

verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg



لمحة عن تكاليف الطاقة

عروض الدعم لمنطقة توبنغن

خدمة مشورة الطاقة من مركز المستهلكين في بادن فورتمبيرغ ج.م. توفر المشورة فيما يتعلق بكل الأسئلة المتعلقة بالطاقة. ويمكنك الحصول على مشورتنا الشخصية عبر ١٣ مركز مشورة في بادن فورتمبيرغ. مركز المستهلك في بادن فورتمبيرغ هو مركز مستقل ومحايدين. تم إعداد هذا الكتيب المرفق ليكون بمنزلة دليل توجيهي للمستهلكين الذين لديهم أسئلة حول الطاقة/مصروفات الطاقة. حيث يوفر الكتيب نظرة عامة على جهات الاتصال، ويمنحك بعض النصائح ووسائل المساعدة السريعة في حل المشكلات.

إذا كانت لديك أي أسئلة؛ فيمكنك الاتصال بمركز مشورة الطاقة التابع لمركز المستهلكين في بادن فورتمبيرغ مباشرة:

مركز المستهلكين في بادن فورتمبيرغ ج.م.
Paulinenstraße 47 في ٧٠١٧٨ شتوتغارت
رقم الهاتف: ٠٧١١ ٦٦٩١١٠
البريد الإلكتروني: energieberatung@vz-bw.de



لمحة عن مصروفات الطاقة

عروض الدعم في توبنغن

فهرس المحتويات

ترشيد استهلاك الطاقة

خدمة مشورة الطاقة التابعة لمركز المستهلكين في
بادن فورتمبيرغ ج.م.

- الفحص الأساسي ٤
- مراكز المشورة في منطقة توبنغن ٥

نصائح لترشيد الطاقة

نصائح بسيطة لترشيد استخدام الطاقة في المنزل

- الكمية التي يمكنك توفيرها سنويًا ٦
- التدفئة ٨
- التهوية ٩
- الغسيل والتجفيف ٩

- التبريد والتجميد ١٠
- الطبخ والخبز ١٠
- الماء الدافئ ١١
- الإضاءة والكمبيوتر والتلفاز ١١
- ترشيد الطاقة في الشقة المؤجرة ١٢

ديون الطاقة

ماذا أفعل إذا تراكمت مصروفات الطاقة عليّ؟

- أوشك التيار الكهربائي أن ينقطع - ما العمل؟ ١٤
- قروض لسداد ديون الطاقة ١٧
- أين يمكنني الحصول على المزيد من المشورة؟ ١٩



خدمة مشورة الطاقة التابعة
لمركز المستهلكين في
بادن فورتمبيرغ ج.م.

يسر مستشار الطاقة المختص بك الإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديك حول فاتورة مصروفات التدفئة الخاصة بك.



الفحص الأساسي

بجهد قليل، يمكن للمستهلكين توفير الكثير من الطاقة. ويساعدهم الفحص الأساسي في ذلك، حيث يُوفر نظرة عامة على استهلاك الطاقة والمياه وتوضيح طرق بسيطة لترشيد الاستخدام.

عرض المشورة:

يساعدك الفحص الأساسي على إيجاد طرق لترشيد استخدام الطاقة. ولإجراء هذا الفحص؛ سيحضر مستشار الطاقة إلى منزلك ويساعدك في الإجابة عن بعض الأسئلة حول استهلاكك للطاقة. ويُقدّم لك الدعم في المواضيع التالية:

••• ترشيد استخدام الطاقة

••• التدفئة والتهوية



كيف أحصل على موعد للفحص الأساسي؟

١. يمكنك تحديد موعد على الخط الساخن المجاني ٠٨٠٠-٨٠٩٨٠٢٤٠٠.
٢. سيحضر المستشار إلى منزلك.
٣. تستغرق المشورة نحو ساعة.
٤. بعد المشورة، سنتلقى تقريرًا قصيرًا في غضون أربعة أسابيع. وفيه يمكنك قراءة كل شيء مرةً أخرى وتلقي بعض النصائح!

تنبيه: التقرير ليس رأيًا صادرًا عن خبير فني!

وكالة حماية المناخ في دائرة توبنغن

تقدم لك وكالة حماية المناخ في توبنغن المشورة حول كل القضايا المتعلقة بالطاقة. كما تقدّم لك الوكالة المشورة مجانًا حول الطاقة. وجديرٌ بالذكر أن المستشارين مستقلون ويقدمون لك المشورة بصورة محايدة.

وكالة حماية المناخ في دائرة توبنغن ش.ذ.م.م.

Doblerstraße 13

٧٢٠٧٤ توبنغن

رقم الهاتف ٠٧٠٧١ ٥٦٧ ٩٦٠

info@agentur-fuer-klimaschutz.de



يمكنك أيضًا حجز موعد لإجراء الفحص الأساسي بالاتصال على الرقم ٠٧١١ ٦٦٩١١٠ أو الاستعلام عن كل العروض الأخرى الخاصة بمركز المستهلكين.

تُجرى الفحوصات الأساسية بالتعاون مع وكالة حماية المناخ في دائرة توبنغن ش.ذ.م.م.

أوقات استقبال المكالمات الهاتفية:
الاثنين و الثلاثاء: من الساعة ٠٨:٣٠ – ١٢:٠٠
ومن الساعة ١٤:٠٠ – ١٧:٠٠
الأربعاء: من الساعة ٠٨:٣٠ – ١٢:٠٠
ومن الساعة ١٣:٠٠ – ١٥:٠٠
الجمعة: من الساعة ٠٨:٣٠ – ١٢:٠٠

مراكز المشورة في المقر
في دائرة توبنغن



مركز المستهلكين في رويتلينغن

مركز المستهلكين في بادن فورتمبيرغ ج.م.
مركز المشورة في رويتلينغن



Kanzleistraße 20

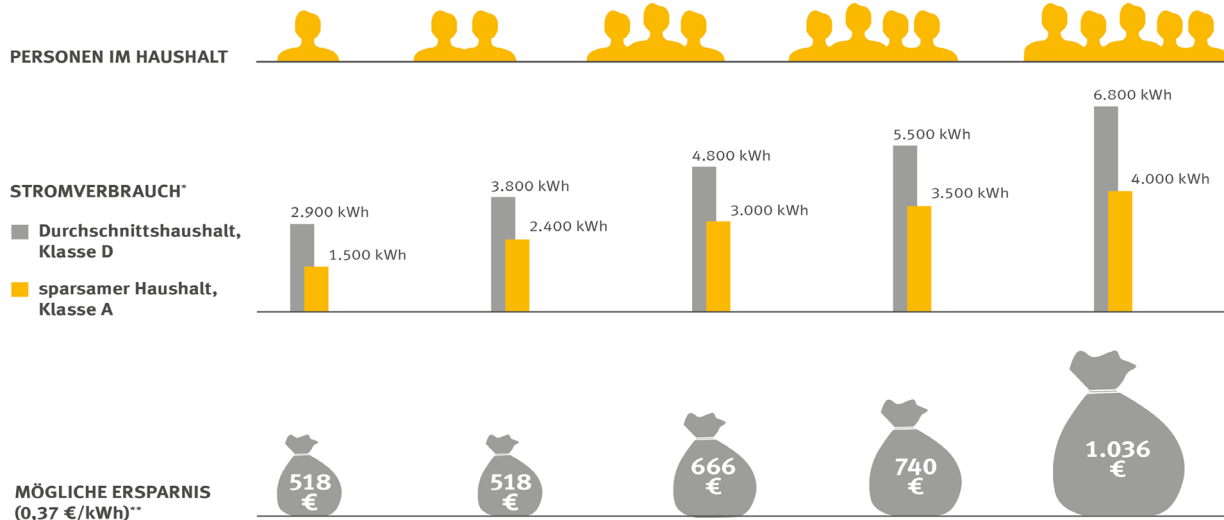
٧٢٧٦٤ رويتلينغن



استهلاك الطاقة الكمية التي يمكنك توفيرها سنويًا

مصروفات الطاقة، أي مصروفات الماء الدافئ والتدفئة، والكهرباء هي مصروفات باهظة في ألمانيا. ومن ثم، فإن الأمر يستحق استخدام قدر أقل من الطاقة حتى يكون بمقدورك دفع قدر أقل من الأموال.

هذا هو مقدار ما يمكنك توفيره عندما تستهلك قدرًا أقل من الطاقة:



** Quelle: strom-report.de
Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2023

* Daten: Stromspiegel Deutschland 2021/22,
Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

كيف يمكنني التدفئة بصورة صحيحة؟



نشعر بالراحة عندما تكون درجة حرارة الغرفة بين ١٨ و ٢٢ درجة. قد توجد درجات حرارة أخرى مناسبة اعتمادًا على الغرفة التي نتواجد فيها. وفيما يلي نظرة عامة موجزة:

غرفة المعيشة: ٢٠ درجة

غرفة النوم: ١٦-١٨ درجة

المطبخ: ١٨ درجة

الحمام: ٢١ - ٢٤ درجة

غرفة الأطفال،

غرفة العمل: ٢٠ - ٢١ درجة

يوجد "مقبض دوار" (ترموستات) في السخان. ويشير هذا "المقبض الدوار" إلى درجة تدفئة شفتك.

هام: لا تقم أبدًا بخفض درجة الحرارة إلى ٠ في الشتاء!



...٣ لا تضع قطع الأثاث أو تعلق الستائر أمام الدفايات!

...٣ لا تضع الملابس على الدفايات!

المستوى ١ = ١٢ درجة

المستوى ٢ = نحو ١٦ درجة

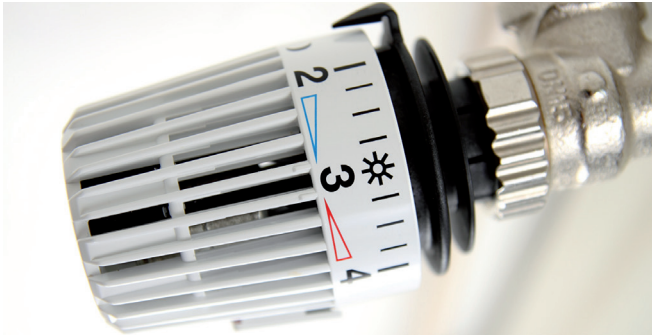
المستوى ٣ = ٢٠ درجة

المستوى ٤ = ٢٤ درجة

المستوى ٥ = نحو ٢٨ درجة

لذا، إذا قمت بضبط "المقبض" على المستوى ٣ في غرفة المعيشة والمستوى ٢,٥ في غرفة النوم، فستحصل على درجة حرارة الغرفة المثالية. لن يكون الجو أدفأ بشكل أسرع إذا رفعت مستوى التدفئة لدرجة أعلى، بل سيكون الأمر أكثر تكلفةً فحسب!

تحتوي بعض الشقق على دفايات تحتاج إلى كهرباء. هذه الدفايات باهظة للغاية. يمكنك التعرف على هذه الدفايات من وجود كابل طاقة بها. من فضلك تلق المشورة إذا كانت لديك واحدة من هذه الدفايات.



الغسيل والتجفيف

عندما تغسل ملابسك، انتبه لدرجة الحرارة. في حالة الغسيل ذي درجة الاتساخ الطبيعية، يكفي غسيل الملابس بدرجة حرارة ٣٠ درجة. عند الغسيل عند ٣٠ درجة ستوفر المال. كلما زادت درجة حرارة الغسيل، كلما ازدادت تكلفة الغسيل بالنسبة لك!

من الأفضل تجفيف الغسيل على حبل الغسيل أو رف التجفيف. ولكن إذا كنت لا ترغب في الاستغناء عن مجفف الملابس، فقم بعصر الغسيل قبل تجفيفه. واضبطه على ١٢٠٠ دورة.



كيف أقوم بالتهوية بطريقة صحيحة؟

الهواء النقي مفيد! كما أن التهوية بطريقة صحيحة تمنع انتشار العفن. فضلاً عن أنها مهمة للغاية، خاصة في فصل الشتاء.

••• افتح النافذة بالكامل ٣ مرات على الأقل يوميًا. يجب أن تترك النافذة مفتوحة لمدة ٥-١٠ دقائق. إذا قمت بإمالة النافذة فقط، فيجب عليك التهوية لفترة أطول، مما يزيد من احتياجات الطاقة لديك.

••• التهوية بعد الطهي.

••• قم بالتهوية عند تجفيف الغسيل في منزلك. في بعض الأحيان، لن يكون مسموحًا لك بتجفيف الغسيل في الشقة المستأجرة. وهذا مذكور في عقد الإيجار الخاص بك!

التبريد والتجميد

لا تفتح الثلاجة أو الفريزر إلا لفترة وجيزة. دَع طعامك يبرد قبل وضعه في الثلاجة. من فضلك لا تضع جهازك بالقرب من المدفأة أو الموقد. احرص على عدم تكوُّن طبقات سميكة من الثلج في الفريزر الخاص بك.

كيف أقوم بضبط الثلاجة/الفريزر ضبطاً صحيحاً:

... يجب أن تكون درجة الثلاجة نحو ٧ درجات. وهذا يتطابق مع المستوى ٢ أو ٣.

... يجب أن تكون درجة حرارة الفريزر نحو -١٨ درجة.

رجاءً تذكّر إذابة الثلج منه بانتظام.

إذ إن طبقة الجليد التي تبلغ نصف سنتيمتر تتسبب في استهلاك إضافي عالٍ للطاقة.

يمكنك قياس درجتى الحرارة كالتالي باستخدام ميزان حرارة!

الطبخ والخبز



... يجب استخدام غطاءً على الأواني والمقالي عند الطهي.

... يجب غلي الماء مسبقاً في الغلاية.

هام: لا تستخدم الفرن بوصفه دفاية.
من فضلك لا تستخدمه لتدفئة منزلك!



الإضاءة، وأجهزة الكمبيوتر، والتلفاز



❖ شراء مصابيح LED!

❖ قم بإطفاء الأنوار عندما تغادر الغرفة!

❖ لا تترك أجهزتك في "وضع الاستعداد"! هذا يعني أنه إذا لم يكن لديك مقبس متعدد به مفتاح، يمكنك من خلاله إيقاف الطاقة، فقم بفصل كابل الطاقة من المقبس. تستهلك الأجهزة الكهربائية الطاقة، حتى في "وضع الاستعداد".

الماء الدافئ

الماء الدافئ غالي الثمن لأنه يستلزم استهلاك الطاقة!

❖ الاستحمام باليد بدلاً من الاغتسال في البانيو!

❖ الاستحمام باليد لمدة ٥ دقائق فقط!

❖ اغسل أطباقك في الحوض، ولا تترك الماء جارياً!



ترشيد الطاقة في الشقة المؤجرة

إذا كنت تخطط لشراء جهاز جديد، فعليك مراعاة فئات استهلاك الطاقة. منذ شهر مارس ٢٠٢١، هناك تصنيفات جديدة لهذه الفئات!



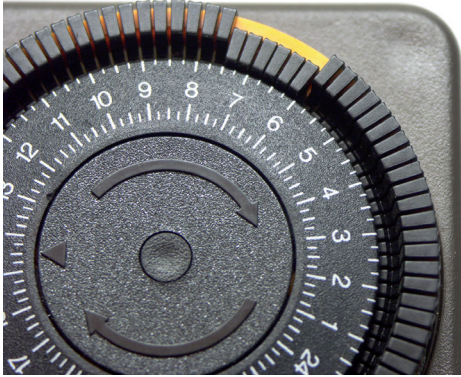
إذا كنت تعيش في شقة مؤجرة، فعادةً لا تتاح لك الفرصة لتجديد الشقة بحيث يمكنك تقليل مصروفات التدفئة والماء الدافئ. إلا أنك، كمستأجر، لديك أيضًا الفرصة لتغيير بعض الأشياء الصغيرة للمساهمة في تقليل تكاليف الطاقة التي تدفعها:



••• إذا كانت لديك مساحة كبيرة بين الدفاية والجدار، يمكنك سدّها بما يسمى "بالألواح العازلة". يجب لصق الألواح جيّدًا كي لا توجد فجوات. يرجى مناقشة هذا الأمر مع المالك مسبقًا!

••• أغلق النوافذ والأبواب بشريط إحكام وبما يسمّى بفرشاة الإحكام.

قم بتثبيت المؤقتات. فذلك يتيح لك إيقاف تشغيل أجهزتك تلقائيًا دون الحاجة إلى تذكر ذلك.



قطع الطاقة يلوح في الأفق - ما العمل؟

متى يمكن أن يقوم المرفق بفصل الطاقة عنك؟

...٠٠ لم تدفع ١٠٠ يورو على الأقل.

...٠٠ تلقيت تهديدًا بقطع الخدمة قبل أربعة أسابيع.

تنبيه: قطع الخدمة وإنهاء قطع الخدمة
يكلفك أموالاً!



...٠٠ يتم إبلاغك بقطع الخدمة برسالة قبل ثمانية أيام عمل من تنفيذ الإجراء.

...٠٠ إذا لم تستجب أيضًا لاتفاقية وقف الإجراء التي يُحررها مقدم الطاقة وقدمت له عرضًا للدفع.

إذا لم تدفع أقساطك الشهرية أو الدفعة الإضافية من كشف الحساب السنوي، فستتلقى تذكيرًا. وإذا لم تستجب لذلك وكانت هناك مستحقات متأخرة لا تقل عن ١٠٠ يورو، فسوف يُنذرك مقدّم الطاقة بقيامه بقطع الطاقة، ويقدم لك في الوقت نفسه عرضًا لسداد ديون الكهرباء على أقساط. وقبل ثمانية أيام عمل من قطع الطاقة، ستتلقى إشعارًا كتابيًا مرةً أخرى.



ديون الطاقة | ١٥

تقديم طلب للحصول على قرض: لديك خيار التقدم بطلب للحصول على قرض من مقدم الإعانات الاجتماعية. ويمكنك معرفة كيفية القيام بذلك في الفصل "قروض ديون الطاقة".

الانتفاع بعروض المشورة: إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الدعم، فاتصل بمركز المشورة. ويمكنك العثور على هذا المركز في الفصل "أين يمكنني الحصول على المزيد من المشورة".



لديك الخيارات التالية لمنع قطع الخدمة:

١ **قم بسداد نظير المصروفات الزائدة مقدماً:** إذا كنت تعلم أنك تستخدم قدرًا أكبر من الطاقة، فقم بسداد رسومها مبكرًا. فهذا قد يمنع تراكم المدفوعات الإضافية الباهظة في الفاتورة النهائية. يسر مقدّم الخدمة الخاص بك مساعدتك في تحديد الدفعات المناسبة.

٢ **استخدم خيارات المساعدة الذاتية:** عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة والتجاوب مع الرسائل الخاصة بمقدم الخدمة المختص بك. هل يمكنك دفع نظير المطالبة من مخصصاتك الاحتياطية؟

٣ **اتصل بمورد الطاقة:** إذا تلقيت تهيديًا بقطع التيار الكهربائي، فيجب على المورد الخاص بك أن يقدم لك اتفاقية لمنع تنفيذ الإجراء! ويمكنك ذلك فرصة لسداد ديون الطاقة على أقساط تتراوح بين ٦ إلى ١٨ شهرًا.



تم قطع التيار عنك ولا تعرف ما عليك فعله؟

الخطوة الأولى هي الاتصال بمزود الطاقة المختص بك. وشرح له وضعك المالي الحالي، واسأله عن طرق إلغاء قرار قطع الطاقة. إذا لم تتمكن من سداد ديون الطاقة الخاصة بك، فتتحقق مما إذا كان بمقدور مكتب العمل/مكتب الرعاية الاجتماعية منحك قرضًا لسداد مصروفات الطاقة. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الدعم والمشورة، فستجد العديد من مراكز المشورة في منطقة توبنغن.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات وبيانات الاتصال على الموقع: www.kreis-tuebingen.de/energieschulden

١٧ | ديون الطاقة

إذا كنت مهتمًا بقطع الطاقة بسبب تراكم ديون الطاقة، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على قرض من مكتب العمل أو مكتب الرعاية الاجتماعية. وشروط ذلك هي:

• ألا يكون لديك أموال خاصة بك يمكنك استخدامها.

• أن تفشل محاولات إبرام اتفاقية مع مورّد الطاقة لدرء إجراء قطع الطاقة.

• ألا يكون لديك طرق أخرى لتجنّب قطع الطاقة.

هام: يمكن للموظفين أيضًا التقدم بطلب للحصول على قرض من مكتب الشؤون الاجتماعية. وحصولك على القرض يعتمد على وضعك الفردي الفعلي. فلا يتعين على مكتب العمل/مكتب الشؤون الاجتماعية الموافقة على منح القرض.



قرض لسداد ديون الطاقة

إذا كنت تعيش في دائرة توبنغن وكنت لا تحصل على أي إعانات من مكتب العمل:

مكتب مقاطعة توبنغن - إدارة الشؤون الاجتماعية
 Wilhelm-Keil-Straße 50
 ٧٢٠٧٢ توبنغن
 رقم الهاتف: ٢٠٧-٢٠٠٢-٠٧٠٧١



أين يمكنني التقدم بطلب للحصول على القرض؟



إذا كنت تتلقى إعانات من مكتب العمل في توبنغن:

مكتب العمل في توبنغن
 Schleifmühlenweg 68
 ٧٢٠٧٠ توبنغن
 رقم الهاتف: ٥٦٥٢٠-٠٧٠٧١



إذا كنت تعيش في مدينة توبنغن وكنت لا تحصل على أي إعانات من مكتب العمل:

مدينة توبنغن - المساعدة الاجتماعية
 Derendinger Straße 50
 ٧٢٠٧٢ توبنغن
 رقم الهاتف: ١٨٥٠ - ٢٠٤-٠٧٠٧١



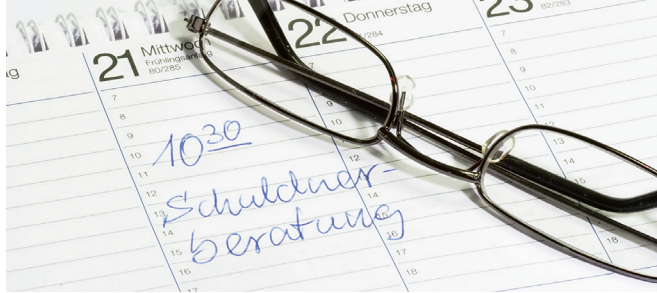
مشورة الديون في دائرة توبنغن
مشورة الديون في توبنغن
فيلا ميترز - 13 Hechinger Straße
٧٢٠٧٢ توبنغن
رقم الهاتف: ٠٧٠٧١ ٩٣٠٤-٨٧١



يمكنك هنا الحصول على المساعدة إذا كانت لديك مشاكل مع الديون. خدمة مشورة الديون تقدّم لك المشورة فيما يتعلّق بالمسائل المالية وتدعمك في حل مشاكلك المالية.

أوقات استقبال المكالمات الهاتفية:
الاثنين - الخميس: من الساعة ٠٩:٠٠ - ١١:٠٠

يمكنك تحديد موعد خلال ساعات العمل عبر الهاتف!



أين يمكنني الحصول على المزيد من المشورة؟



المشورة الاجتماعية في دياكونية توبنغن
دياكونية توبنغن



13 Hechinger Straße
٧٢٠٧٢ توبنغن

رقم الهاتف: ٠٧٠٧١ ٩٣٠٤-٧٠

يمكنك هنا الحصول على المساعدة في التقدّم بطلب للحصول على الإعانات الاجتماعية، أو إذا كانت لديك أزمة مالية اجتماعية طارئة.

المشورة الاجتماعية التابعة لرابطة كارتياس في منطقة سفارستفالد جاو



مركز رابطة كارتياس في توبنغن

43 Hechinger Straße

٧٢٠٧٢ توبنغن

رقم الهاتف: ٠٧٠٧١ ٧٩٦٢-٠ (يمكن تحديد المواعيد أيضًا)

في روتنبورغ)

المشورة الاجتماعية العامة هي نقطة الاتصال لجميع المشاكل الاجتماعية، بغض النظر عن عمرك أو جنسيتك أو انتمائك الديني.

يمكنك هنا العثور على ما يسمى "بطاقة الرطوبة". باستخدام هذه البطاقة، يمكنك معرفة مستوى الرطوبة في منزلك. ويمكنها مساعدتك في عملية التهوية. لديك أيضًا مقياس حرارة على البطاقة يمكنك من خلاله قياس درجة حرارة الغرفة.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

الصور/اعتمادات الصور:

© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel| Ralf Kalytta, S. 2 und S. 15 | Volker Riechert, S. 8 | Sandralise (YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S. 10 | gualtiero boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | gemena-com (YAYMicro), S. 12 | Andriy Popov (123rf.com), S. 12 | Frank-Peter Funke S. 13 | Chris Schäfer, S. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) S. 16 | Birgit Reitz-Hofmann, S. 19 | ChiccoDodiFC, S. 17 | © g-stockstudio (shutterstock.com), S. 18 | © Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.: S. 6 und S. 20 | Tatiana Gladskikh (shutterstock.com), S. 7

مشروع "مشورة الطاقة للأسر ذات الدخل المنخفض"
مدعوم من وزارة البيئة في بادن فورتمبيرغ،
ويتم تمويله من مخصصات الدولة التي وافق عليها
برلمان ولاية بادن فورتمبيرغ.

هيئة التحرير

الناشر

مركز المستهلك

بادن فورتمبيرغ ج.م.

فريق مشورة الطاقة

Paulinenstraße 47

٧٠١٧٨ شتوتغارت

تحريرًا في: مارس ٢٠٢٢

طباعة بنسبة ١٠٠ بالمائة

على ورق مُعاد تدويره

© مركز المستهلك

بادن فورتمبيرغ ج.م.

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg