

- Setzen Sie beim Eierkochen immer den Deckel drauf.
- Kaufen Sie im Winter keine importierten Früchte.
- Verzichten Sie auf Gegenstände mit viel grauer Energie (Herstellungskosten) oder verwenden Sie diese sparsam.
- Setzen Sie wenig Plastik ein und bevorzugen Sie andere Materialien mit weniger grauer Energie.
- Vermeiden Sie Abfall.



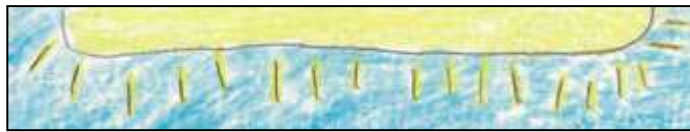
## KÖRPERPFLEGE

- Duschen Sie besser anstatt zu baden, dies braucht 4–5-mal weniger Wasser.
- Duschen Sie nur kurz, und stellen Sie zwischendurch das Wasser ab. Duschen Sie nicht zu heiss.

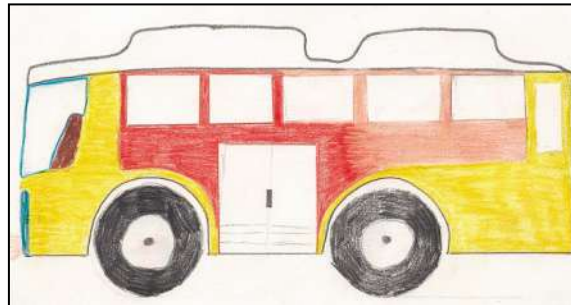


## WOHNEN UND HEIZEN

- Reduzieren Sie die Raumtemperatur: Zwischen 17°C und 20°C in Schlafzimmern sowie zwischen 20°C und 23°C in Wohnräumen ist ideal.
- Lassen Sie sich von einem Energieberater beraten.
- Schliessen Sie im Winter nachts Fenster- und Rollläden.
- Lüften Sie mehrmals täglich kurz, indem Sie mehrere Fenster gleichzeitig öffnen und querlüften.
- Schalten Sie das Licht nur dort ein, wo Sie sich befinden.



- Beachten Sie die Tageslängen.
- Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie das Zimmer verlassen.
- Heizen Sie im Sommer nicht, wenn es warm ist.
- Verzichten Sie auf Stand-by-Schaltungen.
- Isolieren Sie Häuser gut und bauen Sie gute Fenster ein.
- Ersetzen Sie alte Fenster durch neue, besser isolierte (Doppelverglasung).
- Benutzen Sie Energiesparlampen oder LED-Lampen anstatt normale Lampen.



## MOBILITÄT

- Benutzen Sie für Kurzstrecken das Fahrrad
- Stellen Sie bei Wartezeiten den Motor ab
- Benutzen Sie die Treppe anstatt des Lifts
- Reisen Sie mit dem Zug anstatt dem Auto oder Flugzeug
- Verzichten Sie ganz auf ein Auto und mieten Sie bei Bedarf ein Auto bei Mobility

*Vielen Dank für Ihr Engagement!  
Schüler/-innen 4. Klasse Schulhaus Stapfer*

## 27 SCHÜLER/-INNEN DER 4. KLASSE SCHULHAUS STAPFER, BRUGG

*Strom, der eingespart wird, muss nicht erst produziert werden. Lesen Sie deshalb unsere gesammelten Stromspartipps aufmerksam.*

# STROMSPARTIPPS



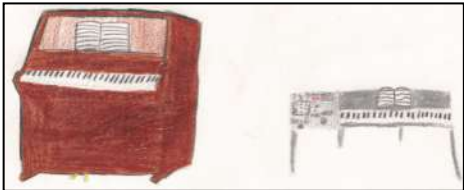
In Kooperation mit  
**IBB**  
Der Anschluss ans Leben.

## FREIZEIT

- Bevorzugen Sie aktive Beschäftigungen (Bewegung, Lesen) gegenüber den passiven (Computer, Fernsehen).



- Schalten Sie alle elektrische Geräte (Fernseher, Computer usw.) nach Gebrauch vollständig aus.
- Benutzen Sie in der Freizeit wenig stromverbrauchende Geräte.



- Benutzen Sie ein Fahrrad und kein Elektrobike – Muskelkraft hält fit und verbraucht keinen Strom.
- Kürzere Strecken mit dem Velo, längere mit der Bahn zurücklegen.
- Fahren Sie möglichst wenig mit dem Auto.



## HAUSHALT UND GERÄTE

- Stellen Sie den Topf auf die passende Platte, legen Sie den Deckel drauf.
- Benutzen Sie einen Dampfkochtopf. Er verbraucht bei längerer Kochzeit weniger Strom.
- Benutzen Sie Leuchtstofflampen oder Energiesparlampen.
- Verzichten Sie auf Fernseher und Radio.
- Schalten Sie beim Verlassen des Zimmers das Licht aus.
- Benutzen Sie kein Licht, wenn es draussen noch hell ist.
- Waschen Sie kleine Geschirrmengen von Hand ab.
- Benutzen Sie öfters mal das Spülmaschinen-Sparprogramm bei nur leicht verschmutztem Geschirr.
- Lassen Sie die Spülmaschine immer erst laufen, wenn Sie voll ist.
- Öffnen Sie den Kühlschrank nicht zu lange und schliessen Sie die Türe immer schnell wieder.
- Verzichten Sie aufs Vorheizen beim Backen und nutzen Sie auch die Nachwärme.



- Kochen Sie wenig mit dem Backofen.
- Stellen Sie Ihre Kühltruhe an einen kühlen Ort, z.B. in den Keller.
- Stellen Sie den Elektroboiler für Warmwasser nicht höher als auf 60°C ein.

- Füllen Sie die Waschmaschine immer und waschen Sie sparsam.
- Waschen Sie Kochwäsche anstatt mit 90°C mit 60°C.
- Schleudern Sie Ihre Wäsche gut, damit sie schneller trocknet.
- Lassen Sie Ihre Wäsche im Freien trocknen.
- Verzichten Sie, wenn möglich, auf einen Tumbler.
- Stellen Sie keine warmen Speisen zum Abkühlen in den Kühlschrank.
- Ersetzen Sie alte Haushaltgeräte durch energieeffiziente Geräte, achten Sie dabei auf die Energieetikette:
  - A (grün) ist die beste,
  - G (rot) die schlechteste Energieeffizienzklasse.



## KONSUM

- Kaufen Sie Kleider von guter Qualität, damit Sie länger halten.
- Kaufen Sie wenig Kleider ein und recyceln Sie später.
- Kaufen Sie möglichst keine Produkte, die z.B. aus Afrika kommen, weil dies lange Transportwege bedeutet.
- Essen Sie öfters mal kalt, anstatt zu kochen, einmal pro Tag warm.
- Achten Sie darauf, dass Sie möglichst oft Produkte mit wenig Verpackungsmaterial kaufen (Abfall verhindern).
- Setzen Sie auf lokale und saisonale Produkte.