

KÖNNYEN ÉRTHETŐ KIADVÁNY

HOGYAN HASZNÁLJUNK KEVESEBB ÁRAMOT?

INFORMÁCIÓS FÜZET



Könnyen érthető kiadvány
Hogyan használjunk kevesebb áramot?
Információs füzet

Szerb nyelvről fordította
és az adaptált anyagot szerkesztette:
Cipó Rózsa

Könnyű nyelvi lektorok:
Czöndörné Mohai Ibolya
dr. Horváth Péter László
Jenei Klára

Az érthetőséget ellenőrizték:
Cziráki Zsolt
Nagy Mariann
Virág Anita

2024 április

Megjelent 500 példányban



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
További információt ezen a linken találsz:
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

A könnyen érthető nyelvi szint alkalmazásának a célja, hogy a szöveget azok az emberek is megértsék, akik a hétköznapi nyelvi szintű információk megértéséhez támogatást igényelnek.

A könnyű nyelv az eszköze annak, hogy biztosítani tudjuk az információhoz való egyenlő esélyű hozzáférést.



Hogyan takarékoskodj a fűtéssel?



A fűtés sok pénzbe kerül.

Ha kevesebbet fűtesz,
kevesebb energiát használsz.

A kevesebb energia kevesebb pénzbe kerül.



Figyelj a szoba hőmérsékletére!

A hőmérsékletet hőmérővel mérik.



A hálósobában a hőmérséklet
16 és 18 fok között legyen.

A többi szobában lehet 19 fok is.

Ha nincs senki a szobában,
akkor tekerd lejjebb a fűtést,
vagy kapcsold ki a fűtést.



Hogyan takarékoskodj a fűtéssel?



Amikor leengeded a redőnyöket,
akkor a szoba lassabban hűl ki.
Ezért télen engedd le a redőnyöket!

Ha nem teszed a bútorokat a fűtőtest elé,
akkor a szobában melegebb lesz.
Ezért ne tedd a bútorokat a fűtőtest elé!



Amikor hosszú ideig szellőztetsz,
a nyitott ablakon könnyen kimegy a meleg.
Ezért rövid ideig szellőztess!



Minden nap szellőztess!

Az ablakot télen csak 5 percre nyisd ki!



Hogyan takarékoskodj a mosással?



Csak a piszkos ruhákat
mosd ki a mosógéppel!



Minden ruhán van egy jel.
A jel megmutatja,
hogya a ruhát hány fokon kell kimosni.
A mosógépen be tudod állítani,
hogya hány fokon mosson a mosógép.



A fehér szennyest 60 fokon mosd ki
a mosógéppel!

Fehér szennyes például

- a fehér lepedő,
- a fehér alsónemű,
- a fehér pólók és ingek.



A mosógépen van
energiatakarékos mosóprogram is.
Az energiatkarékos mosóprogram
kevesebb áramot fogyaszt.
Az energiatkarékos mosóprogram neve:
ECO (így olvasd: ekó) program.



Hogyan takarékoskodj a mosással?



Pakold be a mosógépbe a szennyesruhát!
Figyelj arra,
hogy a mosáshoz jó mosóprogramot válassz.
Például választhatsz
energiatakarékos programot is.



A vizes ruhából a centrifuga
kicsavarja a vizet.
A centrifuga
nagyon gyorsan forog a mosógépben.
A kicentrifugázott ruha
gyorsabban megszárad.



A képen ruhaszárítógépet látsz.
A ruhaszárítógép sok áramot fogyaszt.
A ruhaszárítógép nem környezetbarát.
Ezért azt javasoljuk,
hogy ne használj ruhaszárítógépet!



A ruhát ruhaszárítón szárítsd meg!
A ruhát rossz időben
a szobában teregesd ki a ruhaszárítóra!
A ruhát jó időben
a szabadban teregesd ki a ruhaszárítóra!



Hogyan takarékoskodj a fürdőszobában?



Rövid ideig zuhanyozz!
Zárd el a zuhanyt,
amíg beszappanozod magad.



A zuhanyozás takarékosabb
a kádban való fürdésnél.
Ha lehet,
akkor a kádban való fürdés helyett
válaszd a zuhanyozást!



Ha csöpög a csap,
akkor hívj vízszerezőt!



Hogyan takarékoskodj a konyhában?



Vízmelegítéshez használj vízforralót!
A vízforralót például
teavíz melegítéséhez használjuk.

A vízforraló
energiatakarékosabb a villanytűzhelynél.



Kevés ételhez kis edényt használj!
Sok ételhez nagy edényt használj!



Kis edénnyel kis főzőlapon főzz!
Nagy edénnyel nagy főzőlapon főzz!
Az edény tetejére
az edényre illő fedőt használd!



Hogyan takarékoskodj a konyhában?



A forró sütő meleg marad
a sütő elzárása után is.
Ezért zárd el a sütőt
a sütés befejezése előtt 10 perccel!



Hőálló üvegtálat vagy kerámiatálat
használd a sütéshez!



Az energiatakarékosság mértékét betűk jelzik.
Az A jelzésű háztartási gép
kevés áramot fogyaszt.
A G jelzésű háztartási gép
nagyon sok áramot fogyaszt.
Vásárolj A jelzésű háztartási gépet!



Hogyan takarékoskodj a konyhában?



A képen mosogatógépet látsz.
Amikor mosogatógéppel mosogatsz,
kevesebb vizet használasz,
mint amikor kézzel mosogatsz.



A mosogatógépen van
energiatakarékos mosogatóprogram is.
Az energiatkarékos mosogatóprogram
kevesebb áramot fogyaszt.
Az energiatkarékos mosogatóprogram neve:
ECO (így olvasd: ekó) program.



A kézzel való mosogatáshoz
használd kevés vizet!
Ha mosogatás közben
a csapból mindig folyik a víz,
akkor nagyon sok vizet használasz.
Ha megtöltöd a mosogatót melegvízzel,
akkor kevés vizet használasz.
Ezért jobb,
ha a mosogatáshoz
megtöltöd a mosogatót melegvízzel!



Hogyan takarékoskodj a konyhában?

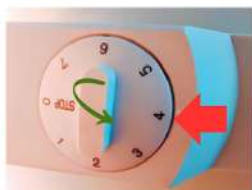
Ne helyezd a hűtőszekrényt a tűzhely mellé!

A hűtőszekrényben van
hőmérsékletszabályozó gomb.

A hőmérsékletszabályozó gombot
állítsd 4 fokra!

A 4 fokra állított hűtőszekrény
energiatakarékosan működik.

A 4 foknál hidegebb hűtőszekrény
nagyon sok áramot fogyaszt.



A forró ételt először hagyd kihűlni!

A kihűlt ételt tedd a hűtőszekrénybe!

A hűtőszekrény ajtaját
csak rövid ideig tartsd nyitva!





Hogyan takarékoskodj az élelmiszerrel?



A boltban van akciós termék is.
Az akciós termék kevesebb pénzbe kerül.



Legyél tudatos vásárló!
A tudatos vásárló csak azt veszi meg,
amire szüksége van.
Vásárlás előtt készíts bevásárlólistát!



Készíts vagy vásárolj komposztálóládát!
Az ételmaradékot
öntsd a komposztálóládába!
Az ételmaradék a komposztálóládában
földdé alakul át.
Az új földbe ültethetsz például
virágot vagy zöldséget.



Hogyan takarékoskodj az elektromos készülék használatával?



Amikor már nem nézed a televíziót,
akkor kapcsold ki!



Amikor a televíziót a távirányítóval kikapcsolod,
akkor a televízió alvó üzemmódba kerül.
A televízió alvó üzemmódban
még fogyaszt áramot.



A televíziót teljesen áramtalanítsd!
Csak az áramtalanított televízió
nem fogyaszt áramot.
Az áramtalanítás azt jelenti,
hogy a televízió zsinórját kihúzod a konnektorból.



Hogyan takarékoskodj az elektromos készülék használatával?



Amikor a mobiltelefont teljesen feltöltötted,
akkor a töltőt húzd ki a mobiltelefonból!



Amikor a töltőt kihúztad a mobiltelefonból,
akkor a töltőt húzd ki a konnektorból is.

A mobiltelefont ne töltsd egész éjszaka!
A mobiltelefon elromolhat,
ha egész éjszaka töltöd.



Hogyan takarékoskodj a világítással?



Amikor a szobát
az ablakon keresztül a nap világítja meg,
akkor nem kell felkapcsolni a lámpát.
Így áramot takaríthatsz meg.



A lámpát csak akkor kapcsold fel,
amikor sötét van a szobában.
A lámpát kapcsold le,
amikor kimész a szobából.



Van energiatakarékos villanykörte is.
Az energiatakarékos villanykörte
kevesebb áramot fogyaszt.
Az energiatakarékos villanykörte neve:
LED izzó.
A képen egy LED izzót látsz.



LépésKÉK



**Az Európai Unió
támogatásával**

A kiadvány magyar nyelvre történő adaptálása
az Értelmi Fogyatékosok Csongrád Megyei Érdekvédelmi Szervezete
és a Bethesda Szeretetszolgálat
LépésKÉK - Tegyük a világot az értelmi sérült emberekkel közösen,
számukra is érthetővé! programjában valósult meg
az ERASMUS+ Kisléptékű együttműködési pályázat keretében.

Pályázati program hivatkozási száma:
2023-1-HU01-KA210-ADU-000158648

Az információs füzet nyomtatása
az ACTIVE pályázat keretében valósult meg.



ACTIVE - A hátrányos helyzetű csoportok inklúzióját célzó
akadálymentes kommunikáció a Nyugat-Balkánon.
A projekt megvalósítója a Szerbiai Caritas.



Kérjük, segítsd munkánkat azzal,
hogy néhány percet szánsz a szöveg értékelésére!
Ezt megteheted a QR-kód beolvasásával.
Köszönjük.