

Niech żyje dobre sąsiedztwo!

*Jak ludzie
myślą i żyją, tak
też budują i mieszkają.*

Johann Gottfried von Herder

Mieszkać razem we Frankfurcie nad Odrą

Spis treści i stopka:

1. Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą	3
2. Porady na dobre sąsiedztwo	8
3. Umowa najmu i regulamin domu	10
4. Utylizacja odpadów	13
5. Wskazówki jak oszczędzać pieniądze	14
6. Postępowanie w nagłych przypadkach	16

design & grafik

Anja Millow
anja.millow@gmx.net

edition

December 2014

copyright

Antony Clark: <http://printart.ch>, <http://flaticon.com>, <http://de.freepik.com/>

tłumaczenie

Polnisch:
Adam Wojtkowski
Englisch:
Joel Hirsch
Arabisch:
Majida El - Mohamed
Russisch:
Slavena Korsun

edycja

Mediahaus GmbH
Am Heizwerk 5
15517 Fürstenwalde/Spree
www.mediahaus-gmbh.de



Demokratie und Integration Brandenburg e. V.
RAA Brandenburg
Niederlassung Frankfurt (Oder)
Wieckestraße 1a
15230 Frankfurt (Oder)

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



1. Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą

Zameldowanie



1. Zameldowanie

W ratuszu - Wydział Spraw Obywatelskich (Bürgeramt), Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder).

2. Rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy (Giro-Bankkonto)

Znajdź Kasę Oszczędnościową (Sparkasse) lub bank bezpośrednio w mieście lub w internecie i otwórz konto bankowe. Wymagane będą: ważny dokument tożsamości i zezwolenie na pobyt dla obywateli spoza UE.

3. Dostawca energii

Wynajmujący lokal ustala firmy odpowiedzialne za ogrzewania, odprowadzanie ścieków, zaopatrzenie w wodę oraz wywóz śmieci. Dostawcę energii elektrycznej i gazu możesz wybrać sam. W tym celu musisz wcześniej zarejestrować się w miejskich przedsiębiorstwach (Stadtwerke) i wypełnić wniosek jako nowy klient. Zapytaj również sąsiadów, którego dostawcę oni używają. Informacje możesz znaleźć również np. na www.check24.de. Nie wybieraj usługodawcy, który wymaga płatności z góry.

4. Abonament radiowo-telewizyjny (Rundfunkgebühr)

Formularz wniosku (rejestracja) w Wydziale Spraw Obywatelskich (Bürgeramt), Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder) lub do wypełnienia i wydrukowania w internecie www.rundfunkbeitrag.de. Podpisany wniosek wyślij na adres: ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice 50656 Köln.

Pobierający świadczenia socjalne z Urzędu Zatrudnienia (Jobcenter) lub z Urzędu ds. Opieki Społecznej (Sozialamt) oraz osoby o niskich dochodach mogą w ten sam sposób ubiegać się o zwolnienie z opłat i muszą załączyć zaświadczenie o dochodach. Osoby ubiegające się o azyl ze świadczeniami wynikającymi z ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl otrzymają takie zaświadczenie w Urzędzie ds. Opieki Społecznej (Sozialamt).

1. Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą

5. TV i internet

Anteny satelitarne są w większości domów niedozwolone (informacje znajdziesz w umowie najmu).

Telewizja kablowa - wynajmujący lokal podpisał już umowę z dostawcą. Zapytaj o to właściciela. W WOWI jest to na przykład FAKS GmbH z Frankfurtu nad Odrą. Nie możesz wybrać innego operatora sieci kablowej. Internet uzyskasz od różnych dostawców, których możesz wybrać w zależności od Twoich potrzeb.

6. Ubezpieczenia

W Niemczech istnieją różne ubezpieczenia, które można dobrowolnie zawrzeć. W trudnych sytuacjach mogą Cię one bardzo dobrze zabezpieczyć, a kosztują przeważnie tylko kilka Euro miesięcznie (porównanie cen i oferowanych świadczenia opłaca się):

Ubezpieczenie wyposażenia domu (Hausratversicherung): ochrona własnego majątku jak ruchome obiekty wyposażenia np. przy szkodach spowodowanych przez ogień, wodę, włamania.

Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej (Haftpflichtversicherung): ubezpieczenie to zadziała wtedy, gdy przypadkowo spowodujesz uszkodzenie mienia innej osoby lub gdy osoba ta dozna krzywdy w wyniku Twojego bezpośredniego działania.

Pobyty



1. Obywatele UE

potrzebują jedynie zameldowanie w Wydziale Spraw Obywatelskich (Bürgeramt), Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder).

2. Obywatele spoza UE

muszą ubiegać się o zezwolenie na pobyt w Wydziale ds. Cudzoziemców (Ausländerbehörde), Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder).

1. Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą

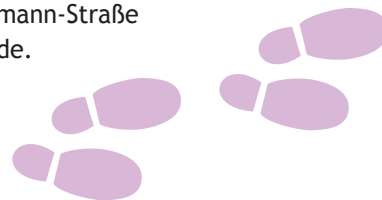
Wykształcenie



1. Dzieci w wieku szkolnym powinny zostać zapisane do szkoły

- Szkoła podstawowa (Klasy 1 - 6): dzieci od lat 6
- Szkoła średnia lub gimnazjum (od 7 klasy)

Uwaga: Należy zwrócić uwagę na cechy szczególne w programach nauczania szkół i ich umiejscowienie (koszty dojazdów). Dalsze informacje na ten temat są dostępne w Państwowym Urzędzie Szkolnictwa (Staatliches Schulamt), Gerhard-Naumann-Straße 3, 15236 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/52 10 410 lub na www.schulen-ffo.de.



2. Kursy integracyjne / kursy języka niemieckiego

Zapisy w:

Instytut Edukacji Nestor, Carthausplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/50080984
Ośrodek Kształcenia Dorosłych (Volkshochschule), Gartenstr. 1, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/542025.
Akademia Doksztalcająca Gospodarki (Fortbildungsakademie der Wirtschaft) FAW GmbH, Fürstenwalder Straße 46, Tel. 0335/401 52711(kursy bezpłatne).

3. Przedszkolaki (0-6 lat)

Znajdź samodzielnie przedszkole (placówkę dziennej opieki nad dziećmi) i zapisz dzieci. Informacje na temat priorytetów tematycznych, roszczeń prawnych, zapisów itd. możesz uzyskać w Urzędzie ds. Młodzieży i Spraw Społecznych (Amt für Jugend und Soziales), Logenstraße 8, Frankfurt (Oder), Tel. 0335/552 5108.

4. Dodatkowe lekcje w języku ojczystym dla dzieci i młodzieży

RAA Brandenburg, Wieckestraße 1a, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/500 96 63 lub 0331/74780-0

1. Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą

Bezpieczeństwo finansowe

Ustalanie uprawnień do świadczeń państwowych:



- Urząd Pracy (Agentur für Arbeit), Heinrich-von-Stephan-Straße 2, 15230 Frankfurt (Oder)
Zasiłek dla bezrobotnych, zasiłek rodzinny, dodatek na dzieci
- Urząd Zatrudnienia (Jobcenter), Gartenstraße 5, 15230 Frankfurt (Oder)
Zasiłek dla bezrobotnych II, pakiet na rzecz edukacji i uczestnictwa dla dzieci i młodzieży
- Urząd ds. Młodzieży i Spraw Społecznych (Amt für Jugend und Soziales), Logenstr. 8, 15230 Frankfurt (Oder)
Zabezpieczenie podstawowe dla osób niezdolnych do pracy;
zasiłek rodzicielski (przez pierwsze 12 miesięcy dziecka);
zasiłek mieszkaniowy przy niskich dochodach bez świadczeń z zasiłku dla bezrobotnych II;
pomoc na kształcenie dla uczniów i studentów (Urząd ds. Dofinansowywania Edukacji - Amt für Ausbildungsförderung)

Porady



1. Jugendmigrationsdienst – JMD (dla dzieci i młodzieży od 12 do 27 lat)

Internationaler Bund e. V.

Große Scharrnstraße 18, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/28 49 680

- Doradztwo, wsparcie i opieka nad dziećmi i młodzieżą i rodzicami
- pomoc w poszukiwaniu edukacji szkolnej i zawodowej

1. *Pierwsze kroki we Frankfurcie nad Odrą*

2. Doradztwo migracyjne dla dorosłych migrantów

Caritashaus St. Josef, Leipziger Str. 39, 15232 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/56 54 150

- Doradztwo dla obcokrajowców w zakresie zagadnień społecznych i prawnych
- Pomoc w integracji
- Porady dla uchodźców

3. Pełnomocnik d.s. integracji

Marktplatz 1, 15230 Frankfurt(Oder), Tel. 0335/552 13 30

- Doradztwo w zakresie zagadnień społecznych i prawa pobytu dla obcokrajowców
- Pośrednictwo z instytucjami i urzędami

4. Demokratyczna Federacja Kobiet (Demokratischer Frauenbund) e. V.

Leipziger Str. 39a, 15232 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/52 33 97

- Doradztwo, wsparcie i tłumaczenie w języku polskim i rosyjskim

5. Urząd ds. Młodzieży i Spraw Społecznych (Amt für Jugend und Soziales)

Logenstraße 8, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335 /552-5075, 552-5020 und 552-5021

- Doradztwo i usługi w zakresie ochrony socjalnej dla obywateli potrzebujących pomocy

2. Porady na dobre sąsiedztwo



Życie w domu wielorodzinnym kształtowane jest przez zachowanie każdego pojedynczego współlokatora. Odpowiedni sposób bycia umożliwia przyjemne otoczenie i dobre sąsiedztwo. Ten przewodnik na temat dobrego sąsiedztwa pełni przy tym rolę wspierającą.

Przenosisz się do nowego mieszkania i nie wiesz dokładnie, jak powinieneś się teraz zachowywać? To proste: zadzwoń do drzwi sąsiadów i przedstaw się krótko. Jeśli zdecydujesz się na pierwszy krok, odbierzesz sąsiadom ich niepewność. Pokaż, że jesteś miłym współlokatorem, i że zależy Ci na przyjacielskiej wspólnotce.

Przepraszaj za ewentualne problemy i hałas związane z Twoją przeprowadzką i poproś o wyrozumiałość. W ten sposób nie będą brali Ci za złe, jeśli będziesz musiał wiercić dziury lub wbijać gwoździe w ścianę.

Dla wszystkich zaangażowanych jest lepiej, kiedy się wzajemnie znają i panuje sąsiedzka i przyjazna atmosfera. Pozdrów sąsiadów, kiedy ich spotkasz. Przy codziennych spotkaniach panuje prosta zasada „Kto przychodzi, ten pozdrawia”. Z uprzejmym pozdrowieniem, uśmiechem i kilkoma miłymi słowami sprawy układają się o wiele lepiej z sąsiadami.

Dbaj o sieć kontaktów sąsiedzkich: Szukasz dobrego pediatry, elektryka lub krawca? Twoi sąsiedzi znają się w okolicy i na pewno mogą Ci pomóc. Pokaż swoją uczynność i pomagaj np. starszym osobom przy noszeniu siatek z zakupami, wynoszeniu śmieci czy innych rzeczach. Pomoc sąsiedzka znaczy również, że Twój sąsiad uważa na Twój dom, gdy jesteś na wyjeździe lub przyjmie dla Ciebie paczkę od listonosza podczas Twojej nieobecności.



Hałas

Kiedy meloman nagłośnia cały dom, lub dzieci sąsiada grają w piłkę w mieszkaniu, zdarza się to w większości przypadków nie ze złośliwości, ale z niewiedzy o poziomie hałasu. Porusz ten problem w sposób zdecydowany, ale przyjazny i rzeczowy, opisz swój punkt widzenia i poproś o zwrócenie na niego uwagi. Zachowuj się w odwrotnym przypadku z wyrozumiałością.

2. Porady na dobre sąsiedztwo

Myśl również o swoich sąsiadach. Unikaj hałasu zwłaszcza w godzinach południowych i wieczornych oraz w weekendy. Zwłaszcza, gdy masz gości w odwiedzinach lub siedzisz i rozmawiasz wspólnie z całą rodziną, często nie zauważa się, jak głośno jest w rzeczywistości.

Przy zaplanowanych pracach remontowych lub uroczystościach poinformuj wcześniej swoich sąsiadów i poproś o wyrozumiałość. To pozwala im na lepsze dostosowanie się i na przedsięwzięcie odpowiednich kroków w celu uniknięcia utrudnień. Od godziny 22 trzeba w każdym wypadku tak dostosować hałas, żeby nie było go słychać za ścianą.



Konflikty: Rozwiązanie w zasięgu wzroku

Wyjdź z założenia, że Twój sąsiad nie chce celowo mieć wpływu na jakość Twojego życia i nawet sam jest zainteresowany dobrą wspólnotą. Zawsze upewnij się, że Twoje zachowanie nie jest na koszty innych.

Jeśli pokłóciłeś się z sąsiadami, spróbuj najpierw przyjaźnie i spokojnie z nimi porozmawiać i rozwiązać problem. Czasami pomaga też napisanie im w spokoju listu. Wymiana poglądów pomaga we wzajemnym respektowaniu się i znajdowaniu dobrych rozwiązań.

Jeżeli nie możesz pogodzić się z sąsiadem, najlepiej jest skorzystać z pomocy pośrednika np. administracji domu lub doradcy klienta w spółdzielni.

Możesz również otrzymać pomoc w:

- Centrum Mediacji (Mediationsstelle) Frankfurt (Oder) Słubice e. V., Tel. 0335/553 442 18,
- Punkt doradczy Stowarzyszenia Najemców Viadrina (Beratungsstelle des Mietervereins Viadrina) Frankfurt (Oder), Halbe Stadt 21, 15230 Frankfurt (Oder) pod numerem telefonu 0335/6850260,
- Urząd Socjalny Wsparcie dla beneficjentów wg. Ustawy o osobach ubiegających się o azyl (Amt für Soziales Unterstützung für Leistungsempfänger nach Asylbewerberleistungsgesetz) pod numerem telefonu 0335/552 5021 i 5022.

3. Umowa najmu i regulamin domu

Umowa najmu



Umowa najmu jest ważnym dokumentem, który należy starannie zachować. Reguluje on wszystkie szczegóły stosunku najmu, np. wysokość czynszu, kosztów dodatkowych.

Również to, kiedy należy płacić za czynsz jest tutaj zapisane. Zazwyczaj należy zapłacić go z góry i musi on dotrzeć na konto wynajmującego najpóźniej trzeciego dnia roboczego każdego miesiąca.

Również to, kiedy należy płacić za czynsz jest tutaj zapisane. Zazwyczaj należy zapłacić go z góry i musi on dotrzeć na konto wynajmującego najpóźniej trzeciego dnia roboczego każdego miesiąca.

Twoje zadania jako najemcy są określone w tym dokumencie, takie jak naprawy kosmetyczne i usuwanie drobnych usterek (do 100€ za pojedynczą naprawę). Objęte tym jest wszystko, co ulega zużyciu podczas normalnego mieszkania z ubiegiem czasu oraz tapetowanie lub malowanie ścian. Większe usterki należy zgłaszać do właściciela. Przebudowy muszą być wcześniej zatwierdzone.

Trzymanie małych zwierząt w pomieszczeniach mieszkalnych jest zazwyczaj dozwolone w umowach najmu. Planujesz posiadanie większych zwierząt, takich jak psy, właściciel musi wcześniej wyrazić zgodę. Dlatego najpierw zapytaj na piśmie właściciela, zanim kupisz zwierzę. Za psa trzeba zapłacić podatek w administracji miasta.

Jeżeli chcesz się przeprowadzić, należy przestrzegać okresu wypowiedzenia (zazwyczaj) trzy miesiące. Chcesz wyprowadzić się w kwietniu, musisz wypowiedzieć umowę najmu do końca stycznia.

Czynsz

Czynsz całkowity składa się z:

- Czynszu podstawowego (również nazywany czynszem netto, zimnym czynszem). Zależy on od wielkości mieszkania za metr kwadratowy powierzchni mieszkalnej,
- Kosztów ogrzewania i ciepłej wody (zwane również ciepłymi kosztami eksploatacji),

3. Umowa najmu i regulamin domu

- Kosztów eksploatacji, tj. regularnych kosztów powstających przy użytkowaniu domu / mieszkania przez wynajmującego. (np. wywóz śmieci, ścieki i woda, winda, podatek od nieruchomości, czyszczenie ulicy, dozorca, ubezpieczenie).

Wysokość całkowitego czynszu miesięcznego (czynszu brutto) możesz znaleźć w Twojej umowie najmu. Należy go płacić miesięcznie. Koszty ogrzewania, ciepłej wody i koszty eksploatacji ujmowane są jako przedpłata. W następnym roku są one rozliczane zgodnie z rzeczywistym zużyciem (Betriebskostenabrechnung). Tylko gdy oszczędnie obchodzisz się z np. wodą i prądem, dostaniesz prawdopodobnie zwrot części zapłaconych pieniędzy. Zdarza się również, że trzeba dopłacić większe kwoty. Zalecamy samodzielne sprawdzenie rozliczenia kosztów dodatkowych lub prosić kogoś o ich sprawdzenie. W przypadku pytań, prosimy o kontakt z obsługą klienta lub poradnią stowarzyszenia lokatorów (Beratungsstelle des Mietervereins).

Regulamin domu



Regulamin domu jest częścią umowy najmu i obowiązuje wszystkich lokatorów. Ustanawia on zasady pokojowego współistnienia między sąsiadami, jak i zasady porządku, czystości i bezpieczeństwa w domu. Jeżeli nie trzymasz się reguł zawartych w regulaminie domu, musisz zapłacić za szkody, które wyrządziłeś. Dlatego też warto ich przestrzegać - bo promują one spokojne i szanujące się sąsiedztwo.

W regulaminie domu ustalone są czasy ciszy, najczęściej obowiązują one:

- Cisza obiadowa 13:00 do 15:00
- Cisza nocna 22:00 do 7:00
- Cisza całodzienna w niedziele i święta

Jest w nim również uregulowane, kiedy i czy budynek powinien zostać zamknięty na klucz na noc z powodów bezpieczeństwa, aby zapobiec, żeby obcy ludzie weszli do niego. Przepis ten obowiązuje codziennie od godz. 22 do 7. Drzwi wejściowe z elektrycznym zamkiem nie mogą być zamykane na klucz ze względu na przepisy przeciwpożarowe.

3. Umowa najmu i regulamin domu

Aby nie drażnić sąsiadów intensywnymi zapachami żywności, jesteś proszony o otwarcie okna kuchennego lub włączenie wywietrznika podczas gotowania potraw. Jeśli jesteś na balkonie to pamiętaj, że (zazwyczaj) ktoś mieszka pod Tobą. Uważaj, aby odpady lub woda do podlewania nie wylądowały przez przypadek u sąsiada.

Aby zmniejszyć ryzyko pożaru, nie można palić na korytarzach, w przedsiionkach i pomieszczeniach wspólnych. Również grillowanie na balkonie lub tarasie jest niedozwolone. Nie odstawiaj żadnych przedmiotów na schodach lub korytarzu, ażeby nikt się o nie nie potknął lub skaleczył. W przypadku pożaru niezbędne jest wolne przejście.

Jeżeli w budynku dostępne są suszarnie, suszenie prania w mieszkaniu jest niedozwolone. Jeśli istnieje taka możliwość, możesz używać balkonu do suszenia prania. Linki na pranie mogą być umieszczone tylko poniżej poręczy lub powinien być używany stojak na pranie. W żadnym wypadku pranie nie może być suszone na grzejnikach.

Ogrzewanie i wietrzenie



Możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy, jeżeli oszczędnie ogrzewasz i wietrzysz. Zakręć wentyl termostatu przy otwartym oknie i nie otwieraj go bardziej, niż potrzeba. W mroźnej zimie termostaty nie mogą być kompletnie ustawione na „0”. Temperatura w Twoim mieszkaniu nie powinna spaść poniżej 19 stopni, ponieważ może powstać grzyb, który szkodzi Twojemu zdrowiu.

Wietrz gruntownie pomieszczenia przynajmniej trzy razy dziennie. W tym celu otwórz szeroko drzwi i okna i spróbuj zrobić przeciąg. W ten sposób zużyte, wilgotne powietrze zostanie wymienione na świeże. W trakcie tego ujdzie tylko niewielka ilość ciepła.

Ciągłe uchylanie okien kosztuje wiele energii i nie powinno się odbywać przy włączonym ogrzewaniu. Dodatkowo wietrz po kąpieli lub gotowaniu potraw.

4. Utylizacja odpadów

W Niemczech odpady są segregowane

We Frankfurcie nad Odrą są trzy rodzaje pojemników na śmieci przed Twoim domem, które są opróżniane co tydzień:



Odpady nie nadające się do powtórnego przetworzenia

Przykłady: pieluchy jednorazowe, resztki papierosów, brudne ścierki



Surowce wtórne

Przykłady: plastik, puszki, kartony po napojach, opakowania z zielonym punktem



Odpady organiczne

Przykłady: odpady kuchenne, resztki jedzenia, zepsute produkty spożywcze, rośliny

Pojemniki na szkło i papier znajdują się w centralnych miejscach w Twoim pobliżu:

Niebieskie pojemniki: gazety i papier lub tektura i karton

Kontener na szkło: podzielone według koloru szkła butelek i słoików

(Uwaga: zwróć uwagę na godziny kiedy można wyrzucać szkło które są podane na kontenerze ze względu na ochronę przed hałasem)

Odpady niebezpieczne: Po zapowiedziach w prasie na centralne miejsce w Twojej okolicy przyjedzie specjalny pojazd do przewozu substancji szkodliwych, gdzie można oddać odpady niebezpieczne. Odpłatne deponowanie śmieci jest również możliwe u: Becker + Armbrust GmbH, Tobias-Magirus-Straße 100, Tel. 0335/52 18 90. Przykłady: baterie, resztki farby, chemikalia

Śmieci wielkogabarytowe: Wywóz śmieci wielkogabarytowych, złomu, lodówek i złomu elektronicznego może odbyć się poprzez samodzielną dostawę w: Zakładzie utylizacji odpadów (Abfallentsorgungsanlage) Seefichten-Wertstoffhof, Grubenstraße 10, Tel. 0335/400 20 64. Odbiór można również zgłosić za pomocą żółtej karty na śmieci wielkogabarytowe. Otrzymasz ją w: Stadthaus Goepelstraße 38, w ratuszu Marktplatz 1, w Miejskich Przedsiębiorstwach (Stadtwerke) lub u wielu dozorców.

Termin odbioru zostanie Ci odpowiednio wcześniej zakomunikowany na specjalnej kartce. Zadbaj o to, żeby tego dnia wszystkie przedmioty leżały bezpiecznie i gotowe do odbioru na skraju ulicy do godziny 7.



5. Wskazówki jak oszczędzać pieniądze

W Caritas możesz zasięgnąć rady jak oszczędzać prąd:



Caritas Stromspar-Check
Leipziger Straße 39
Frankfurt (Oder), Tel. 0335/56 54 173

Łatwe oszczędzanie prądu – tak to działa:



Oświetlenie:

Używaj koniecznie lamp energooszczędnych tam, gdzie świecą się dłużej niż 1 godzinę dziennie. Żyrandole i reflektory halogenowe są wielkimi marnotrawcami energii. Zwracaj uwagę na to, żeby światło we wspólnych pomieszczeniach takich jak korytarz, klatka schodowa czy piwnica świeciło się tylko wtedy, gdy jest to potrzebne. Jeśli wszyscy lokatorzy zwracają na to uwagę, mogą zostać zaoszczędzone koszty.



Chłodzenie i zamrażanie:

Lekki szron na ścianach wewnętrznych urządzenia jest całkiem normalny. Jednakże jeśli powstanie warstwa lodu, zwiększa się zużycie energii. W tym przypadku odmroź urządzenie. Urządzenia chłodzące powinny stać w chłodnych miejscach a nie przy ogrzewaniu lub piekarniku.



Gotowanie:

Gotuj z przykrywką na garnku. Bez przykrywki potrzeba około trzy razy więcej energii, żeby jedzenie gotowało się. Szybkowary oszczędzają do 50 procent energii przy potrawach, które muszą się dłużej gotować. Podczas gotowania odpowiednio wcześniej zmniejsz lub wyłącz kuchenkę. Dopasuj wielkość garnka do wielkości płyty kuchennej.

5. Wskazówki jak oszczędzać pieniądze



Pranie i suszenie:

Używaj programów oszczędzających energię i zrezygnuj z prania wstępnego lub z programu do gotowania tkanin - ze współczesnymi środkami do prania nie ma już dzisiaj takiej potrzeby. 60° wystarczają w zupełności. Zawsze wypełniaj bemben pralki w całości (ale nie nadmiernie). Zrezygnuj z elektrycznych suszarek do prania - szczególnie latem oznacza to niewielką rezygnację z komfortu.



Stan gotowości:

Po zakończonym procesie ładowania wyciągnij z gniazdka ładowarki do komórki, golarki, elektrycznej szczoteczki do zębów czy laptopa. Wyłączaj telewizor wyłącznikiem a nie pilotem. Starsze urządzenia nie są jednakże nadal całkowicie odcięte od prądu. W takich przypadkach przydają się listwy z wyłącznikiem.



Woda pitna:

Poprzez rozważne obchodzenie się przede wszystkim z ciepłą wodą mogą zostać zaoszczędzone wysokie koszty:

- Pryszyć zamiast kąpiele
- Zakręcać wodę na czas namydłania w trakcie brania prysznica
- Użycie wodooszczędnej słuchawki prysznicowej
- Używanie oszczędnego spłukiwania toalety (w razie braku poproś właściciela o instalację)
- Nie zmywać naczyń pod bieżącą wodą

6. Postępowanie w nagłych przypadkach



Jeśli grozi Tobie lub Twoim bezpośrednim sąsiadom niebezpieczeństwo lub potrzebna jest pomoc lekarza, zadzwoń po straż pożarną lub policję:

Karetka: 112

Straż pożarna: 112



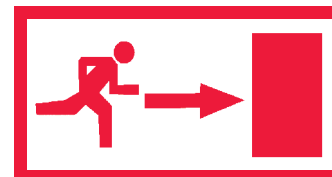
Policja 110

Nie ponosisz żadnych kosztów. Działają one również, gdy nie masz pieniędzy na karcie pre-paid.

Jeśli zauważysz pożar w budynku zgłoś go niezwłocznie pod numerem telefonu 112.

Zachowaj spokój i poinformuj Twoich sąsiadów np. poprzez głośne krzyczenie lub pukanie do drzwi. Lepiej nie używać dzwonka do drzwi. Opuść szybko budynek i pomóż dzieciom i osobom starszym.

Nie używaj w tym przypadku windy i kieruj się za znakami:



Dyżur lekarski

Który lekarz ma dyżur dowiesz się pod następującym numerem telefonu: 116 117

Aktualne numery telefonów dyżurujących lekarzy, dentystów i aptek znajdziesz również w bezpłatnych gazetach.