



## Energiemangellage: Spartipps

### Grundsätzliches

- Arbeiten Sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden an Energiesparmassnahmen und deren Umsetzung. Je nach Grösse des Betriebs können Sie eine oder mehrere Personen als Energieverantwortliche ernennen.
- Messen Sie, wie viel Energie Sie verbrauchen. Mit einem Strommessgerät können Sie sogenannte Energiefresser entdecken. Aktivieren Sie wo vorhanden den Stromsparmmodus.
- Schalten Sie alle Geräte (Kaffeemaschine etc.) ganz ab, wenn diese nicht in Betrieb sind. Im Standby-Modus verbrauchen die Geräte immer noch Strom. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste – mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom.
- Verwenden Sie kaltes Wasser beim Händewaschen. Dadurch fliesst kein Warmwasser in die Leitung, das dort abkühlen würde, bevor es überhaupt den Wasserhahn erreicht.

### Küche

- Deckel auf Pfannen und Töpfen reduzieren die Abwärme. So benötigt ein Topf ohne Deckel fast vier Mal so viel Energie, um Wasser zum Kochen zu bringen, wie ein Topf mit Deckel.
- Nehmen Sie bereits warmes bis heisses Wasser aus dem Wasserhahn, wenn Sie Wasser kochen. Bei kleineren Mengen Wasser benötigt ein Wasserkocher weniger Energie.
- Ein Induktionsherd erhitzt schnell und gezielt und arbeitet energieeffizienter als Gas- und Elektrokochfelder.
- Falls Sie keinen Induktionsherd haben, achten Sie darauf, dass die Grösse der verwendeten Pfannen, Töpfe und Kessel zur Grösse der Kochplatten passt.
- Passen Sie die Betriebsstufe des Dunstabzugs dem Kochbetrieb an. Fürs Braten von Fleisch sorgen Sie erst mit einer hohen Stufe für gute Luft, fürs Garen von Gemüse reicht meistens eine tiefe Stufe.
- Jede Dunstabzugshaube hat einen Filter, der Öle und Fette zurückhält. Prüfen Sie ihn ein- bis zweimal im Monat und reinigen Sie ihn bei Bedarf.
- Moderne Backöfen werden so schnell heiss, dass sich das Vorheizen nicht lohnt. Verzichten Sie darauf und sparen Sie bis zu 20% Energie.
- Nutzen Sie statt Ober- und Unterhitze die Umluft-Funktion und sparen Sie bis zu 15% Strom ein.
- Schalten Sie den Backofen einige Minuten vor dem Backende aus und nutzen Sie die Nachwärme.
- Lassen Sie die Geschirrspülmaschine nur vollständig gefüllt laufen. Nutzen Sie zudem die vorhandenen Eco- und Sparprogramme der Maschine, diese sparen bis zu 30% Energie.
- Essensreste können den Filter des Geschirrspülers verstopfen. Reinigen Sie ihn deshalb regelmässig.
- Das Regeneriersalz reduziert Kalkablagerungen und erhöht die Effizienz des Geschirrspülers. Füllen Sie regelmässig das Salz nach, um das Wasser zu enthärten.
- Reparieren oder ersetzen Sie tropfende Wasserhähne und undichte Ventile so schnell wie möglich.

### Heizung

- Als Faustregel gilt: ein Grad weniger heizen spart bis zu 10% Energie. Die Raumtemperatur sollte nicht mehr als 20° C, idealerweise 19° C betragen. Ausnahmen: Wickelbereich und Waschräumen (24° C).

## kibesuisse

Verband Kinderbetreuung Schweiz

Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant

Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

Josefstrasse 53, CH-8005 Zürich, T +41 44 212 24 44, [www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)

- Radiatoren sollten nicht von Möbeln oder Vorhängen verdeckt sein, dies dämmt die Heizleistung.
- Schliessen Sie Fenster- und Rollläden ausserhalb der Öffnungszeiten, um den Wärmeverlust durch die Fenster zu verringern.

### *Kühlung*

- Die Temperatur von Kühlgeräten sollte nicht zu tief eingestellt sein. Ausreichend sind +7°C beim Kühlschrank und -18°C bei der Gefriertruhe.
- Lassen Sie warme Speisen abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.
- Beim Öffnen von Kühlschränken und Gefriertruhen geht Energie verloren. Schliessen Sie diese Geräte so rasch als möglich wieder.
- Angesetztes Eis im Inneren von Gefriertruhen und Tiefkühlfächern verringert die effiziente Kühlung. Tauen Sie Ihr Gefriergerät regelmässig ab.
- Lüften Sie lieber kurz (5 bis 10 Minuten) und kräftig (Stosslüften), anstatt die Fenster stundenlang gekippt zu halten.

### *Beleuchtung*

- In unbenutzten Räumen sollte das Licht stets gelöscht werden.
- In Räumen, in denen sich nicht ständig Personen aufhalten, wie zum Beispiel Toiletten oder Garderoben, ersetzen Bewegungsmelder den Lichtschalter.
- Setzen Sie auf Energiesparlampen, idealerweise LED-Lampen.
- Passen Sie sowohl die Beleuchtungsstärke als auch die Anzahl Leuchten an. Räume können zu hell oder zu schwach ausgeleuchtet, aber auch ineffizient beleuchtet sein.

### *Reinigung*

- Vereiste Kühlschränke und Gefriertruhen arbeiten weniger effizient. Enteisen Sie die Geräte regelmässig.
- Heizkörper sollten regelmässig gereinigt werden. Staub und Schmutz dämmen die Heizleistung.
- Bei Heizungen, die mit Feuerung (Öl, Gas, Holz) betrieben werden, soll der Heizkessel vor Beginn der Heizperiode gewartet und gereinigt werden.

### *Waschen*

- Die Waschtemperatur sollte so tief wie möglich eingestellt werden.
- Füllen Sie Waschmaschinen möglichst ganz. Halb gefüllte Waschmaschinen verbrauchen genauso viel Strom wie volle. Nutzen Sie den Sparmodus.
- Trocknen Sie die Wäsche nicht im Tumbler, sondern nach Möglichkeit konventionell an der Leine bzw. am Wäscheständer.