان است. لزوماً منعکس کننده نظر اتحادیه اروپا نیست. / نه مرکز (ایجنسی) Altan Sahin, Kerstin Schilcher / است. متن و ادیت (Attribution/NonCommercial/NoDerivatives) Creative Commons 4.0 International license: انرژی اتریش دارای جواز وین ۲۰۲۵ / Barbara Lewall: مشاوره محیط زیست / تصویر و گرافیک (Eva-Marieke Lems, Sabine Vogel انرژی اتریش) / و

Экономия затрат на отопление в зимний период

Снижение температуры в помещении на 1 °C означает снижение затрат на отопление на 6 %.



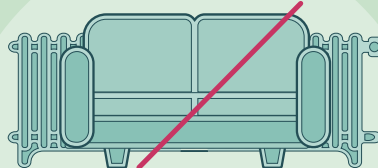
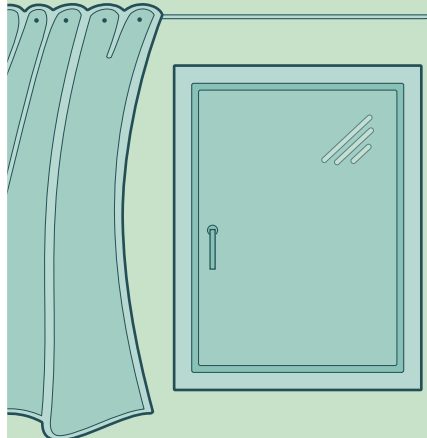
>> СНИЗЬТЕ ТЕМПЕРАТУРУ



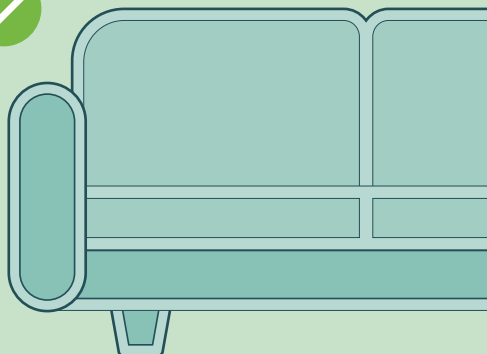
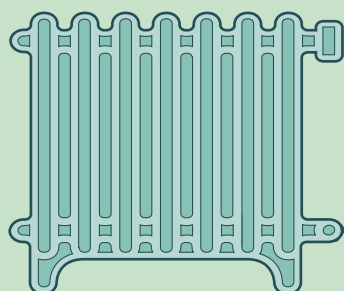
Установка термостатов на 17–19 °C (Уровень 2) в ночное время позволяет сэкономить до 10% затрат на отопление



>> НЕ ЗАГОРАЖИВАЙТЕ РАДИАТОРЫ ОТОПЛЕНИЯ



Мебель и шторы перед отопительными приборами приводят к увеличению затрат на отопление на 12%

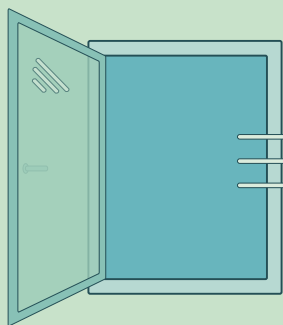


Какую температуру мне следует поддерживать в квартире?

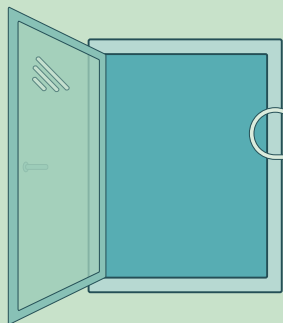
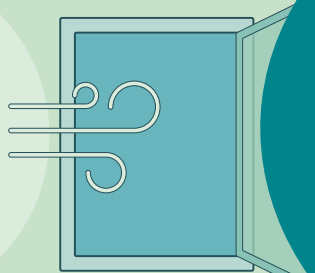
Настройка термостата



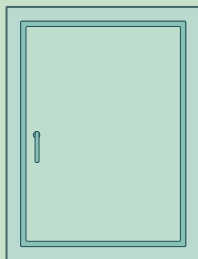
>> ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО



Лучше всего
регулярно
проводить
сквозное
проветривание
помещения в
течение 3-5
минут...



... или регулярно
проветривать,
полностью открыв
окна, в течение
5-10 минут

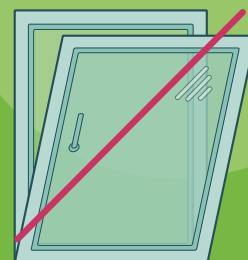


3 веские причины
для проветривания:

- > Предотвращение образования плесени
- > Удаление вредных веществ
- > Свежий воздух способствует сохранению здоровья

Как избежать появления плесени?

- > Не оставляйте окна приоткрытыми: стены охлаждаются, поступает мало свежего воздуха

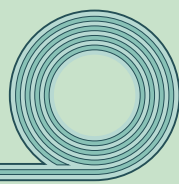


- > Всегда проветривайте помещение после приготовления пищи и принятия душа
- > Не ставьте мебель у внешних стен
- > Уплотняйте негерметичные окна и двери

>> ЗАГЕРМЕТИЗИРУЙТЕ ОКНА И ДВЕРИ



Используйте
подходящий
уплотнительный
материал



- Информацию и рекомендации по отоплению можно найти на сайте: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
- Консультационные центры по энергосбережению готовы проконсультировать вас лично: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

Правовое уведомление

Любые меры ответственности в отношении лиц, создавших данный контент, исключены. Проект финансируется программой исследований и инноваций Horizon 2020 Европейского Союза в рамках грантового соглашения № 889385. Исключительную ответственность за содержание данных материалов несут авторы. Содержание не обязательно отражает точку зрения Европейского Союза. Ни CINEA, ни Европейская комиссия не несут ответственности за любое использование содержащейся в настоящем документе информации. Данная работа Австрийского энергетического агентства лицензирована в соответствии с: Международная лицензия Creative Commons 4.0 (Атрибуция/Некоммерчески/Без производных произведений).

Текст и редактирование: Altan Sahin (Алтан Шахин), Kerstin Schilcher (Керстин Шильхер) (Австрийское энергетическое агентство) и Eva-Marieke Lems (Ева-Мариэке Лемс), Sabine Vogel (Сабине Фогель) (ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ)
Иллюстрация и графика: Barbara Lewall (Барбара Левалл)

Вена 2025

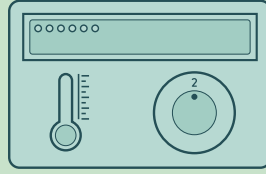
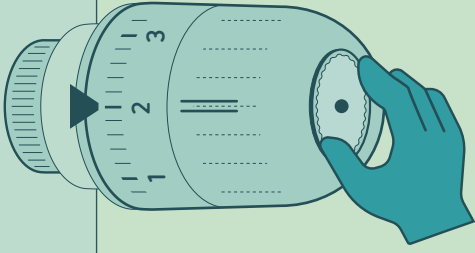


Kışın ısınma masraflarından tasarruf

1°C daha az oda sıcaklığı, % 6 daha düşük ısınma masrafları anlamına gelir.



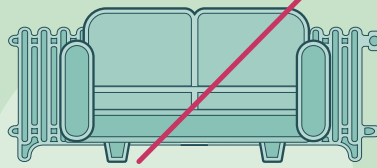
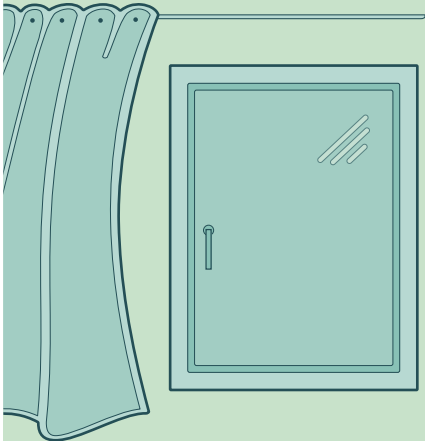
>> ISININ AZALTILMASI



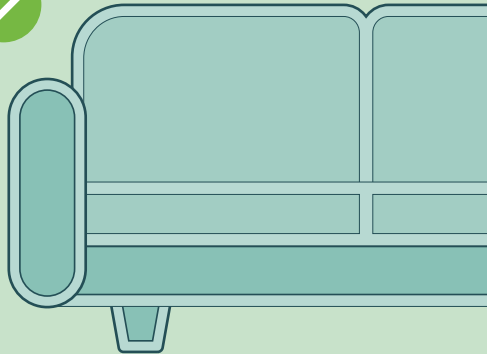
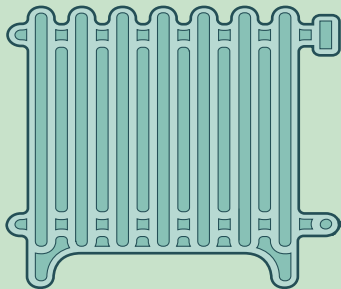
Termostatları gece 17 ila 19°C'ye (2. kademe) ayarlamak, ısınma masraflarında %10'a kadar tasarruf sağlar



>> RADYATÖRLERİN ÖNÜNÜN KAPATILMAMASI

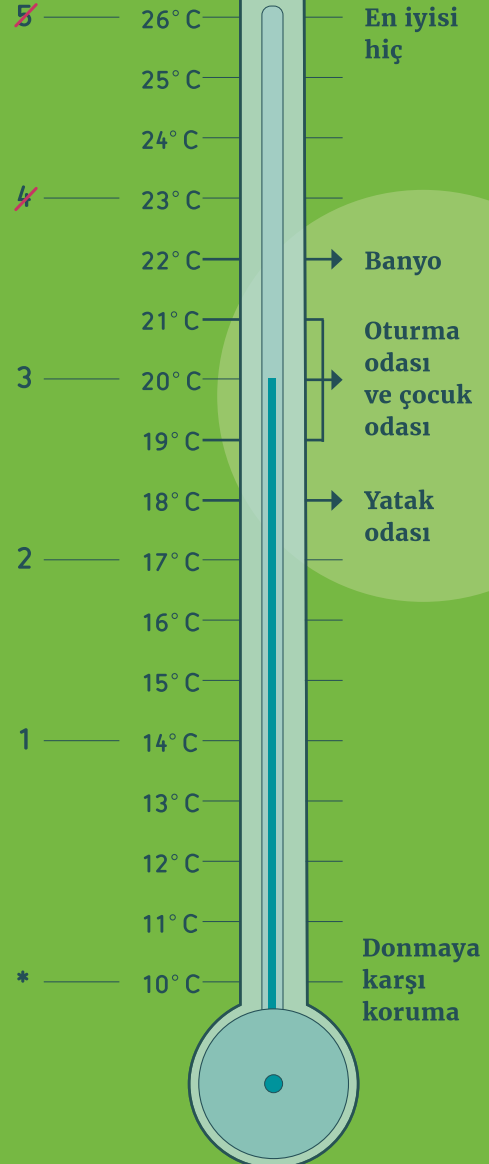


Radyatörlerin önündeki mobilya ve perdeler %12'ye varan daha fazla ısınma masraflarına neden olur

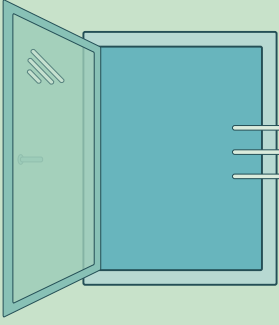


Evimi ne kadar ısıtmalıyım?

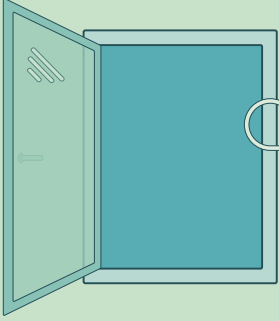
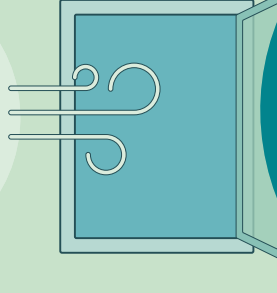
Termostat kademesi



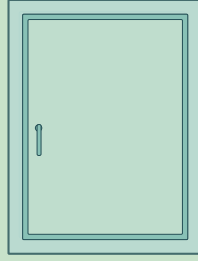
>> DOĞRU HAVALANDIRMA



Düzenli olarak
3-5 dakika
cereyan
yaptırarak
havalandırmak
en güzelidir ...



... veya düzenli
olarak 5-10 dakika
pencereleri sonuna
kadar açarak
havalandırın



Havalandırmak için
3 iyi neden:

- Küften kaçınmak
- Zararlı maddeleri
yok etmek
- Sağlıklı kalmak,
temiz hava

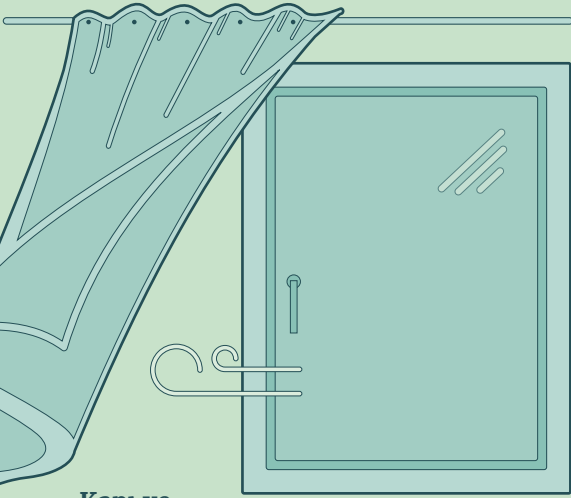
Küf oluşumunu
nasıl önleyebilirim?

- Pencereyi üstten
açmayın: duvarlar soğur;
az temiz hava girer



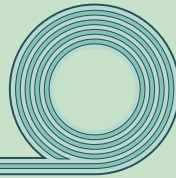
- Yemek pişirdikten
ve duş aldıktan sonra
daima havalandırın
- Dışarıya bakan duvarlara
mobilya koymayın
- Hava sızdıran kapı ve
pencereleri sızdırmaz
hale getirin

>> PENCERELERİN VE KAPILARIN HAVA SIZDIRMAZ HALE GETİRİLMESİ



Kapı ve
pencere derzlerini
yalıtlı hale getirin

Uygun
yalıtım
malzemesi
kullanın



- Isınma konusunda bilgi ve önerileri şu adreste bulabilirsiniz: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
- Enerji danışma merkezleri size memnuniyetle bizzat danışmanlık hizmeti verebilir:
www.klimaaktiv.at/energieberatungstellen

KÜNYE

Bu içeriği oluşturan kişilere karşı herhangi bir sorumluluk talebinde bulunulamaz. Bu proje, Avrupa Birliği 889385 sayılı Grant Agreement kapsamındaki "Horizon 2020 Araştırma ve Yenilik Programı" kaynaklarından teşvik edilmiştir. Bu materyallerin içeriğinin sorumluluğu sadece yazarlarına aittir. İçerik, Avrupa Birliği'nin görüşünü yansıtmak zorunda değildir. Ne CINEA ne de Avrupa Komisyonu burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu değildir. Avusturya Enerji Ajansı'nın bu çalışması lisanslıdır: [Creative Commons 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (İsim belirtme/Ticari olmayan/İşlemsiz).

Metin ve redaksiyon: Altan Şahin, Kerstin Schilcher (Avusturya Enerji Ajansı)
ve Eva-Marieke Lems, Sabine Vogel ("DIE UMWELTBERATUNG" organizasyonu)
Resim ve Grafik: Barbara Lewall

Viyana 2025

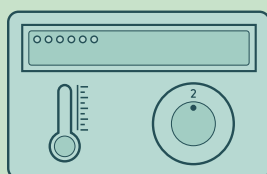
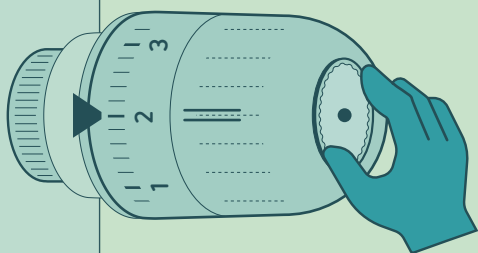


Зменшення витрат на опалення у зимовий період

Зниження температури у приміщенні на 1 °C означає зниження витрат на опалення на 6 %.



>> БІЛЬШ НИЗЬКА ТЕМПЕРАТУРА



Встановлення термостатів на 17–19 °C (рівень 2) у нічний час дозволяє зекономити до 10 % на витратах на опалення

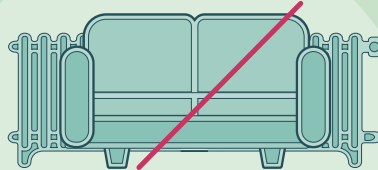
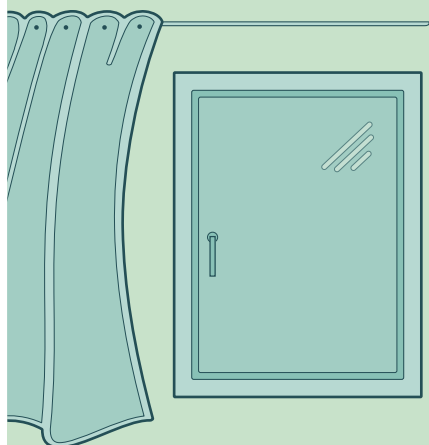


Наскільки тепло мені слід опалювати оселю?

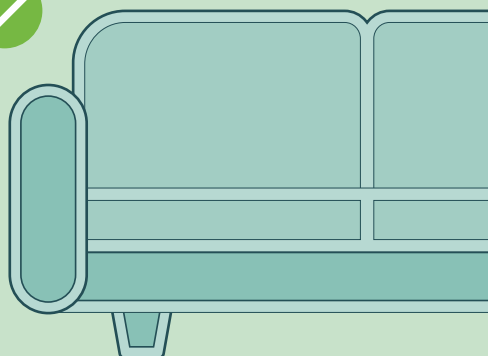
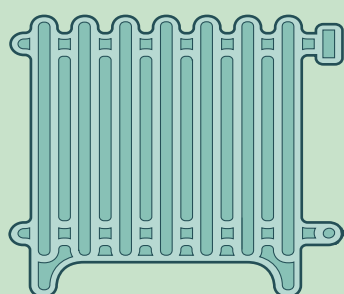
Рівень
налаштування
термостату



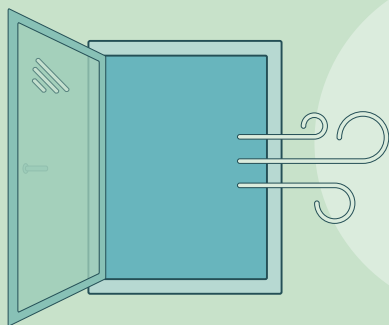
>> НЕ ЗАГРОМАДЖУЙТЕ РАДІАТОРИ



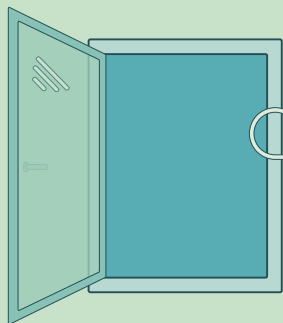
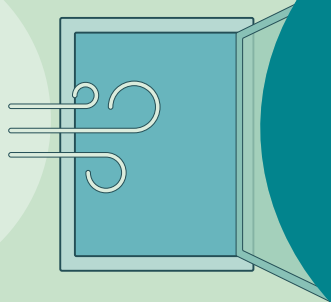
Розміщення меблів та штор перед обігрівальними приладами призводить до збільшення витрат на опалення на 12 %



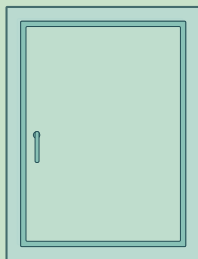
>> ПРОВІТРЮЙТЕ ПРАВИЛЬНО



Краще за все регулярно проводити наскрізне провітрювання протягом 3-5 хвилин...



...або регулярно застосовувати ударне провітрювання протягом 5-10 хвилин



3 вагомі причини для проведення провітрювання:

- > Запобігання появі цвілі
- > Усунення шкідливих речовин
- > Дихання свіжим повітрям допомагає зберегти здоров'я

>> ГЕРМЕТИЗАЦІЯ ВІКОН ТА ДВЕРЕЙ



Ущільнення дверних та віконних швів

Використовуйте відповідний ущільнювальний матеріал



Як уникнути появи плісняви?

- > Не встановлюйте вікна у положення під нахилом: стіни охолоджуються; надходить мало свіжого повітря

- > Завжди провітрюйте приміщення після приготування їжі та прийняття душу
- > Не розміщуйте меблі біля зовнішніх стін
- > Герметизуйте негерметичні вікна та двері

- Інформацію та поради щодо опалення можна знайти на сайті: www.klimaaktiv.at/private/energiesparen/richtig-heizen
- У консультаційних центрах з питань енергозбереження вас із задоволенням проконсультують особисто: www.klimaaktiv.at/energieberatungsstellen

ПРАВОВА ІНФОРМАЦІЯ

Будь-які претензії щодо відповідальності осіб, які створили цей матеріал, виключені. Цей проект було профінансовано в рамках програми досліджень та інновацій Horizon 2020 Європейського Союзу за грантовою угодою № 889385. Відповідальність за зміст цих матеріалів лежить виключно на авторах. Вони не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу. Ані CINEA, ані Європейська комісія не несуть відповідальності за будь-яке використання розміщеної тут інформації. Дана робота Австрійської енергетичної агенції ліцензована відповідно до: Міжнародної ліцензії Creative Commons 4.0 (Зазначення авторства/Некомерційна/Похідні роботи відсутні).

Текст та редактування: Алтан Сахін, Керстін Шильхер (Австрійська енергетична агенція) та Єва-Марієке Лемс, Сабіна Фогель (ЕКОЛОГІЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ).
Ілюстрації та графіка: Барбара Левалл

Відень 2025

