

Doppel
Plus

الاستفادة الكاملة من المنافع. حماية البيئة.

حماية المناخ حتى مع وجود أقل ميزانية

www.doppelplus.tirol


stadtwerke WÖRLT


TIROL
Tirol Land


TIROL
2050
TIROL


LIFE15 GIC/AT/000092

مقدمة - الاستفادة الكاملة من المنافع وحماية البيئة

نحن جميعًا بحاجة إلى الطاقة وإلى بيئة نظيفة سليمة لحياة جيدة. يمكن لسلوك المستخدم، جنبًا إلى جنب مع التكنولوجيات الجديدة، أن يؤثر تأثيرًا كبيرًا على استهلاك الطاقة في المنزل وحوله. وبالطبع يمكنك توفير المال أيضًا.

ويوضح لك هذا الكتيب كيف تستخدم الطاقة والموارد بكفاءة وتركيز دون أي تقليل لسبل الراحة المعيشية. باستخدام هذه

لا تتردد في الاتصال بنا إذا كانت لديك أي استفسارات تتعلق بالطاقة لم يتم الرد عليها في هذا الكتيب.

www.doppelplus.tirol



الحياة بأسلوب واع

الطاقة المنزلية

الحركة

الصفحة ٤٤-٥١

الاستهلاك

الصفحة ٥٦-٦١

العطلات

الصفحة ٥٢-٥٥

المخلفات

الصفحة ٦٢-٦٥

التدفئة والتبريد

الصفحة ٠٨-١٣

التهوية الصحية

الصفحة ١٤-١٧

الغسل والتجفيف

الصفحة ١٨-٢١

المياه

الصفحة ٢٢-٢٧

الإضاءة

الصفحة ٣٢-٣٥

الطهي

الصفحة ٢٨-٣١

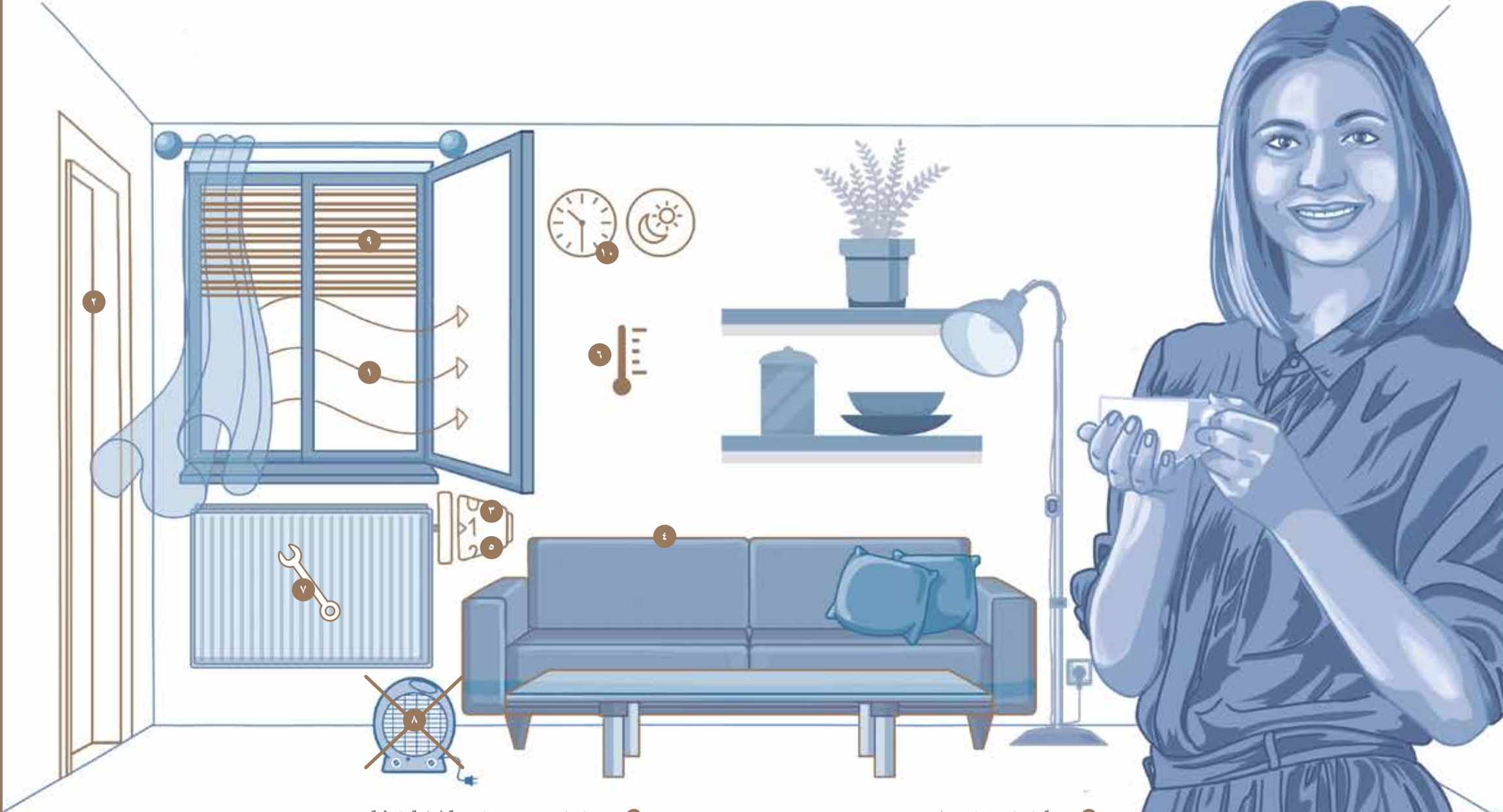
ترشيد الكهرباء

الصفحة ٣٦-٤١



مخبر الطبع والنشر © المصاحف شركة Shutterstock.com - namjo studio

الطاقة المنزلية



- ٧ الاتصال بفني متخصص لصيانة أنظمة التدفئة
- ٨ عدم استخدام الكهرباء للتدفئة
- ٩ توفير ظل خارجي للنوافذ الزجاجية
- ١٠ السماح بدخول الهواء في الوقت المناسب

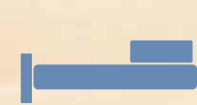
- ١ تهوية الغرف بشكل منتظم
- ٢ إغلاق الأبواب
- ٣ ضبط عناصر التحكم في التدفئة
- ٤ إزالة العناصر التي تسد أجهزة التدفئة
- ٥ تفريغ أجهزة التدفئة
- ٦ استخدام أجهزة مراقبة درجة الحرارة في الأماكن المغلقة

درجة حرارة الغرفة المثالية

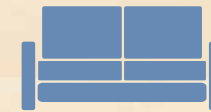
يؤدي خفض درجة حرارة الغرفة في المنزل بمقدار درجة واحدة إلى توفير الطاقة بنسبة ٦٪.



حوالي ٢٠ درجة مئوية
غرفة الأطفال



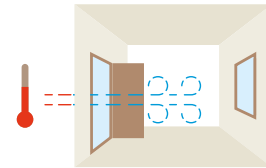
١٧-١٨ درجة مئوية
غرفة النوم



٢١-٢٢ درجة مئوية
غرفة المعيشة

٢ إغلاق الأبواب

يتدفق الهواء الدافئ باستمرار إلى غرف ذات درجة برودة أعلى إذا تركت الأبواب مفتوحة في المنزل. وهذا يعني استهلاك الكثير من الطاقة دون داع. في الحالات القصوى، يمكن أن تؤدي الأبواب المفتوحة إلى تراكم العفن، حيث تنشأ الرطوبة عندما يبرد الهواء الدافئ على الأشياء الباردة.



٣ ضبط عناصر التحكم في التدفئة

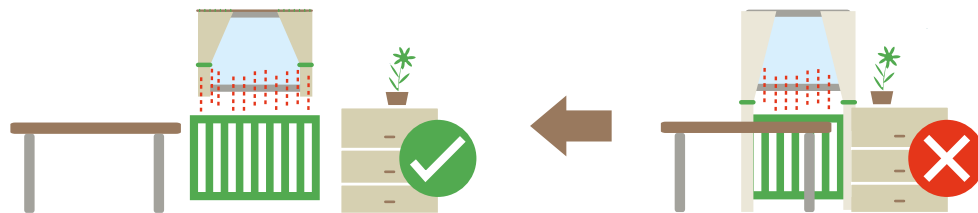
في وظيفة الموقت، مما يعني أن التدفئة تأتي في الليل وليس خلال النهار.

اضبط عناصر التحكم في التدفئة بشكل صحيح أو اطلب من فني متخصص القيام بذلك بالنيابة عنك. غالبًا ما تحدث أخطاء

٤ إزالة العناصر التي تعيق أجهزة التدفئة

والمفروشات أو الاغطية تحجب أو تغطي أجهزة التدفئة - قم بإزالتها إذا لزم الأمر.

الحفاظ على الستائر أو الستائر الحاجبة في الليل يساعد على إبقاء الحرارة في المنزل. ومع ذلك، لا تدع الستائر الطويلة،



٥ تفرغ أجهزة التدفئة

لتدفئة. يسبب وضع سجاد سميك على مصادر التدفئة أسفل الأرضية أيضًا حدوث تأثير مماتل.

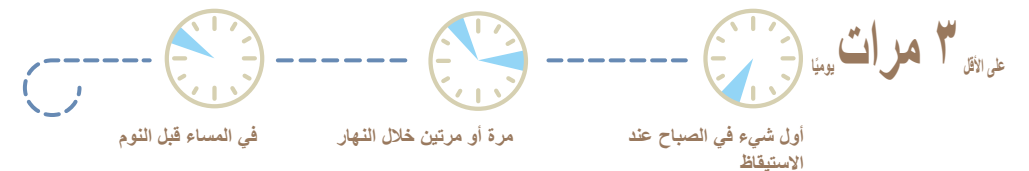
قم بتفريغ أجهزة التدفئة الخاصة بك في بداية موسم التدفئة وضع الماء فوقها إذا لزم الأمر. إن وجود هواء في النظام ليس فقط يسبب حدوث ضوضاء مزعجة، ولكن أيضًا يقلل من أداء

كيفية توفير الطاقة عند تدفئة منزلك

١ تهوية الغرف بشكل منتظم

الغرفة اعتمادًا على الوقت من السنة. كقاعدة عامة: كلما كان المناخ بالخارج أكثر برودة، كان الوقت الذي تحتاجه لتهوية الغرفة أقل (حوالي ٥ دقائق في فصل الشتاء). ينبغي إيقاف تشغيل أجهزة التدفئة أثناء تهوية الغرفة.

افتح النوافذ الخاصة بك على نطاق واسع وقم بتهوية غرفتك عدة مرات في اليوم - هذا يمنع الجدران من أن تزيد برودتها، ويحسن مناخ الغرفة ويمنع تراكم العفن. ما المدة التي تقوم فيها بتهوية



عدم إمالة النوافذ لفتحها

إذا كان الجدار الخارجي الصلب يبرد بنسبة ٨ درجات مع إمالة نافذة لفتحها، فإن الجدار يستغرق ساعة كاملة لتصبح حرارته دافئة مرة أخرى.



التبريد الصحيح

٩ وضع ستائر خارجية للنوافذ الزجاجية



لا تدع حرارة الشمس تمر بشكل مباشر داخل المنزل في فصل الصيف. أبقِ النوافذ مغلقة خلال الأيام المشمسة الساخنة وظلها من الخارج.

١٠ السماح بدخول الهواء في الوقت المناسب



في أشهر الصيف الحارة، افتح الكثير من النوافذ للسماح بدخول الهواء ولكن فقط في الليل أو أول شيء في الصباح.

٦ استخدام أجهزة مراقبة درجة الحرارة في الأماكن المغلقة

تذكر أن ارتفاع درجة حرارة الغرفة يعني أيضًا زيادة تكاليف التدفئة. تحقق من درجات حرارة الغرفة باستخدام جهاز مراقبة درجة الحرارة في الأماكن المغلقة.

٧ الاستفسار من فني متخصص

اتصل بفني متخصص للقيام بأعمال الصيانة لنظام التدفئة الخاص بك بانتظام وتنفيذ توازن هيدروليكي في النظام لضمان توزيع الحرارة الأمثل.

٨ عدم استخدام الكهرباء للتدفئة

الكهرباء هي أعلى شكل من أشكال الطاقة. حاول عدم استخدام أجهزة التدفئة الكهربائية!





- ١ تهوية الغرف بشكل مناسب
- ٢ السماح بدخول الهواء للمدة الزمنية الصحيحة
- ٣ التهوية ثلاث مرات على الأقل في اليوم
- ٤ قياس الرطوبة

من أين تأتي الرطوبة؟

الشخص مسؤول عن انبعاث حوالي ١ إلى ١,٥ لتر من الماء في الغلاف الجوي كل يوم. ويشمل هذا الرطوبة المتولدة من الطهي والاستحمام الطويل والاستحمام السريع وما إلى ذلك. وهذا يعني أن أسرة مكونة من أربعة أشخاص تسبب انبعاث من ١٠ إلى ١٢ لترًا من الماء في الهواء.



٢ السماح بدخول الهواء للمدة الزمنية الصحيحة

كلما كان المناخ بالخارج أكثر برودة، كان الوقت الذي تحتاجه لتهوية الغرفة أقل. سيضمن ذلك عدم برودة الجدران بدرجة كبيرة وإمكانية عودة الهواء في الغرفة بسرعة إلى درجة حرارة مريحة.

٣ التهوية ثلاث مرات على الأقل في اليوم

ينبغي أن تقوم بتهوية الغرفة في الصباح، مرة أو مرتين خلال النهار وفي المساء قبل النوم. ينبغي أيضًا السماح بخروج الهواء إذا كانت هناك رطوبة زائدة في الهواء ناجمة عن الطهي أو الاستحمام. يُعد البخار الموجود على ألواح النوافذ عبارة عن علامة تحذير.

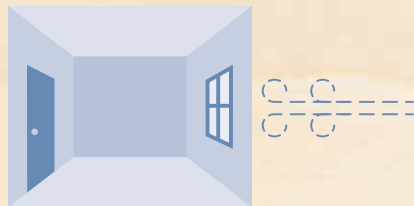
٤ قياس الرطوبة

شراء مقياس رطوبة: يقيس الرطوبة الحالية ودرجة حرارة الغرفة. يجب أن تكون درجة الرطوبة المثالية حوالي ٤٥٪.



الرطوبة في الأقبية

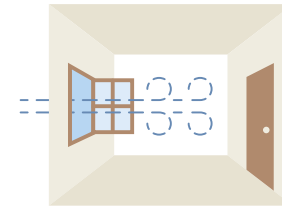
أبق نوافذ القبو مغلقة في فصل الصيف، وإلا فسيصل الهواء الرطب الساخن القادم من الخارج إلى جدران القبو الباردة ويسبب حدوث تكثيف. يمكن أن يؤدي هذا إلى تراكم العفن.



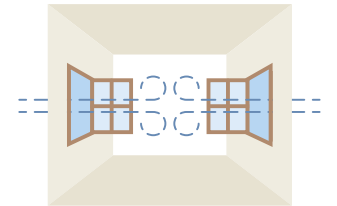
إتاحة مساحة للهواء النقي

١ تهوية الغرف بشكل مناسب

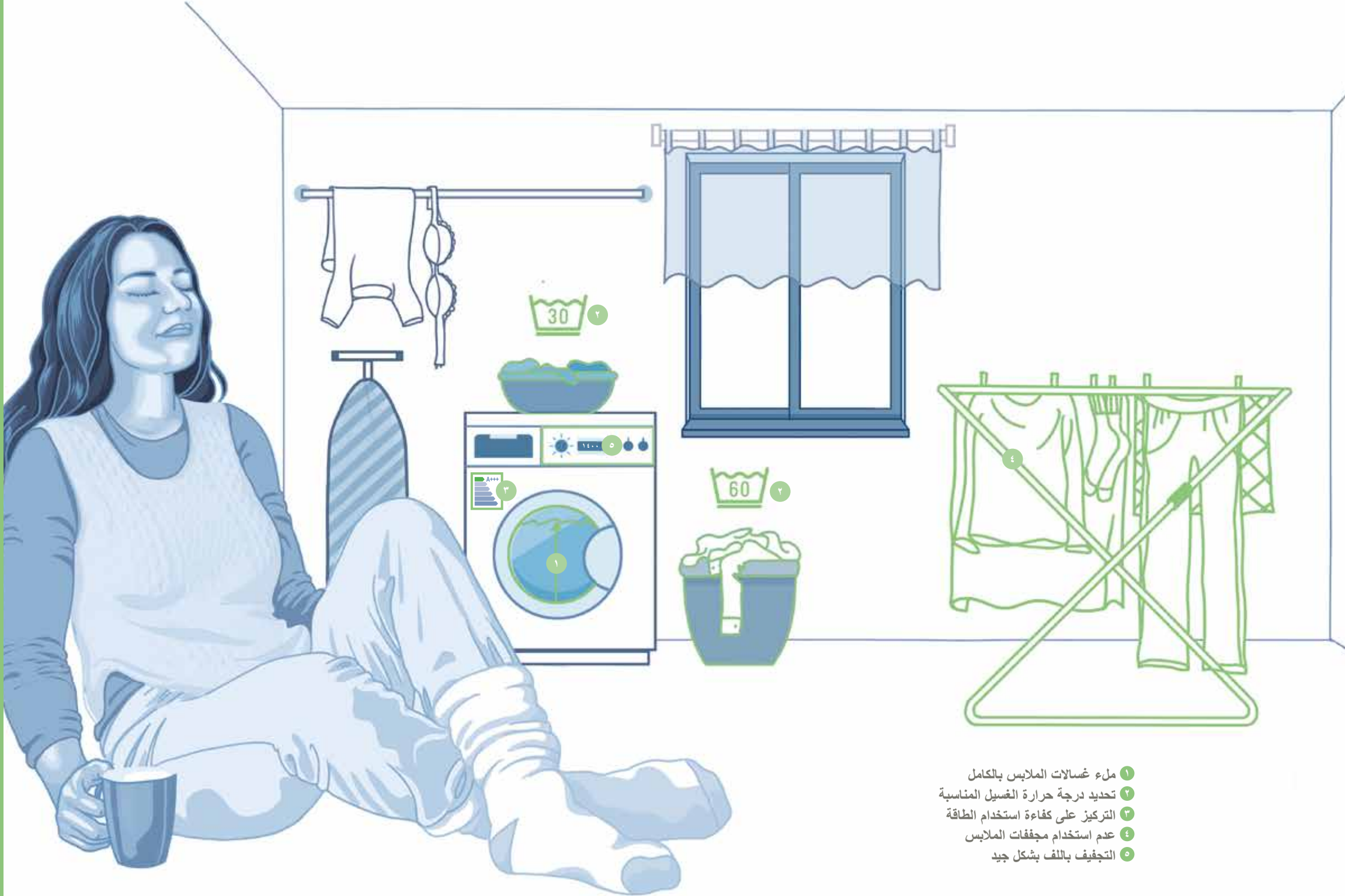
لا تترك النوافذ مائلة مفتوحة لمدة طويلة للغاية - فهذا لن يضمن تبادل الهواء بشكل فعال. إذا كان الإطار المحيط بالنافذة يتعرض للبرودة كثيرًا، فقد يساعد ذلك على تراكم العفن وزيادة فقدان الطاقة.



التهوية الدورية:
لمدة ١٠-٥ دقائق
فتح جميع النوافذ بالكامل



التهوية المتعاقبة: لمدة ١-٥ دقائق
فتح النوافذ المتعاقبة بالكامل في نفس الوقت.



- ١ ملء غسالات الملابس بالكامل
- ٢ تحديد درجة حرارة الغسيل المناسبة
- ٣ التركيز على كفاءة استخدام الطاقة
- ٤ عدم استخدام مجففات الملابس
- ٥ التجفيف باللف بشكل جيد



- ١ الاستحمام باستخدام المرش بدلاً من الاستحمام باستخدام حوض الاستحمام
- ٢ ترشيد المياه عند تنظيف أسنانك
- ٣ إصلاح الصنابير المسربة
- ٤ استخدام التجهيزات الموفرة للمياه
- ٥ عدم تسخين المياه دون داع



الاستخدام الاقتصادي للمياه (الساخنة) في المنزل

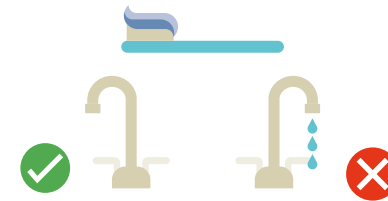
١ الاستحمام باستخدام المرش بدلاً من الاستحمام باستخدام حوض الاستحمام



يستهلك الاستحمام باستخدام المرش أربع مرات طاقة أقل من الاستحمام باستخدام حوض الاستحمام. بذلك لا توفر كمية من المياه فحسب، وإنما تقلل مخلفات الصرف الصحي أيضًا.

٢ ترشيد المياه عند تنظيف أسنانك

أغلق الصنبور أثناء تنظيف أسنانك أو فرك يديك بالصابون. استخدم الماء البارد لتنظيف أسنانك وغسل يديك، من أجل تجنب التسخين الذي لا لزوم له وتوفير الطاقة والتكاليف.



٣ إصلاح الصنابير المسربة

يمكن أن يسبب الصنبور الذي يقطر قليلاً تكبد تكاليف إضافية تتجاوز ٢٠,٠٠٠ يورو خلال العام.

وفر ما يصل إلى ١٥٠٠ لتر من مياه الشرب سنويًا! يستهلك تشغيل خزانات المراوح حوالي ٤٠ لترًا من الماء يوميًا.



٤ التجهيزات الموفرة للمياه

استخدم التجهيزات الموفرة للمياه (رأس مرش الاستحمام، جهاز تهوية) و/أو وحدات تحكم في التدفق.



٥ استخدام إعدادات السخان الملائمة



درجة الحرارة المثالية لسخان المياه الساخنة هي ٦٠ درجة مئوية. أي درجة أعلى من ذلك تكبد تكاليف يمكن تجنبها، وأي درجة أقل من ذلك ينبغي تجنبها لأسباب صحية.

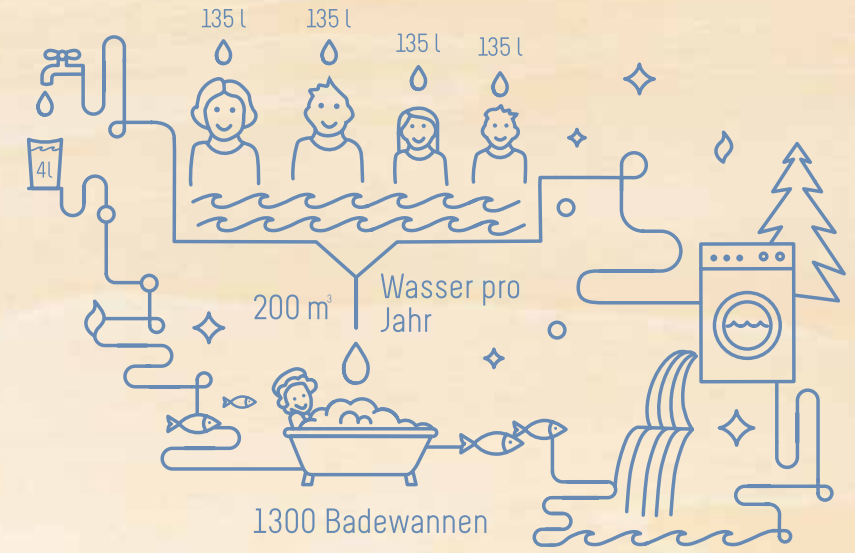
استرخ ووفر المال عند الاستحمام

كلما كان الاستحمام أقصر، كان أفضل:
طول فترة الاستحمام المثالي: ٣-٦ دقائق

كلما كانت درجة الحرارة أقل، كانت التكاليف أقل: درجة الحرارة المريحة: ما بين ٣٦ درجة مئوية و ٤٠ درجة مئوية

استهلاك المياه لكل فرد في النمسا

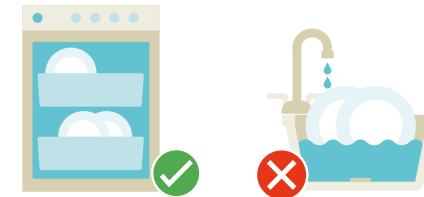
Wasser pro Tag



تُعد تيرول غنية بالمياه، ولكن ذلك ليس سبباً لإهدار هذه المياه.

المصدر: Studie WAVE 2012, BOKU SIG

٦ غسل الأطباق



تحتاج إلى مياه ساخنة وطاقة أكثر بكثير لغسل الأطباق يدوياً مقارنة باستخدام غسالة الأطباق. قم بملء غسالة الأطباق حتى أقصى سعة لها - يوفر هذا الكهرباء والمياه.

٧ استخدام مياه الأمطار

يمكن أن يوفر الاستخدام المدروس لمياه الأمطار ما يصل إلى ٧٠ لترًا من مياه الشرب للشخص الواحد في اليوم.

استخدم مياه الأمطار للمنزل والحديقة (على سبيل المثال دافق المرحاض، غسل الملابس، أنشطة التنظيف، ري الحديقة).



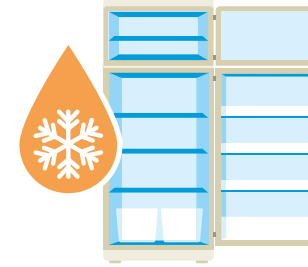
- | | |
|---|---|
| ٤ تخزين الطعام بطريقة صحيحة | ١ التحقق من درجة حرارة الثلاجات والمجمدات |
| ٥ استخدام لوح التسخين ووعاء الطهو والغطاء الملائم | ٢ إزالة الثلج من المجمد بشكل منتظم |
| ٦ استخدام غلاية | ٣ التحقق من مكان الثلاجات والمجمدات |
| ٧ استخدام جهاز الفرن المزود بمروحة | |
| ٨ تسخين الفرن مسبقاً عند الضرورة فقط | |

١ التحقق من درجة حرارة الثلاجات والمجمدات

تحقق من درجة حرارة الثلاجات والمجمدات **درجة الحرارة المثلى للثلاجات ما بين ٥+ درجات مئوية و٧+ درجات مئوية** و-٨١ **درجة مئوية للمجمدات**. كلما كان الجهاز أكثر برودة، زادت تكاليف الكهرباء الخاصة بك.

٢ إذابة ثلج المجمدات بشكل منتظم

يدل تراكم الثلج الكثيف على أن أقفال الباب بها عيب. يعني وجود ١ سم من الثلج استخدام من ١٠٪ إلى ١٥٪ كهرباء أكثر.



٣ مكان الثلاجات والمجمدات

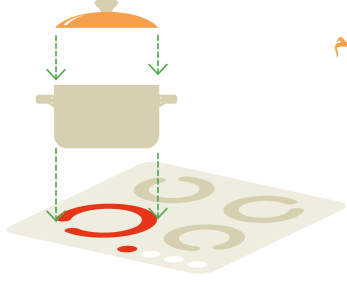
ضع الثلاجة الخاصة بك في أبرد مكان ممكن: ليس بالقرب من الموقد أو الفرن في المطبخ، ويفضل أن تكون على حائط خارجي. إن أمكن، ينبغي أن تضع المجمد الخاص بك في غرفة لا يتم تسخينها.

٤ تخزين الطعام البارد فقط في الثلاجة

دع الطعام الدافئ يبرد في حرارة الغرفة قبل وضعه في الثلاجة.

٥ استخدام لوح التسخين ووعاء الطهو والغطاء الملانم

دائمًا ما استخدم الغطاء المناسب لأوعية الطهو عند الطهو على موقد واستخدم وعاء الطهو ذا الحجم الملانم للوح التسخين. استخدم الحرارة المتبقية للوح التسخين.



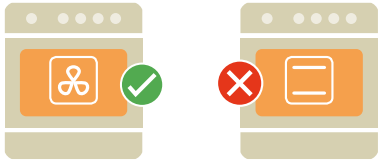
٦ استخدام غلاية

من الأفضل تسخين المياه في غلاية بدلاً من الموقد، لأن ذلك يوفر الوقت والمال. قم بتسخين مقدار المياه الذي تحتاجه فقط.



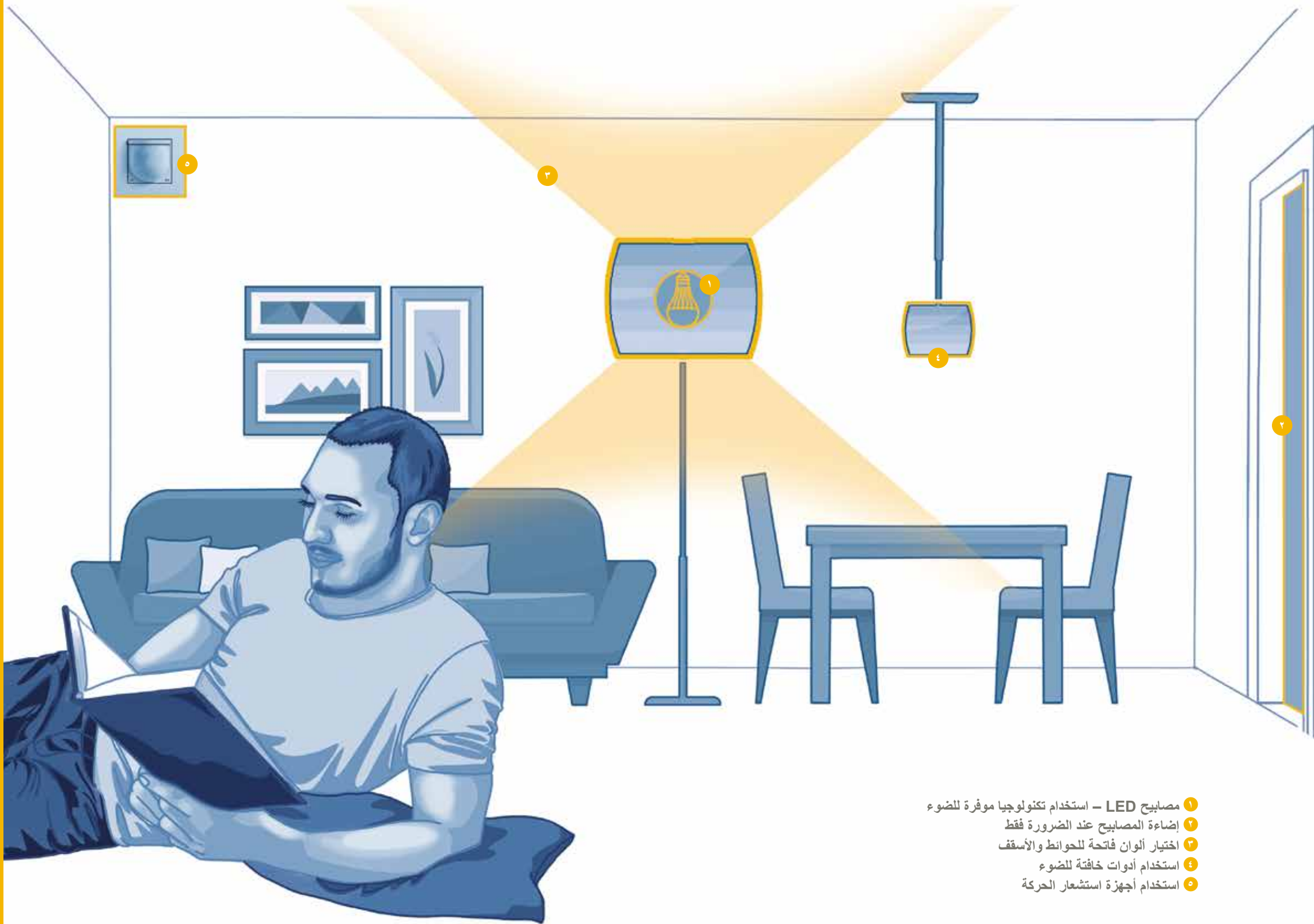
٧ استخدام جهاز الفرن المزود بمروحة

استخدم جهاز الفرن المزود بمروحة للخبز. يمكنك ضبط درجة الحرارة بمقدار ٢٠ درجة مئوية أقل بالنسبة لجهاز الفرن العادي ويمكنك استخدام عدة صواني خبز في نفس الوقت.



٨ تسخين الفرن مسبقًا عند الضرورة فقط

سخن الفرن مسبقًا عند الضرورة فقط. استخدم الحرارة المتبقية.



- 1 مصابيح LED - استخدام تكنولوجيا موفرة للضوء
- 2 إضاءة المصابيح عند الضرورة فقط
- 3 اختيار ألوان فاتحة للحوائط والأسقف
- 4 استخدام أدوات خافتة للضوء
- 5 استخدام أجهزة استشعار الحركة

للمنظور الملائم ...

١ استخدام تكنولوجيا موفرة للطاقة للضوء – مصابيح LED

تستخدم مصابيح LED الطاقة بشكل أكثر فاعلية وتولد مزيدًا من السطوع لكل واط. تدوم الأضواء الموفرة للطاقة لأكثر من الأنواع الأخرى من المصابيح وتكون كذلك خالية من الزئبق.

تحقق من عدد اللومن عند شراء المصابيح، لتوليد مستوى مريح من الضوء.

٢ إضاءة المصابيح عند الضرورة فقط

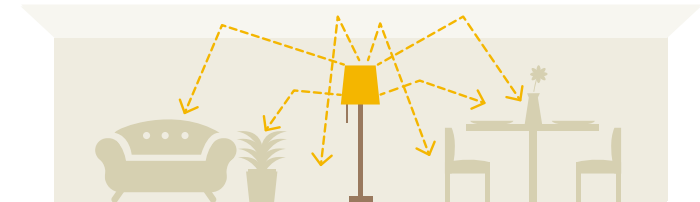
قم بإضاءة المصابيح حيثما يكون من الضروري أن تفعل ذلك. في كثير من الأحيان لا تكون هناك حاجة إلى إضاءة المصابيح في جميع أنحاء المنزل. لا تنس أن تطفئ المصابيح عند مغادرتك الغرفة.



٣ حوائط وأسقف فاتحة اللون

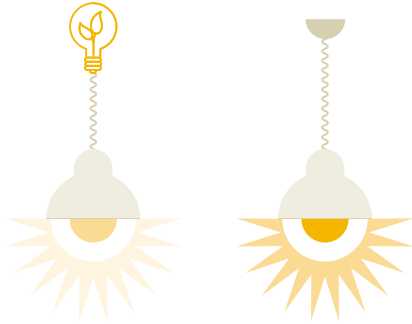
غالبًا ما يمكنك استخدام مصباح بخرج منخفض لتحقيق هذا التأثير.

تعكس الألوان الفاتحة ضوء المصباح. يجعل هذا الغرفة بأكملها تبدو أكثر سطوعًا.



٤ استخدام أدوات خافتة للضوء

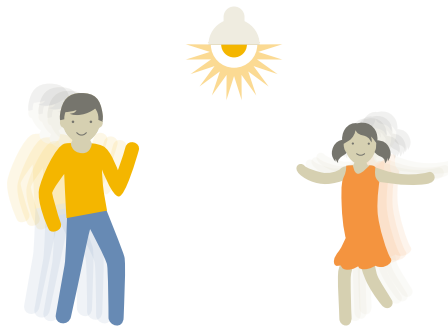
يمكنك خفت ضوء المصابيح الهالوجينية والعديد من مصابيح الـ LED. وينتج هذا فرصة لمزيد من التوفير، بالإضافة إلى تهيئة الأجواء الملائمة.



٥ استخدام أجهزة استشعار الحركة

استشعار الحركة المصابيح وتطفئها أوتوماتيكيًا عند دخول ومغادرة أحد الأشخاص مساحة محددة.

استخدم أجهزة استشعار الحركة في المساحات التي نادرًا ما تدخلها أو تدخلها لوقت قصير من الوقت فقط. تضيء أجهزة





- ١ عدم استخدام الكهرباء للتدفئة
- ٢ تجنب وضع الاستعداد
- ٣ استخدام جهاز الكمبيوتر بفعالية
- ٤ فصل الشواحن
- ٥ استخدام بطاريات قابلة للشحن بدلاً من البطاريات العادية
- ٦ تجنب استخدام الأجهزة عالية الاستهلاك للطاقة

نصائح لتوفير الكهرباء

١ عدم استخدام الكهرباء للتدفئة

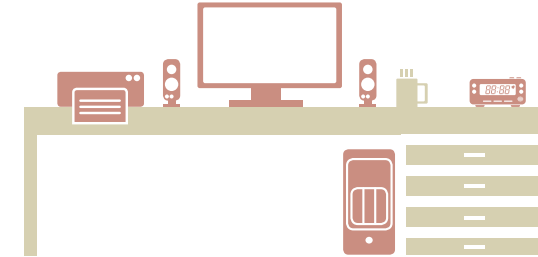
التدفئة أسفل الأرضية الكهربائية. فتكاليف التشغيل عالية للغاية حتى إن أدنى سعر شراء يكون أعلى من قيمته في كثير من الأحيان.

يُعد استخدام الكهرباء للتدفئة أعلى وسيلة لتوليد الحرارة. إن أمكن، تجنب استخدام التدفئة بالأشعة تحت الحمراء أو أجهزة التدفئة الكهربائية أو أجهزة التدفئة بالتخزين الليلي أو أجهزة

٢ تمييز وضع الاستعداد وتجنبه

من ١٠ إلى ٢٠ من هذه الأجهزة تقريباً ويمكنك تمييز وضع الاستعداد عن طريق البحث عن ضوء وضع الاستعداد أو الموقت الرقمي المدمج.

تستخدم العديد من الأجهزة المنزلية الكهرباء كذلك وهي قيد إيقاف التشغيل (في وضع الاستعداد). تستخدم بعض الأجهزة طاقة في وضع الاستعداد في العام أكثر من الطاقة التي تستخدمها وهي قيد الاستخدام بالفعل. يحتوي كل منزل على



استهلاك الكهرباء في وضع الاستعداد:

هل تعرف أنه يلزم وجود محطة طاقة بخرج ١٥٠ ميغا واط لتوليد الكهرباء الكافية لوضع الاستعداد قيد الاستخدام في جميع أنحاء النمسا؟
للمقارنة: محطة طاقة Achensee = ٧٩ ميغا واط

المعلومات



٥ استخدام بطاريات قابلة للشحن بدلاً من البطاريات العادية

استخدم بطاريات قابلة للشحن للأجهزة التي تعمل بالبطارية دائماً. تساوي البطارية القابلة للشحن الجيدة ما يصل إلى ٥٠٠ بطارية عادية. افصل الشاحن عن التيار الكهربائي بمجرد شحن البطاريات دائماً.

٦ تجنب استخدام الأجهزة عالية الاستهلاك للطاقة

تستخدم بعض الأجهزة في المنزل الكثير من الكهرباء دون داعٍ. حاول تجنب استخدام هذه بأكثر قدر ممكن أو لا تشتريها في الأساس.

الأجهزة المتنوعة واستهلاكها للكهرباء في السنة:

- < جهاز الكمبيوتر
ساعتان من تصفح الإنترنت في اليوم - ٧٨ كيلو واط في الساعة الاستهلاك السنوي
- < حوض السمك
٥٠ لترًا لأسماك الزينة - ٠١٢ كيلو واط الاستهلاك السنوي
- < ماكينة القهوة
ماكينة قهوة أوتوماتيكية بالكامل في وضع الاستعداد - ٠٦ كيلو واط الاستهلاك السنوي
- < وحدة تكييف الهواء
٥٠ يوماً ساخناً في ٦ ساعات في اليوم - ٠٠٣ كيلو واط الاستهلاك السنوي

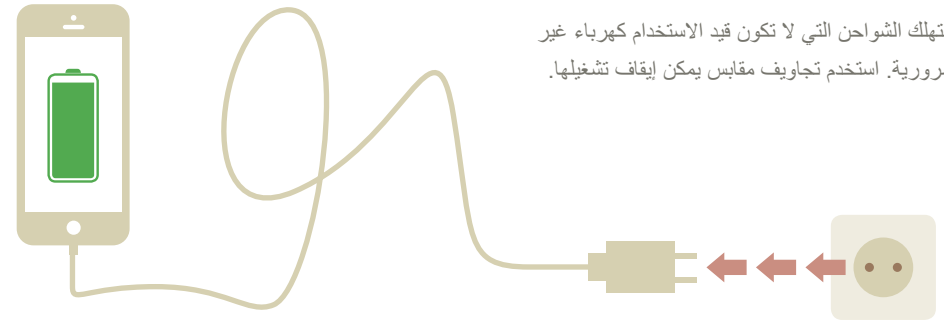
topprodukte.at هو خدمة مقدمة من قِبَل klimaaktiv، النمساوية، إدارة الغابات والبيئة والمياه، وتوفر معلومات مفيدة حول معدات المنزل الموفرة للطاقة. مبادرة حماية المناخ المعدة من قِبَل وزارة الزراعة الفيدرالية

٣ استخدام جهاز الكمبيوتر بفعالية

وفصل المودم والموجه عن التيار الكهربائي عند إيقاف تشغيل الكمبيوتر.

قم بضبط سطوع الشاشة على ٧٠-٥٠٪. تسرف شاشات التوقف في استهلاك الطاقة، لذا حاول تجنب استخدامها. فقط قم بتشغيل الطابعة، المساح الضوئي، إلخ عند الضرورة

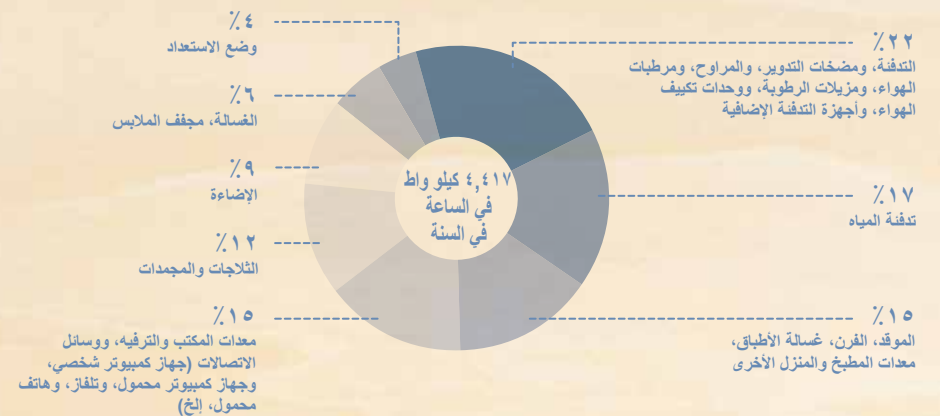
٤ فصل الشواحن



تستهلك الشواحن التي لا تكون قيد الاستخدام كهرباء غير ضرورية. استخدم تجاويف مقابس يمكن إيقاف تشغيلها.

متوسط استهلاك الكهرباء لمنزل نمساوي في السنة:

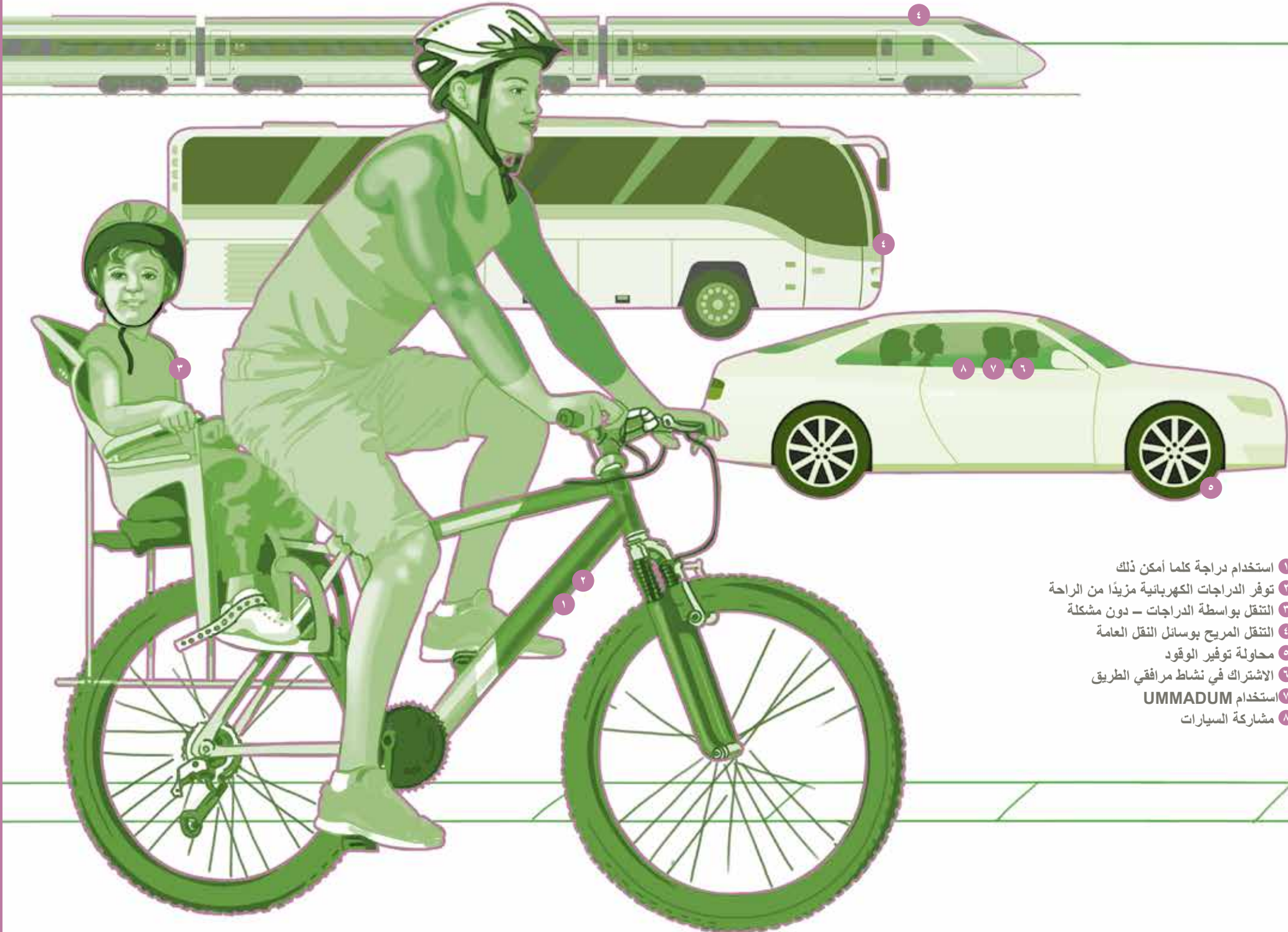
يتم استخدام معظم الكهرباء لتسخين المياه، وبشكل أساسي مضخات التدفئة. توجد احتمالية كبيرة للتوفير هنا.





حقوق الطبع والنشر محفوظة © Shutterstock.com - Alexey Yuzhakov

الحياة بأسلوب واع



- ١ استخدام دراجة كلما أمكن ذلك
- ٢ توفر الدراجات الكهربائية مزيداً من الراحة
- ٣ التنقل بواسطة الدراجات - دون مشكلة
- ٤ التنقل المريح بوسائل النقل العامة
- ٥ محاولة توفير الوقود
- ٦ الاشتراك في نشاط مرافقي الطريق
- ٧ استخدام UMMADUM
- ٨ مشاركة السيارات

التنقل صديق البيئة



١ استخدام دراجة كلما أمكن ذلك

حاول تجنب استخدام السيارة للتنقلات القصيرة عن عمد. البديل الأرخص وفوق كل ذلك الأصح هو الدراجة. إذا ركبت الدراجة ١٠ كم في اليوم بدلًا من استخدام السيارة، فيمكنك توفير حوالي ٣٥٠ كجم من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في العام. هناك أيضًا الكثير من الخيارات لاقتراض الدراجات. يمكن

المعلومات: www.radlobby.at/tirol

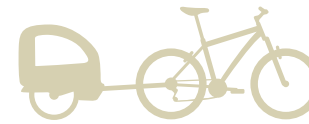
٢ توفر الدراجات الكهربائية مزيدًا من الراحة

الدراجات الكهربائية هي التوجه الجديد القائم على استخدام المركبات ذات العجلتين. حيث إنها تجمع بين مزايا الدراجة مع مستوى عالٍ من الراحة. وينصح بنوع الدراجة هذا خاصة على الطرق الوعرة، حيث إن حتى راكبي الدراجات عديمي الخبرة يمكنهم التحكم في المسافات الأطول والتلال الشديدة عليها. تنقل بمنتهى السهولة مع الدراجة الكهربائية!



٣ التنقل بواسطة الدراجات - لا مشكلة

يمكنك كذلك استخدام دراجتك لنقل أطفالك، أو التسوق، أو نقل الأمتعة الثقيلة، أو المعدات المكتبية إلخ من مكان إلى آخر، حيث تتوفر مختلف المقطورات والسلال والحقائب لمجموعة واسعة من المتطلبات. يكون التنقل أكثر سهولة عند اقترانه بدراجة كهربائية. تكون دراجات الشحن ملائمة بشكل مثالي لنقل الأغراض الكبيرة.



٤ التنقل المريح بوسائل النقل العامة

بالإضافة إلى تنقلاتك اليومية للعمل ذهابًا وإيابًا، يمكن كذلك أن تكون وسائل النقل العام بديل تنقل رائعًا للأنشطة الترفيهية والتسوق والعطلات. فمن السهل معرفة تفاصيل حول الاتصالات الخاصة بك أثناء التنقل باستخدام التطبيقات ذات الصلة وشراء التذاكر على الفور.

المعلومات:

www.vvt.at / www.oebb.at / www.ivb.at

اطلع على المزيد حول البلد:

استخدم أي وسائل نقل عامة في تيرول من خلال Tirolticket، وهي متوفرة مقابل ٤٩٠ يورو فقط في السنة.

التخفيضات

أولئك الذين يحصلون على بدلات تعويضية في تيرول يمكنهم شراء **Sozialticket** مقابل ٢٧٠ يورو في السنة. ويمكن للأطفال (حتى سن ١٥ سنة)، والشباب (حتى سن العشرين)، والأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن الحصول على خصومات على التذاكر الفردية واليومية.

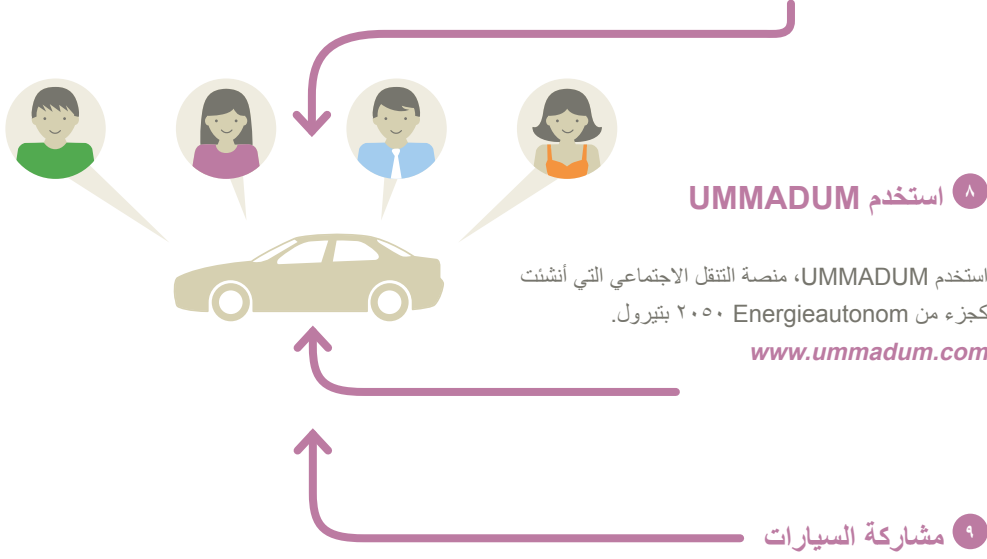
SPARSCHIENE

يقدم OEBB تذكرة **Sparschiene**، والتي تسمح لكم بالسفر بتكلفة صغيرة لا تتجاوز ٩,٠٠٠ يورو، بدءًا من مسافة ١٥٠ كيلومترًا.

٧ الاشتراك في نشاط مرافقي الطريق

يمكن استخدام منتديات أنشطة مرافقي الطريق على الإنترنت. يمكنك العثور على مجموعات مناسبة خصيصًا لمنطقتك على Facebook.

بدء الاشتراك في أنشطة مرافقي الطريق مع الزملاء والأصدقاء. ويعمل هذا على تسهيل العثور على أماكن وقوف السيارات كل يوم، فضلًا عن توفير المال أيضًا.



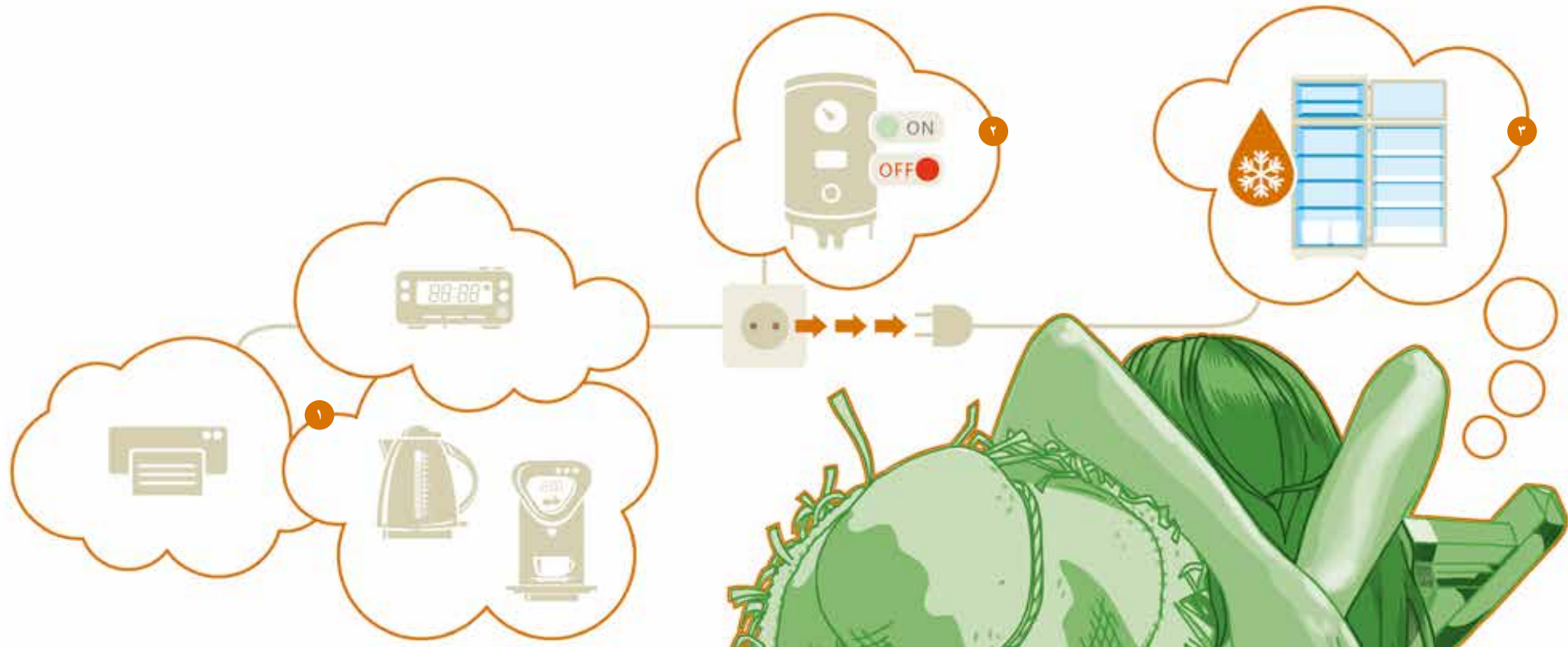
المجتمعات المحلية في تيروول. يمكن التحدث إلى مسؤولي مجتمعك المحلي لمعرفة المزيد.

مع مشاركة السيارة، يمكنك تجنب الحاجة لسيارتك الخاصة، ولكن تظل لديك إمكانية استخدام سيارة عند الضرورة. وخيار الاستخدام المشترك للسيارات موجود بالفعل في بعض

السرعة تصنع فرقًا

- من خلال القيادة بسرعة ١٠٠ كم/ساعة بدلاً من ١٣٠ كم/ساعة ...
- ... توفر ٢١٪ من حيث الوقود/ثاني أكسيد الكربون
- ... تتسبب في انبعاثات أقل من أكسيد النيتروجين بنسبة ٣٣٪
- ... تتسبب في انبعاثات أقل من الجسيمات بنسبة ٢٤٪
- ... تُحدث ضوضاء أقل بنسبة ٤١٪
- ... تقلل مسافة الكبح بنسبة ٤١٪
- ... تقلل قوة التصادم بنسبة ٤١٪

السرعة

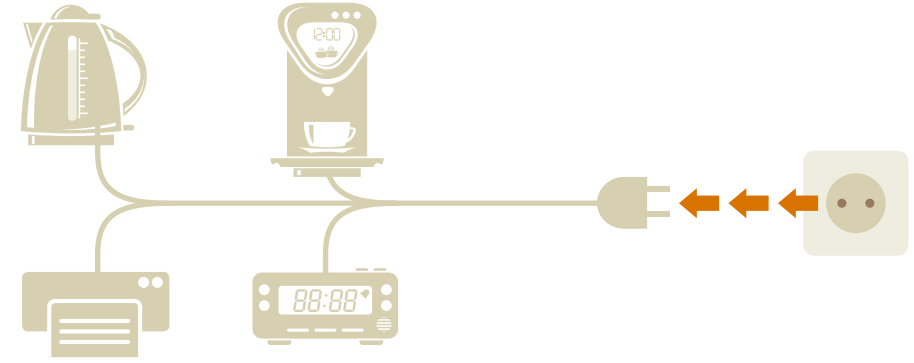


- ❶ يجب فصل جميع الأجهزة الصغيرة قبل الذهاب في عطلة
- ❷ إيقاف تشغيل الغلاية قبل المغادرة
- ❸ إزالة الثلج من التلجات قبل الذهاب في عطلة

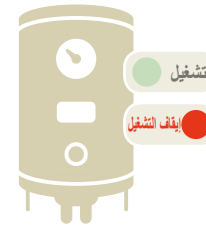
إذا كنت ستغادر المنزل لأكثر من ثلاثة أيام

١ فافصل أجهزتك

إذا كنت ستغادر لبضعة أيام، فيجب فصل جميع الأجهزة الصغيرة (الكمبيوتر والتلفزيون ومصابيح الطوابق، وأجهزة التنبيه بالراديو، وفرشاة الأسنان الكهربائية وما إلى ذلك). فسيعمل هذا على تقليل استهلاك الكهرباء.

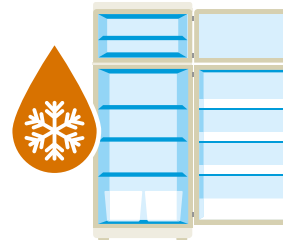


٢ إيقاف تشغيل الغلاية



ينبغي أيضًا إيقاف تشغيل الغلاية الكهربائية. عليك تسخين الماء في الغلاية إلى درجة الحرارة المناسبة بمجرد وصولك إلى المنزل - إلى 65 درجة مئوية على الأقل. وسيعمل هذا على قتل بكتيريا الليجيونيلا التي يمكن أن تكون قد تضاعفت في الغلاية في غيابك.

٣ إزالة الثلج من الثلاجات قبل الذهاب في عطلة



هل ستغادر لمدة أطول من الوقت؟ أزل الثلج من الثلاجة وحجيرة المجمد. حيث يمكن لهذا أن يقلل من استهلاك الكهرباء. اترك باب الثلاجة مفتوحًا حتى لا يتكون أي عفن.



- ١ شراء الأطعمة المحلية
- ٢ الشراء مباشرة من المزارعين
- ٣ تجنب مخلفات التغليف
- ٤ تقليل استهلاك اللحوم
- ٥ تخزين الطعام بطريقة صحيحة
- ٦ التخطيط للتسوق بشكل صحيح - استخدام قائمة تسوق
- ٧ شراء منتجات صديقة للبيئة عليها علامات الجودة
- ٨ شراء المنتجات المستعملة وإعادة استخدام السلع
- ٩ ارتداء الملابس المصنوعة من المواد العضوية

١ شراء الأطعمة المحلية

إلقاء نظرة على العروض المحلية وتناول المنتجات الموسمية. محاولة شراء المنتجات العضوية حيثما أمكن. وسيساعد ذلك على تجنب طرق النقل الطويلة واستهلاك الطاقة نتيجة لفترات التخزين الطويلة. كذلك عادةً ما يكون مذاق هذه المنتجات أفضل وتحتوي أيضًا على المزيد من الفيتامينات.



٢ الشراء مباشرة من المزارعين

تشتري محلات الأغذية الصحية والعديد من متاجر التجزئة لبيع الفواكه والخضروات بضائعها من الشركات المحلية. يمكن العثور على المنتجات الإقليمية والموسمية بأسعار عادلة في أسواق المزارعين ومناقد بيع منتجات المزارع.

www.bit.ly/Bauernmaerkte



٣ تجنب مخلفات التغليف

إذا كان لديك الخيار، فاختر الأغذية غير المعبأة أو المنتجات ذات التعبئة والتغليف القابلة لإعادة الاستخدام. وستشكرك البيئة على ذلك.

٤ تقليل استهلاك اللحوم

اللحوم هي من العوامل المساهمة الكبيرة في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون. ويأتي ما يقرب من خمس انبعاثات غازات

الاحتباس الحراري (حوالي ١٨٪) من إنتاج الماشية - أكثر من جميع السيارات والشاحنات والسفن والطائرات معًا.



٥ التخزين الصحيح

الجزء السفلي من الثلاجة هو أبرد مكان وترتفع درجة الحرارة كلما صعدت لأعلى في الرفوف. لذلك يجب تخزين الطعام المطبوخ والمخبوز في الأعلى، ومنتجات الحليب مثل الجبن والزبادي في الوسط واللحوم والأسماك واللحوم الباردة في

القاع. ويجب تخزين معظم أنواع الخضروات المحلية في الثلاجة، باستثناء الطماطم والبطاطس والكوسا والقرع. كذلك يظل الخبز طازجًا لفترة أطول في حاوية الخبز الجاف مما هو عليه في الثلاجة.

٦ التخطيط للتسوق بشكل صحيح - استخدام قائمة تسوق

يجب التخطيط لرحلات التسوق بشكل جيد بحيث ينتهي بك الأمر إلى التخلص من كمية أقل من الطعام. يمكن كتابة قائمة التسوق في المنزل قبل المغادرة، بعد إلقاء نظرة سريعة داخل الثلاجة.

التخزين الصحيح بالثلاجة



المعلومات

الاستهلاك صديق البيئة

٧ المنتجات صديقة البيئة التي تحمل علامات الجودة

تقدم المؤسسات المستقلة ملصقات جودة تشير إلى حد أدنى معين من حيث الإنتاج.

ومع ذلك، هناك أيضًا علامات الجودة القانونية مثل ملصق الطاقة.



ملصق PEFC



AMA Biozeichen
(ختم AMA العضوي)



علامة
Fairtrade



Österreichisches
Umweltzeichen
(مؤسسة
Ecolabel التماسوية)

٨ المنتجات المستعملة وإعادة استخدام السلع

بالموقع الإلكتروني www.wenigermist.at قائمة بروابط لليووبات الإلكترونية المفيدة.

يمكن العثور على مجموعة واسعة من المنتجات المستخدمة في أسواق السلع المستعملة أو على شبكة الإنترنت. ويوجد

٩ الملابس المصنوعة من المواد العضوية

لفترة أطول يكون أكثر مراعاة للبيئة ويوفر المال أيضًا.

التصنيع البيولوجي والعاقل والإنتاج الإقليمي هي محور التركيز الرئيسي في الأزياء الإيكولوجية. استخدام الملابس

١٠ الاستعانة بالحرفيين المحليين

مخصصة، في حين أن تظل فرص العمل واكتساب المال داخل المنطقة.

فالعمر الطويل للسلع المصنوعة يدويًا لا يوفر المال فحسب على المدى الطويل؛ بل يوجد بشكل عام اختلاف بسيط جدًا من حيث السعر وتحصلون كذلك على سلع ذات جودة عالية

- ١ فصل المخلفات
- ٢ إلغاء الاشتراك في الإعلانات غير المرغوب فيها
- ٣ إصلاح الأشياء بدلاً من التخلص منها
- ٤ الذهاب للتسوق مع قائمة تسوق
- ٥ تجنب السلع الصغيرة المعلبة
- ٦ استخدم سلال التسوق والأكياس القماشية بدلاً من الأكياس البلاستيكية



التوفير في المال والمخلفات

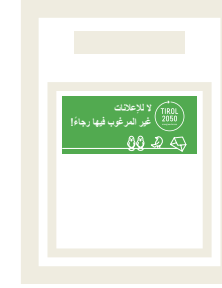
١ فصل المخلفات

يمكن توفير المال والمخلفات عن طريق فصل المخلفات.



٢ إلغاء الاشتراك في الإعلانات غير المرغوب فيها

إذا لم تعد ترغب في إزعاج نفسك بالمواد الإعلانية غير المرغوب فيها التي تأتي إلى عتبة بابك، فقم ببساطة بإلغاء الاشتراك. ويمكنك توفير ما يصل إلى ١٠٠ كجم من المخلفات الورقية.



٣ إصلاح الأشياء بدلاً من التخلص منها

يعمل هذا على توفير المال والمواد الخام والطاقة والمخلفات. يُعتبر إصلاح الأشياء هو أكثر ملاءمة للبيئة من تصنيع منتج جديد. تتم إقامة مقاهي الإصلاح بانتظام في العديد من المواقع

في تيرول، حيث يمكنك أن تطلب من الحرفيين المتطوعين إصلاح الأشياء المكسورة. أين ومتى؟ www.repaircafe-tirol.at
www.reparaturnetzwerk.at

تجنب المخلفات عند التسوق

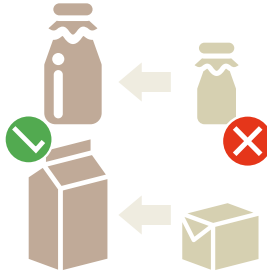
٤ الذهاب للتسوق مع قائمة تسوق

يُفضل شراء ما هو على قائمة التسوق الخاصة بك فقط. تجنب الاضطرار إلى التخلص من الطعام الذي لا يزال في العبوة الأصلية أو الذي قد فسد.



٥ تجنب السلع الصغيرة المعلبة

تستخدم السلع الصغيرة في الواقع كمية أكثر بكثير من مواد التعبئة والتغليف. فعلى الرغم من أن هذه المنتجات غالبًا ما تبدو مغرية وعملية، إلا أنها غالبًا ما تكون أكثر تكلفة بالمقارنة مع العبوات الأكبر.



٦ استخدام سلال التسوق والأكياس القماشية بدلاً من الأكياس البلاستيكية

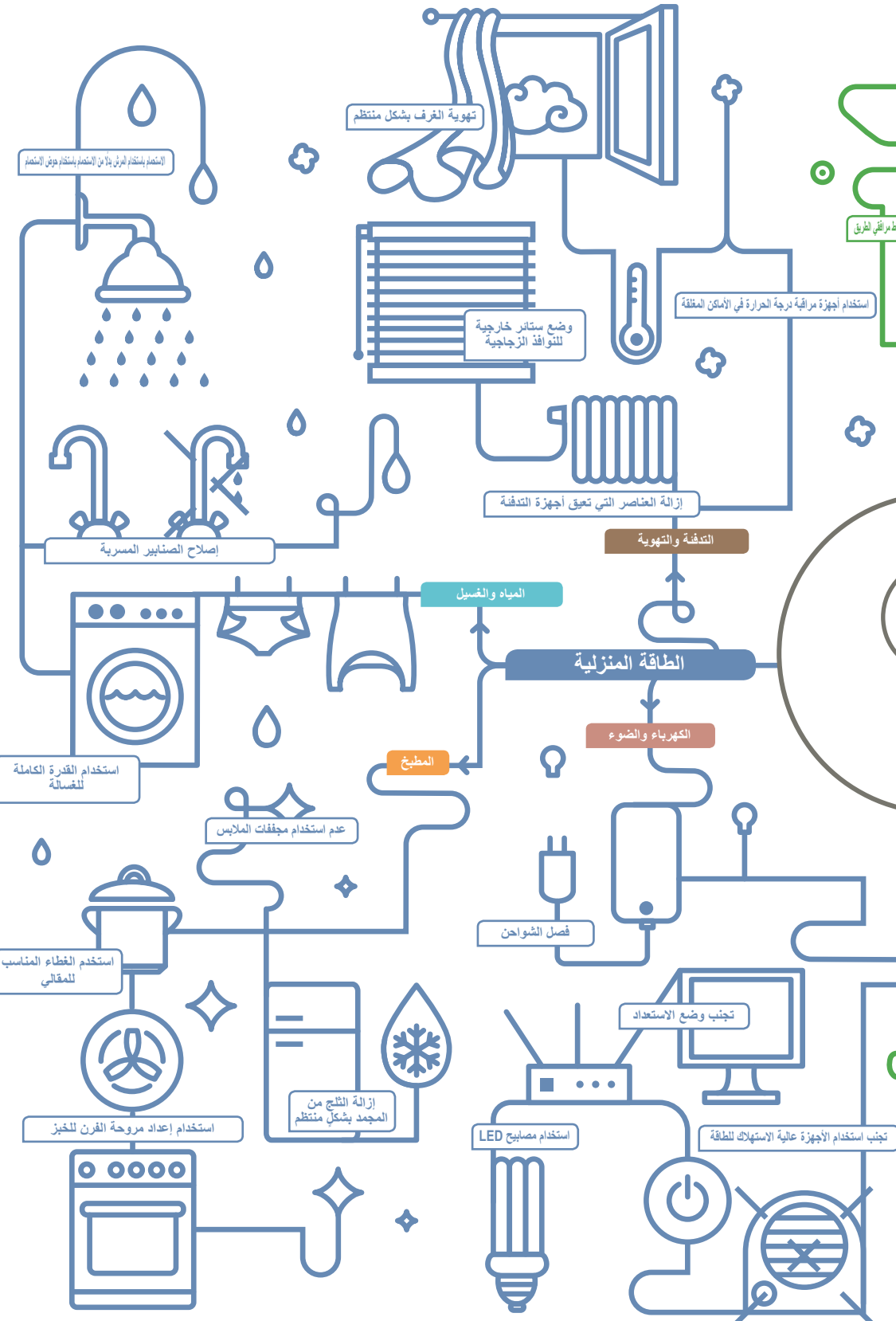
تكون الأكياس القماشية أكثر استقرارًا من الأكياس البلاستيكية التقليدية ويمكن إعادة استخدامها مرارًا وتكرارًا.





ممارسات الحياة المستدامة

الطاقة المنزلية



الحياة بأسلوب واع





الاستفادة الكاملة من المنافع. حماية البيئة.



مبادرة Doppel Plus / kontakt@doppelplus.tirol

www.doppelplus.tirol

المسؤول الاجتماعي والتشري: Energie Tirol, Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck
البريد الإلكتروني: office@energie-tirol.at; Di Bruno Oberhuber, Energie Tirol und Mag. Andra Stigger, West-Websteigentur GmbH, Innsbruck - www.doppelplus.tirol
المسؤول البيئي: Klimabündnis Tirol



LIFE15 GIC/AT/000092