



Energiespartipps für den (Sport-)Alltag

zur Sensibilisierung für Einsparpotenziale

Reduzieren Sie den Energieverbrauch.

- Schalten Sie das Licht (z.B. Flutlicht, in der Halle oder Umkleidekabine) aus, wenn es nicht benötigt wird. Kontrollieren Sie vor dem Verlassen der Räumlichkeiten, ob alle Lichter ausgeschaltet sind.
- Schalten Sie nicht verwendete Elektrogeräte komplett aus oder ziehen Sie den Stecker. Vermeiden Sie den Stand-by-Modus.
- Stellen Sie die Nutzung von stromverbrauchenden Geräten, wie z.B. Haarföhne, wenn möglich ein.
- Senken Sie die Temperatur beheizter Räume. Pro Grad, das abgesenkt wird, können 6 % der Energiekosten eingespart werden.
- Lüften Sie mindestens dreimal täglich für 5-10 Minuten. Machen Sie das Fenster weit auf und stellen Sie während des Lüftens die Heizung aus.

Gehen Sie sparsam und wertschätzend mit unserem Trinkwasser um.

- Verkürzen Sie die Duschzeit auf höchstens 5 Minuten und stoppen Sie die Wasserzufuhr während des Einseifens.
- Stoppen Sie die Wasserzufuhr während des Einseifens der Hände beim Händewaschen, während des Zähneputzens oder Rasierens.
- Bewässern Sie den Rasen besser zwei Mal in der Woche kräftig anstatt täglich nur ein bisschen.

Achten Sie auf eine klimafreundliche Fortbewegung im (Sport-)Alltag.

- Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften.