
***STROMSPAREN MIT
SYSTEM.***

**«STROMSPAREN IM
HAUSHALT MACHT
SICH BEZAHLT.»**

**Ein sorgfältiger Umgang mit der Energie
schont die Umwelt, spart Geld und leistet
einen Beitrag für die Versorgungssicher-
heit.**

Dem EWS liegt die Umwelt am Herzen und deshalb setzen wir uns für eine sichere Stromversorgung bei möglichst geringer Belastung für die Umwelt ein. Auf Sparkurs einzuschwenken und dem Stromverbrauch in den eigenen vier Wänden auf den Zahn zu fühlen, lohnt sich. Denn in jedem Haushalt kann Strom gespart werden. Dieser kleine «Strom-Spar-Kurs» bietet Ihnen praktische Tipps für ein energiebewusstes Haushalten und hilft Ihnen, Ihre persönlichen «Strom-Spar-Quellen» zu entdecken und auszunutzen.

Inhalt

05	Küche
06	Waschen
07	Heizen
08	Bad
09	Beleuchtung
10	Heimelektronik

Küche

Kochherd

- Entscheiden Sie sich für eine Kochstelle mit gleichem Durchmesser wie die Pfanne
- Stellen Sie den Herd frühzeitig ab, um die Restwärme zu nutzen
- Verwenden Sie gutes und einwandfreies Kochgeschirr
- Kochen Sie immer mit einem Deckel auf der Pfanne
- Verwenden Sie einen Dampfkochtopf für Lebensmittel mit langer Gardauer
- Prüfen Sie beim Ersatz Ihres Glaskeramikherds die Umstellung auf Induktion

Wasserkocher

- Erhitzen Sie Teewasser nicht auf dem Herd, sondern mit einem Wasserkocher

Backofen

- Schieben Sie das Blech schon während der Aufwärmphase in den Ofen
- Halten Sie den Backofen während des Backens immer geschlossen
- Bei einer Backzeit von mehr als 40 Minuten kann der Ofen 10 Minuten vor Backende abgestellt werden

Kühlschrank

- Lassen Sie warme Speisen vollständig abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden

- Die ideale Temperatur für den Kühlschrank beträgt 5 bis 7°C
- Öffnen Sie den Kühlschrank so wenig und so kurz wie möglich
- Platzieren Sie den Kühlschrank nicht neben einer Wärmequelle (beispielsweise Backofen). Sorgen Sie für eine genügende Belüftung
- Bereits ab 2 Wochen Abwesenheit lohnt es sich, den Kühlschrank zu entleeren und auszuschalten

Gefrierschrank

- Die ideale Temperatur für den Gefrierschrank beträgt -18°C
- Achten Sie auf ein regelmässiges Abtauen Ihres Gefrierschranks
- Prüfen Sie die Gummidichtungen regelmässig und ersetzen Sie sie bei Bedarf
- Platzieren Sie den Gefrierschrank an einem kühlen, gut belüfteten Standort (beispielsweise Keller statt Wohnraum)
- Wählen Sie ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Modell (Nutzinhalt), weil leerer Platz auch Energie kostet

Geschirrspüler

- Lassen Sie den Geschirrspüler erst laufen, wenn er komplett gefüllt ist
- Verwenden Sie für leicht verschmutztes Geschirr ein Sparprogramm
- Ein Vorspülen unter fließendem Wasser ist nicht nötig. Wenn Sie trotzdem vorspülen, verwenden Sie kaltes Wasser

Waschen

Waschen

- Nützen Sie das Fassungsvermögen der Waschtrommel optimal aus
- Wählen Sie Kurzprogramme oder tiefe Waschtemperaturen, wann immer es die Verschmutzung zulässt. Dank besseren Waschmitteln werden bereits mit 20°C gute Ergebnisse erzielt
- Verzichten Sie auf das Vorwaschen bei normal verschmutzter Wäsche
- Verwenden Sie Sparprogramme
- Prüfen Sie, ob Ihre Waschmaschine ans Warmwasser angeschlossen werden kann
- Schleudern Sie die Wäsche mit mindestens 1'400 Umdrehungen pro Minute, damit das Trocknen schneller geht

Trocknen

- Trocknen Sie Ihre Wäsche wenn möglich im Freien
- Reinigen Sie den Flusenfilter Ihres Wäschetrockners nach jedem Gebrauch

Heizen

Heizen

- Wählen Sie für jeden Raum die richtige Temperatur
- Schalten Sie die Heizung in ungenutzten Räumen nicht komplett ab, da das Wieder aufwärmen sehr viel Energie benötigt
- Richten Sie die Betriebszeiten Ihrer Heizung auf Ihre individuellen Lebensgewohnheiten aus
- Verdecken Sie Heizkörper nicht mit Vorhängen oder Möbeln
- Prüfen Sie die Abdichtung von Fenstern und Türen
- Schliessen Sie über Nacht die Roll- und Fensterläden, damit die Wärme im Haus bleibt
- Schliessen Sie die Zuluft- und Rauchgasklappen Ihres Cheminées bei Nichtgebrauch
- Schalten Sie die Heizung bei Ferienabwesenheit auf eine tiefere Temperatur.
- Prüfen Sie die Umstellung von Elektroheizung auf Wärmepumpe

Lüften

- Lüften Sie im Winter die Räume 3 bis 4 Mal pro Tag während rund 5 Minuten. Öffnen Sie die Fenster weit
- Lassen Sie die Fenster im Winter nicht gekippt

Bad

Dusche & Bad

- Duschen statt baden
- Stellen Sie das Wasser beim Einseifen oder beim Zähneputzen ab
- Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser. Lassen Sie den Mischer des Wasserhahns anschliessend auf kalt
- Bauen Sie einen Einhebelmischer ein statt Armaturen mit 2 Griffen

Zubehör & Installationen

- Verwenden Sie Sparbrausen, Mengenregler oder Spareinsätze in der Dusche
- Montieren Sie in der Dusche einen Thermostatmischer. Dadurch wird die gewünschte Temperatur mit einem Griff eingestellt
- Reparieren Sie tropfende Wasserhähne.
- Entkalken Sie Ihre Wasserhahndüsen regelmässig
- Stellen Sie die Boilertemperatur auf maximal 60°C ein, und schalten Sie den Boiler bei längerer Abwesenheit aus
- Entkalken Sie Ihren Boiler regelmässig (je nach Härtestufe Ihres Wohnorts)
- Stellen Sie die Spülwassermenge der Toilette auf maximal 6 Liter ein

Beleuchtung

Leuchtmittel und Lampen

- Verwenden Sie LED- oder Energiesparlampen
- Wählen Sie Lampe und Leuchtmittel gezielt für den benötigten Einsatz aus
- Achten Sie bei neuen Lampen auf eine Dimmfunktion. Dimmen kann Strom sparen
- Reduzieren Sie die Allgemeinbeleuchtung und wählen Sie stattdessen eine direkte und kräftige Arbeitsplatzbeleuchtung
- Installieren Sie in Büros Tageslichtsteuerungen (Beleuchtung in Abhängigkeit zum einfallenden Tageslicht) sowie Präsenzmelder (Sensor meldet Bewegungen von Personen)

Umgang

- Schalten Sie die Lampen beim Verlassen des Raums immer aus. Das erneute Einschalten erzeugt keinen Mehrverbrauch
- Reinigen Sie Lichtquellen und Leuchten regelmässig
- Verwenden Sie für Gänge, Keller, Estrich sowie Aussenbeleuchtungen Zeitschaltuhren oder Bewegungsmelder

Heimelektronik

PC

- Schalten Sie den PC nur ein, wenn Sie ihn brauchen
- Ein Laptop verbraucht weniger Energie als ein PC
- Stellen Sie die Energiesparoptionen in der Systemsteuerung individuell ein
- Schalten Sie den Bildschirm aus anstatt den Bildschirmschoner zu aktivieren

Drucker, Scanner, Router, WLAN, Musikanlagen etc.

- Schalten Sie diese Geräte nur bei Bedarf ein oder verwenden Sie eine Schaltuhr
- Verzichten Sie auf den Stand-by-Modus
- Trennen Sie diese Geräte vom Netz, idealerweise mittels Steckerleiste mit Kippschalter

Mobile-Ladegeräte

- Stecken Sie ungenutzte Ladegeräte aus. Sie verbrauchen sonst Strom

Elektrizitätswerk Schwyz AG

Gotthardstrasse 6
6438 Ibach

041 818 33 33

info@ews.ch
www.ews.ch

Ein Unternehmen der CKW-Gruppe