

Spis treści

Życie codzienne / życie	2
Niemcy od A do Z	2
Mobilność / transport publiczny	2
jeździć na rowerze	3
Prawo jazdy i jazda	4
Pieniądze i konto czekowe	6
Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej	7
religia	7
Podatki i zeznania podatkowe	8
Zakupy (ubrania, meble, artykuły spożywcze)	9
Telefon, Internet, media	9
Bezpłatne Wi-Fi/hotspoty	10
Pomoc przy problemach z umowami i fakturami	11
Telefon komórkowy	12
Radia i mediów	13
Śmieci i osady	13
Olej - olej odpadowy	14
System depozytowy	14
Stare ubrania - tekstylia	15
stare leki	16
Zamieszkać	16
Mieszkania dla osób ubiegających się o azyl	16
Znalezienie zakwaterowania i wynajem	17
Zasitek mieszkaniowy	20
Zasady domu	20
Wentylacja/ogrzewanie	21
Sprzątanie - mycie	21
Oszczędzaj energię elektryczną	22

Życie codzienne / życie

Niemcy od A do Z

Podręcznik Niemcy

W Podręczniku Niemiec znajdziesz filmy i teksty z odpowiedziami od A do Z na temat życia w Niemczech. I w ośmiu językach. Zawiera ważne wskazówki dotyczące azylu, mieszkalnictwa, zdrowia, pracy i szkoleń, a także opieki nad dziećmi, studiów i wiele więcej.

[Aplikacja Ankommen](#) udziela odpowiedzi na wiele pytań dotyczących życia w Niemczech.

W [Przewodniku dla Uchodźców](#) znajdziesz przydatne wskazówki dla uchodźców dotyczące życia w Niemczech.

Mobilność / transport publiczny

Transport lokalny

W powiecie Bad Kreuznach i okolicach istnieje wiele możliwości skorzystania z komunikacji publicznej. Na przykład: autobus lub pociąg.

Rozkłady jazdy i bilety

 [Autobusy KRN](#)

 [Autobus RNN](#)

 [Pociąg](#)

Do wielu miejsc w Twojej okolicy i okolicach możesz łatwo dotrzeć, korzystając z transportu publicznego. Istnieją bezpośrednie połączenia kolejowe do wielu miast w okolicy.

Jesteś pasażerem. Możesz złożyć skargę lub skontaktować się z RNN w sprawie innych kwestii, korzystając z tego łącza: [Bezpośrednie łącze do portalu klienta RNN](#)

 **Na każdą podróż potrzebny jest bilet!** Czy w autobusie czy w pociągu. Często jest sprawdzane. Nie masz biletu i jesteś sprawdzany? Wtedy musisz zapłacić grzywnę. Czy to dzieje się po raz drugi? Następnie otrzymasz również raport na policję. I znacznie wyższą grzywnę. Pamiętaj więc , **aby zawsze mieć przy sobie ważny bilet!**

Transport dalekobieżny

[Pociągiem](#) można pokonywać duże odległości. Albo [autobusem dalekobieżnym](#) . Najbliższy przystanek autobusowy dalekobieżny znajduje się w Moguncji. Przykładem autobusu dalekobieżnego jest Flixbus.

Latać

Najbliższym dużym lotniskiem jest [Fraport we Frankfurcie nad Menem](#). Można też polecieć z [lotniska Hahn](#) . Jest w Büchenbeuren w Hunsrück.

jeździć na rowerze

Rower

Rower oferuje zdrową, niedrogą i przyjazną dla środowiska alternatywę przemieszczania się z punktu A do punktu B. Na dłuższą metę jest to znacznie tańsze niż korzystanie z transportu publicznego.

Kilka ważnych zasad ruchu drogowego dla rowerzystów:

- Korzystaj ze ścieżek rowerowych, nawet na drogach
- Jeżeli jest ścieżka rowerowa, należy z niej korzystać (zawsze po prawej stronie drogi, patrząc w kierunku jazdy)
- zawsze jeźdź prawą stroną drogi
- nie jechać obok siebie, ale jeden za drugim
- Po chodnikach mogą poruszać się wyłącznie dzieci do 11 roku życia, poruszające się na rowerach.
- Korzystanie z telefonu komórkowego podczas jazdy na rowerze jest zabronione.
- Zawsze jeździj z włączonym oświetleniem roweru po zmierzchu lub w ciemności. Włączaj światło najpóźniej wtedy, gdy włączone są latarnie uliczne.
- Jazda pod prąd na drodze jednokierunkowej: Jazda pod prąd jest dozwolona tylko na drogach jednokierunkowych oznaczonych dodatkowym znakiem dla rowerzystów – **zachowaj ostrożność!** Jeśli pojedziesz ulicą jednokierunkową w nieokreślonym kierunku, będziesz musiał zapłacić 20 euro.

Przepisy ruchu drogowego dla rowerzystów w kilku językach znajdziesz tutaj:

[Niemiecki \(pdf\)](#)

[Angielski \(pdf\)](#)

[Francuski \(pdf\)](#)

[Arabski \(pdf\)](#)

[Perski \(pdf\)](#)

Przy zakupie roweru należy zwrócić uwagę na następujące elementy wyposażenia zapewniające bezpieczeństwo na drodze:

- Światła przednie i tylne
- Odblask przód i tył
- Odblaski w szprychach (2 na koło)
- Odblaski na pedałach
- dzwonek
- Dwa niezależne hamulce
- Jeśli rower nie jest sprawny technicznie, podczas kontroli policyjnej zostanie nałożona na niego grzywna.

Aktiv für Flüchtlinge 2.0

Rowery dla uchodźców

Przyjmowanie i zwrot rowerów w dobrym stanie technicznym

 Wtorek 9:00-11:00

proszę korzystać z tylnego wejścia

Rasool Ali Piroozi

 [Kurhausstraße 8, 55543 Bad Kreuznach](#)

 [@interkulturelle-gemeinde@ekir.de](mailto:interkulturelle-gemeinde@ekir.de)

 [+49 \(0\) 15736208113](tel:+49(0)15736208113)

Prawo jazdy i jazda

Prawo jazdy może być bardzo przydatne. Zwłaszcza jeśli mieszkasz na wsi lub w małym, oddalonym miasteczku. Często nie ma tu połączenia z transportem publicznym. W takim przypadku prawo jazdy będzie pomocne. A kupno samochodu jest często koniecznością. Czy chciałbyś zdobyć niemieckie prawo jazdy? A może posiadasz już prawo jazdy wydane w swoim kraju? A teraz chcesz to napisać od nowa? Przepisanie prawa jazdy oznacza, że jest ono ważne również na terenie Niemiec. Na tej stronie udostępniamy Państwu te informacje.

Czy moje prawo jazdy jest ważne w Niemczech?

Czy chciałbyś sam prowadzić samochód w Niemczech? W takim przypadku potrzebujesz prawa jazdy wydanego w Niemczech lub innym kraju UE. Prawo jazdy wydane w kraju spoza UE jest ważne w Niemczech tylko przez sześć miesięcy. Przez pierwsze sześć miesięcy możesz jeździć po Niemczech wyłącznie na podstawie prawa jazdy wydanego w Twoim kraju ojczystym. Sześć miesięcy rozpoczyna się od pierwszej rejestracji policyjnej w Niemczech. Podczas prowadzenia pojazdu zawsze musisz mieć przy sobie prawo jazdy. Musisz także mieć przy sobie tłumaczenie prawa jazdy na język niemiecki.

Czy chciałbyś samodzielnie prowadzić samochód nawet po sześciu miesiącach? W takim razie wypisz sobie prawo jazdy na nowo.

Jeżeli przyjeżdżasz tylko do Niemiec, możesz prowadzić samochód, mając zagraniczne lub międzynarodowe prawo jazdy. Podczas prowadzenia pojazdu zawsze musisz mieć przy sobie prawo jazdy.

 W trakcie procedury azylowej wszystkie Twoje dokumenty pozostają w BAMF. Zazwyczaj otrzymasz je z powrotem dopiero po zakończeniu procedury ubiegania się o azyl. Dopóki Twoje prawo jazdy jest wydane przez BAMF, nie masz prawa samodzielnie prowadzić pojazdu.

Jak mogę wymienić prawo jazdy?

Skontaktuj się z lokalnym urzędem wydającym prawa jazdy lub biurem wydawania praw jazdy. Czasami otrzymanie odpowiedzi może zająć trochę czasu. Urząd czasami otrzymuje wiele wniosków na raz. Skontaktuj się z właściwym organem przed upływem terminu ważności sześciomiesięcznego prawa jazdy. Musisz osobiście udać się do biura wydawania praw jazdy. Tam będziesz musiał przedstawić różne dokumenty:

- Dowód osobisty lub paszport
- Potwierdzenie zamieszkania (rejestracja policyjna)
- zdjęcie biometryczne do paszportu
- Zaświadczenie o badaniu wzroku (od optyka lub okulisty)
- Potwierdzenie uczestnictwa w kursie pierwszej pomocy. Możesz znaleźć kurs w swojej okolicy, na przykład w ASB lub Johannitern .
- Oryginalne zagraniczne prawo jazdy (międzynarodowe prawo jazdy nie jest wystarczające). Z reguły należy również dołączyć tłumaczenie przysięgłe na język niemiecki.
- oświadczenie, że Twoje zagraniczne prawo jazdy jest nadal ważne.

Następnie urząd ds. wydawania praw jazdy podejmie decyzję, czy Twoje prawo jazdy może zostać wymienione bez egzaminu. W przeciwnym wypadku musisz najpierw zdać egzamin teoretyczny i praktyczny. Zależy to od kraju, w którym uzyskałeś prawo jazdy.

💡 Dobrym pomysłem jest zapisanie się do szkoły nauki jazdy przed przystąpieniem do egzaminu. W Niemczech obowiązuje wiele przepisów i znaków drogowych. Jednak w przeciwieństwie do osób, które po raz pierwszy uzyskują prawo jazdy, nie musisz brać lekcji jazdy.

Jak mogę zdobyć niemieckie prawo jazdy?

Aby po raz pierwszy uzyskać prawo jazdy, należy wykonać następujące czynności:

- Zapisz się do szkoły nauki jazdy. W dużych miastach istnieją szkoły jazdy, których instruktorzy mówią na przykład po arabsku i persku. Szkoły nauki jazdy w Twojej okolicy znajdziesz na stronach drivolino.de lub fahrschulen.de.
- Zapisz się na kurs pierwszej pomocy. Kursy w Twojej okolicy możesz znaleźć w Arbeiter-Samariter-Bund lub Johanniter.
- Wykonaj badanie wzroku u optyka lub okulisty. Badanie wzroku kosztuje około 7 euro. Niektórzy optycy oferują badanie wzroku bezpłatnie.
- Zrób sobie zdjęcie biometryczne do paszportu.

Czy mogę zostać pozbawiony prawa jazdy?

Jeśli naruszysz ważne przepisy ruchu drogowego, możesz stracić prawo jazdy. Należy tu rozróżnić zakaz prowadzenia pojazdów i cofnięcie prawa jazdy.

- Jeśli zostanie Ci odebrane prawo jazdy, musisz oddać je na kilka miesięcy do urzędu grzywny. W tym czasie nie wolno Ci samodzielnie prowadzić pojazdu. Po upływie terminu możesz ponownie odebrać prawo jazdy.
- Jeśli Twoje prawo jazdy zostanie cofnięte, straci ono ważność. Oznacza to, że nie będziesz mieć już prawa jazdy do samodzielnego prowadzenia pojazdu i nie będziesz mieć możliwości uzyskania nowego prawa jazdy przez określony czas (okres zawieszenia).

Czy naraziłeś na niebezpieczeństwo ruch drogowy? Czy prowadziłeś pojazd będąc pijanym? Zebrałeś 8 punktów karnych? Oto powody, dla których warto odebrać Ci prawo jazdy.

Za różne naruszenia przepisów otrzymujesz punkty karne, na przykład za zbyt szybką jazdę. Punkty karne potocznie nazywane są także „punktami we Flensburgu”.

💡 Czy odzyskałeś prawo jazdy? Następnie będziesz objęty dwuletnim okresem próbnym. Naruszyłeś przepisy ruchu drogowego w okresie próbnym. Następnie musisz wziąć udział w kursie dokształcającym. A może nawet poradnictwo psychologiczne. Ponadto okres próbny zostanie przedłużony o dwa lata. Nie bierzesz udziału w seminarium zaawansowanym i konsultacji? Następnie prawo jazdy zostanie Ci odebrane. Przykładami wykroczeń drogowych są: jazda na czerwonym świetle, jazda nocą bez świateł lub jazda pod wpływem alkoholu. Nielegalne parkowanie nie jest wykroczeniem drogowym. W tym przypadku musisz zapłacić tylko grzywnę.

Pieniądze i konto czekowe

Istnieją różne instytucje finansowe:

bank prywatny, kasa oszczędnościowa, bank spółdzielczy lub Volksbank. Ty decydujesz, gdzie otworzyć konto. Zapytaj wcześniej o różne oferty i warunki. Występują różnice w opłatach za konto. Lub dla rezerwacji indywidualnych. Zapytaj także o wysokość odsetek od debetu.

Rachunek bieżący

Wiele codziennych rachunków można opłacić bez użycia gotówki. Aby to zrobić, potrzebujesz rachunku bieżącego w banku.

Za pomocą rachunku bieżącego możesz dokonywać następujących transakcji:

- Dokonujesz przelewów
- Otrzymujesz płatności bezgotówkowe od władz (świadczenia socjalne są często wypłacane bezgotówkowo, tzn. przelewane na osobiste konto czekowe)
- Możesz ustawić zlecenia stałe
- Możesz uczestniczyć w procedurach polecenia zapłaty
- Możesz zrealizować чеки
- Można płacić bezgotówkowo kartą EC/Maestro
- Gotówkę możesz wypłacić w oddziale banku lub w bankomacie
- Możesz wydrukować wyciągi z konta

Otwarcie konta

Istnieją różne banki. Banki oferują Ci konto bieżące na różnych warunkach. Ważne jest zatem, abyś był dobrze poinformowany o miesięcznych opłatach i usługach oferowanych przez dany bank.

Musisz umówić się na spotkanie w banku, w którym chcesz otworzyć konto. Aby to zrobić, musisz okazać jeden ze swoich dokumentów tożsamości, albo:

- Twój dowód przybycia
- Twoje zezwolenie na pobyt lub zezwolenie na pobyt czasowy lub zezwolenie tolerowane
- Twój identyfikator
- Twój certyfikat rejestracyjny

Po otwarciu konta otrzymasz kartę EC z czterocyfrowym kodem PIN . Kod PIN należy **zawsze** zachowywać w tajemnicy. Kod PIN należy przechowywać oddzielnie od karty debetowej. Za pomocą tego kodu PIN możesz płacić bezgotówkowo w sklepach i wypłacać pieniądze z bankomatów.

- Musisz podpisać się na odwrocie karty debetowej.
- Jeśli trzykrotnie wprowadzisz błędny kod PIN w bankomacie, karta debetowa zostanie zablokowana i skonfiskowana. W takim przypadku należy skontaktować się ze swoim bankiem.
- Jeśli zgubisz kartę debetową lub zostanie ona skradziona, musisz ją natychmiast zablokować. Blokada jest bezpłatna i można jej dokonać w dowolnym momencie dzwoniąc pod numer telefonu ☎ [116116](tel:116116). Tutaj wystarczy wpisać kod sortujący banku i numer konta. Następnie będziesz musiał złożyć wniosek o nową kartę debetową w swoim banku.
- Aby uniknąć niepotrzebnych kosztów, najlepiej zawsze wypłacać gotówkę z bankomatu swojego banku.

Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej

W Niemczech istnieje ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Pomoże Ci, jeśli jesteś odpowiedzialny za szkody. Wyrządziłeś krzywdę osobie w Niemczech. Nawet jeśli stało się to nieumyślnie, prawo wymaga zapłaty nieograniczonej kwoty odszkodowania. Zadośćuczynienie jest rekompensatą finansową za poniesioną szkodę. Dotyczy to szkód na osobie, mieniu lub mieniu w sektorze prywatnym (na przykład w wypadku komunikacyjnym lub jeśli dziecko wybije szybę piłką).

W Niemczech istnieje możliwość wykupienia **ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej** . Ona płaci za te szkody za rodzinę i dzieci. Jest to ubezpieczenie dobrowolne, ale zdecydowanie zalecane. Jeśli nie masz ubezpieczenia, w przypadku szkody będziesz musiał sam pokryć koszty.

- Informacje o  [Centrum porad konsumenckich](#) w temacie ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej

religia

Wolność religijna

Prawo w Niemczech gwarantuje Ci swobodę wyboru religii. To się nazywa Religionsfreiheit . Każdy człowiek ma prawo do swobodnego praktykowania swojej wiary, o ile nie narusza to Ustawy Zasadniczej.

Państwo jest neutralne i tolerancyjne wobec wszystkich religii. Każdy może osobiście zdecydować, czy wyznawać jakąś religię i przyłączyć się do wspólnoty wyznaniowej.

Jednak w Niemczech państwo i religia nie są ściśle od siebie oddzielone. Państwo współpracuje ze wspólnotami wyznaniowymi i organizuje naukę religii w szkołach.

Wolność wyznania oznacza na przykład:

- Wszyscy ludzie mogą swobodnie praktykować swoją religię i przekonania oraz dokonywać własnych wyborów.
- Wszyscy ludzie mają swobodę nie bycia religijnym i mówienia o tym.
- Jeśli nie wierzysz w Boga, możesz to powiedzieć publicznie.
- Członkowie różnych religii i przekonań mogą zawierać małżeństwa.
- Małżeństwo liczy się jako małżeństwo prawnie wiążące jedynie w urzędzie stanu cywilnego.
- Małżeństwa zawarte wyłącznie w ramach ceremonii religijnej nie są w Niemczech prawnie wiążące.

Podatki i zeznania podatkowe

W Niemczech Twoje dochody muszą być opodatkowane .

- Czy masz pracę? Jako pracownik otrzymujesz od pracodawcy kwotę netto swojego wynagrodzenia. Podatki zostały już potrącone.
- Czy jesteś samozatrudniony? Następnie musisz sam opodatkować swoje dochody.

Numer identyfikacji podatkowej

Pracujesz w Niemczech. Otrzymasz osobisty identyfikator podatkowy. Jest to liczba składająca się z 11 cyfr. Twój pracodawca potrzebuje tego numeru. O numer ten można wystąpić osobiście w urzędzie rejestracyjnym lub pisemnie w [Federalnym Urzędzie Skarbowym](#) .

Zeznanie podatkowe

Zeznanie podatkowe należy złożyć co roku. Stowarzyszenie zajmujące się pomocą w zakresie podatku od wynagrodzeń, [stowarzyszenie doradztwa podatkowego](#) lub doradca podatkowy może pomóc Ci w zeznaniu podatkowym. Jeśli masz dodatkowe pytania, lokalny [urząd skarbowy](#) również może Ci pomóc.

Usługi świadczone przez urząd skarbowy

- Otrzymasz ogólne informacje na temat podatków
- Otrzymasz formularze i materiały informacyjne (Steuererklärungsdrucke und Broschüren)
- Tutaj możesz złożyć wniosek o obniżenie podatku od wynagrodzeń (elektronische Lohnsteuerabzugsmerkmale = (ELStAM)
- Tutaj składasz Steuererklärung i dokumenty uzupełniające
Uwaga: nie będą przetwarzane bezpośrednio, a rachunki nie będą bezpośrednio sprawdzane!
- Tutaj możesz ubiegać się o certyfikaty
- W tym miejscu akceptowana jest prośba o wprowadzenie poprawek i sprzeciw

Service-Center Bad Kreuznach

📍 [Ringstraße 10, 55543 Bad Kreuznach](#)

Jak dotrzeć do infolinii:

 [0261/2079279](tel:0261/2079279)

Od poniedziałku do czwartku 8:00 - 17:00 i piątek 8:00 - 13:00

Zakupy (ubrania, meble, artykuły spożywcze)

W Niemczech można kupić wszystko, co potrzebne na co dzień. Kupujesz artykuły spożywcze w dyskoncie lub supermarkecie. Istnieją również międzynarodowe supermarkety. Znajdziesz tam wiele potraw z odległych krajów.

Odzież lub inne dobra konsumpcyjne możesz bardzo tanio kupić w Kleiderkammer, w Sozialkaufhaus lub w sklepie z używaną odzieżą. Znajdują się tu używane ubrania. Znajdziesz tam także naczynia i meble. Można tam również bardzo tanio kupić używane urządzenia elektryczne.

W Bad Kreuznach znajduje się targ Diso Fair.

 **Dürerstraße 21** na ubrania i naczynia

 **Bosenheimer Straße 158** do mebli

In Deutschland gibt es die Tafeln. Sie ze sklepów nadmiar, ale dobrej żywności i przekazują ją potrzebującym. Umożliwia to wielu wolontariuszy i sponsorów. W określonych godzinach możesz zarejestrować się jako odbiorca żywności. Do tego potrzebny jest identyfikator. I musisz udowodnić, że otrzymujesz świadczenia socjalne z urzędu pracy lub urzędu pomocy społecznej. Następnie możesz otrzymywać żywność w godzinach dystrybucji.

Telefon, Internet, media

Radia i mediów

Seria obcojęzycznych programów telewizyjnych i radiowych umożliwia zainteresowanym zapoznanie się z wydarzeniami i aktualnościami zarówno ze swojego kraju, jak i Niemiec. Tutaj znajdują się niektóre adresy internetowe.

- [Deutschlandfunk](#)
- [Wiadomości w łatwym języku](#)
- [Refugee Radio](#), audycja radiowa Funkhaus Europa (WDR i NDR) w języku arabskim i angielskim
- [WDRforyou](#) - informacje i rozrywka od WDR w języku niemieckim, angielskim, arabskim i perskim
- [Radio COSMO „Dźwięki Świata”](#) - międzynarodowy program radiowy WDR, Radia Bremen i rbb
- [„Steppenkinder”](#) - podcast Aussiedler autorstwa Edwina Warketina i Iry Petera, Muzeum Rosyjsko-Niemieckiej Historii Kultury

Telefon komórkowy

W Niemczech istnieją dwie różne umowy na telefon komórkowy: umowa na kartę i umowa na czas określony. Umowa przedpłacona nie ma określonego czasu trwania umowy. W przypadku umowy na czas określony obowiązuje minimalny okres obowiązywania umowy. Niniejsza Umowa zostanie automatycznie odnowiona, chyba że zostanie rozwiązana w formie pisemnej. Należy przestrzegać okresów wypowiedzenia.

Więcej informacji na temat przedłużenia umowy znajdziesz [tutaj](#)

10 ważnych pytań dotyczących zawarcia umowy:

- Ile wynosi opłata podstawowa? Czy opłata wzrasta po pewnym czasie?
- Czy istnieje minimalny miesięczny obrót (minimalne koszty miesięczne)?
- Jak długo trwa umowa?
- Czy jeśli nie odstąpię od umowy, umowa zostanie automatycznie przedłużona?
- Kiedy muszę odstąpić od umowy, jeśli nie chcę przedłużać umowy?
- Ile kosztuje konfiguracja, przełączenie i dezaktywacja?
- Jaki cykl czasowy jest używany do obliczeń? Czy trzeba płacić za każdą rozpoczętą minutę?
- Ile kosztuje minuta (sieć zewnętrzna/własna)?
- Ile kosztuje telefon komórkowy z umową, a ile bez umowy?
- Ile kosztuje internet?
- Ile kosztują rozmowy za granicę?

Podpisz umowy

Szczególnie ważne: Nie powinieneś podpisywać umowy, której nie rozumiesz lub nie potrafisz przeczytać, ponieważ może to wiązać się z kosztami. Czasami bardzo trudno jest to cofnąć. Najlepiej zawsze sprawdzić i porównać kilka ofert, aby później na spokojnie podjąć decyzję. Nie należy nikogo zmuszać do podpisania umowy.

Jeśli masz problemy z umowami, fakturami i monitami, możesz zwrócić się o poradę i pomoc do [Centrum Doradztwa Konsumenckiego](#).

Bezpłatne Wi-Fi/hotspoty

Publiczne hotspoty WiFi w dzielnicy Badkreuznach

Wiele osób nie ma prywatnego połączenia z Internetem lub Wi-Fi. Ty też nie? Następnie możesz korzystać z publicznych hotspotów. Są one bezpłatne. Korzystanie z nich jest zazwyczaj nieograniczone w czasie. Często jednak można wykorzystać tylko określoną liczbę MB.

💡 Uwaga: publiczne sieci Wi-Fi z reguły nie są szyfrowane! Każdy użytkownik tej samej sieci Wi-Fi może uzyskać dostęp do Twoich danych. A wszystko to tak, abyś tego nie zauważył. Jest kilka rzeczy, o których warto pamiętać. Na przykład:

- Wyłącz udostępnianie plików i katalogów w swoim smartfonie. Zanim skorzystasz z hotspotu.
- Uważaj na zaszyfrowane strony internetowe. Zalecane jest korzystanie ze stron https. Używaj szyfrowania.
- Usuń zapisane sieci.
- Korzystaj z tuneli VPN. Twoje dane zostaną następnie przesłane w postaci zaszyfrowanej poprzez otwartą sieć Wi-Fi.

💡 Internet publiczny jest w zasadzie w pełni użyteczny. Jednak niektóre strony są często blokowane. Na przykład: strony zawierające treści szkodliwe dla nieletnich lub nielegalne.

Gdzie w dzielnicy Bad KReuznach można znaleźć publiczne hotspoty Wi-Fi (wybór)?

W dzielnicy Bad Kreuznach jest wiele miejsc z publicznym WiFi. Możesz po prostu tam pójść i z niego skorzystać. To nic nie kosztuje.

Podsumowaliśmy dla Ciebie kilka hotspotów:

 [Miasto Bad Kreuznach](#)

 [Gmina Kirner Land](#)

 [Gmina Langenlonsheim-Stromberg](#)

 [Gmina Nahe-Glan](#)

Pomoc przy problemach z umowami i fakturami

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Tutaj możesz uzyskać informacje i pomoc w rozwiązywaniu różnych problemów.

- Masz problem z umową na telefon, internet i telewizję
- Zawarłeś umowę u siebie lub online
- Otrzymujesz faktury i przypomnienia
- Otrzymujesz ostrzeżenie, ponieważ naruszyłeś prawa autorskie
- Masz pytania dotyczące banków i rachunków bieżących
- Masz pytania dotyczące ubezpieczenia zdrowotnego
- Masz pytania dotyczące ubezpieczenia
- Masz pytania dotyczące jedzenia
- Masz pytania dotyczące opłaty za nadawanie

- Masz pytania dot  [Smartfon, aplikacje, internet, ochrona danych](#) (informacje w języku arabskim, perskim, angielskim, tureckim, rosyjskim i polskim)
- Masz pytania dotyczące ogrzewania, oszczędzania energii elektrycznej, problemów z płatnościami i rachunków za media

Porady są podawane wyłącznie w języku niemieckim.

 [Centrum Konsumentkie Nadrenia-Palatynat eV](#)

 [Centrum doradcze Bad Kreuznach](#)

Otrzymasz osobistą poradę. Należy umówić się wcześniej. Poradę można uzyskać także pisemnie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Chcesz otrzymywać porady przez telefon i wideo? Jest to możliwe po wcześniejszym umówieniu się.

Telefon komórkowy

W Niemczech istnieją dwie różne umowy na telefon komórkowy: umowa na kartę i umowa na czas określony.

Umowa przedpłacona nie ma określonego czasu trwania umowy. Opłaty pobierane są wyłącznie w przypadku korzystania z telefonu komórkowego.

W przypadku umowy na czas określony obowiązuje minimalny okres obowiązywania umowy. Umowa ulega wówczas automatycznemu przedłużeniu. Wypowiedzenie musi nastąpić w formie pisemnej. Należy przestrzegać okresów wypowiedzenia.

Więcej informacji na temat przedłużenia umowy można znaleźć [tutaj](#).

10 ważnych pytań dotyczących zawarcia umowy :

- Ile wynosi opłata podstawowa? Czy opłata wzrasta po pewnym czasie?
- Czy istnieje minimalny miesięczny obrót (minimalne koszty miesięczne)?
- Jak długo trwa umowa (np. 12 lub 24 miesiące)?
- Czy jeśli nie odstąpię od umowy, umowa zostanie automatycznie przedłużona?
- Kiedy muszę odstąpić od umowy, jeśli nie chcę przedłużać umowy?
- Ile kosztuje konfiguracja, przełączenie i dezaktywacja?
- Jaki cykl czasowy jest używany do obliczeń? Czy trzeba płacić za każdą rozpoczętą minutę?
- Ile kosztuje minuta (sieć zewnętrzna/własna)?
- Ile kosztuje telefon komórkowy z umową, a ile bez umowy?
- Ile kosztuje internet?
- Ile kosztują rozmowy za granicę?

Podpisz umowy

Szczególnie ważne: Nie powinieneś podpisywać umowy, której nie rozumiesz lub nie potrafisz przeczytać, ponieważ może to wiązać się z kosztami. Czasami bardzo trudno jest to cofnąć.

Najlepiej zawsze sprawdzić i porównać kilka ofert, aby później na spokojnie podjąć decyzję. Nie należy nikogo zmuszać do podpisania umowy.

Jeśli masz problemy z umowami, fakturami i monitami, możesz zwrócić się o poradę i pomoc do [Centrum Doradztwa Konsumenckiego](#).

Radia i mediów

Wiadomości z całego świata w różnych językach

Oto niektóre stacje radiowe:

-  [Wiadomości Deutschlandfunk w łatwym języku](#)
-  [Wiadomości w łatwym języku](#)
-  Radio [dla uchodźców](#) w języku arabskim i angielskim
-  Radio [WDRforyou](#) w języku niemieckim, angielskim, arabskim i perskim
-  [Radio COSMO „Dźwięki Świata”](#)

Śmieci i osady

W Niemczech śmieci są segregowane.

Sam zaczynasz segregować śmieci. Segregacja odpadów oznacza, że różne rodzaje odpadów zbierane są oddzielnie. Istnieją odpady reszkowe i odpady organiczne oraz surowce wtórne. Twoje odpady są następnie poddawane oddzielnemu recyklingowi. Oznacza to, że musisz sam sortować śmieci w swoim gospodarstwie domowym i wrzucać je do różnych pojemników i pojemników. Duża część odpadów w Niemczech jest poddawana recyklingowi i kompostowaniu. Oszczędza to zasoby. Chronią środowisko.

Zasadniczo obowiązuje Cię następująca zasada: unikaj śmieci. To wciąż najłatwiejszy sposób, aby coś zrobić z rosnącymi górami śmieci.

Jeżeli wrzucisz coś do złego pojemnika, odpady te nie zostaną wyrzucone.

Ważne informacje dotyczące utylizacji odpadów można znaleźć na stronie  [Strona internetowa](#) przedsiębiorstwa zajmującego się gospodarką odpadami (AWB) powiatu Bad Kreuznach

Formularz **rejestracji odpadów wielkogabarytowych** znajdziesz [tutaj](#).

 **Żółte torby są dostępne WYŁĄCZNIE w Remondis, Felix-Wankel-Straße 7, 55545 Bad Kreuznach.**

 [+49 \(0\) 6718940271](tel:+49(0)6718940271)

@de-dsd-kh@remondis.de

Dalsze informacje na temat segregacji odpadów:

[ABC utylizacji śmieci](#)

Waste-Info.de

Segregacja odpadów w kilku językach:

[Turecki/Türkçe](#)

[francuski/français](#)

[Perski-Farsi / یسراف](#)

[Angielski / Angielski](#)

[niemiecki](#)

[Arabski / العربية](#)

[Rosyjski/Русский](#)

[Bośniacki/Bosański](#)

[Polski / Polskui](#)

[Portugalski / Português](#)

pojemnik na pieluchy

W dzielnicy Bad Kreuznach nie ma specjalnych koszy na pieluchy. Wyrzucaj pieluchy do śmieci pozostałych (czarny kosz).

Olej - olej odpadowy

Stary olej lub tłuszcz kuchenny

Nie wolno tego wylewać do odpływu zlewu! Zatyka odpływy i kanały ściekowe. Blokadę należy wówczas usunąć w specjalistycznej firmie, co wiąże się z dużymi kosztami. Stary tłuszcz kuchenny można w małych ilościach wyrzucać do pojemnika na odpady organiczne. Przywozisz duże ilości do urządzenia zanieczyszczającego.

Olej zużyty (olej silnikowy): olej silnikowy

Możesz zwrócić ten produkt bezpłatnie sprzedawcom detalicznym. Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie odpadów, sprzedawcy detaliczni (w tym sklepy internetowe) mają obowiązek odbioru zużytego oleju (do wysokości dostarczonej ilości).

olej opałowy

Olej opałowy należy oddać za opłatą do prywatnej firmy utylizacyjnej. Bardzo małe ilości można także przekazać mobilnym pojazdem do usuwania zanieczyszczeń. Adresy prywatnych firm zajmujących się utylizacją odpadów można uzyskać w **poradni ds. odpadów** pod [+49 \(0\) 6718031954](tel:+49906718031954)

System depozytowy

Depozyt - oszczędzaj zasoby

Z wody, gazu i prądu należy korzystać tylko wtedy, gdy jest to potrzebne .

Odpowiedzialne korzystanie z tych zasobów powinno być celem każdego.

Co muszę wiedzieć o „depozycie”?

W Niemczech za niektóre opakowania napojów obowiązuje tzw. „**obowiązek kaucji**” . Jeśli kupisz w supermarkecie **butelki plastikowe i szklane czy puszki po napojach** , zapłacisz za nie kilka groszy więcej. Jeśli później zwrócisz je puste do punktu zbiórki pustych opakowań w supermarkecie (zwykle do maszyny), otrzymasz zwrot pieniędzy. Nazywa się to „**depozytem**”. Istnieją dwa różne typy tych specjalnych butelek:

Na butelkach jednorazowych (które podlegają recyklingowi) znajdziesz kwadratowy znak z puszką i butelką.

Na butelkach wielorazowych znajdziesz symbol z pilnikiem lub „niebieskiego anioła” lub napis „butelka wielorazowa”, „butelka do wypożyczenia” lub „butelka depozytowa”. Za te butelki otrzymasz zwrot pieniędzy.

Kartony po napojach są bez kaucji.

Od 1 stycznia 2024 r. kaucją należy pobierać także za mleko, mieszane napoje mleczne i przetwory mleczne w plastikowych butelkach. Podczas zakupów zwróć uwagę na symbol

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej  [Centrum porad konsumenckich](#) .

Jeśli nie masz czasu lub ochoty na samodzielne zwracanie butelek depozytowych, możesz także zostawić je w dobrze widocznym miejscu obok kosza na śmieci na ulicy. W Niemczech jest wielu ludzi, którzy zbierają te butelki i zarabiają trochę dodatkowych pieniędzy.

Stare ubrania - tekstylia

Niniejsze przepisy dotyczące utylizacji starych tekstyliów i tkanin obowiązują od 1 stycznia 2025 r.

Jesteś zobowiązany do oddzielnego składowania odpadów. Dotyczy to całej Unii Europejskiej. Dzięki temu odpady można ponownie wykorzystać lub poddać recyklingowi. Celem tego jest utrzymanie zasobów w obiegu tak długo, jak to możliwe. We wszystkich miastach i powiatach w Niemczech stare, nadające się do użytku tekstylia należy zbierać oddzielnie od innych odpadów. Rozróżniasz darowizny odzieżowe i odpady tekstylne.

Odpady i stare tekstylia można oddawać oddzielnie w dowolnym miejscu na terenie dzielnicy Bad Kreuznach. Umożliwi Ci to wypełnienie obowiązku oddzielnej zbiórki. Nowe przepisy niczego dla Ciebie nie zmieniają.

Darowizna odzieży:

Stare ubrania, pary butów, pościel i obrusy, które nadają się do noszenia i są w dobrym stanie, można wyrzucać do pojemników na śmieci tak jak zwykle. Selektywna zbiórka odpadów nie powinna wiązać się z dużymi kosztami dla każdego. Dlatego zwracaj uwagę na jakość starych tekstyliów. Oraz staranna segregacja odpadów tekstylnych.

Odpady tekstylne:

Czy masz mocno uszkodzone, zabrudzone lub zanieczyszczone tekstylia? Następnie należy je wyrzucić do pojemnika na odpady resztkowe.

Uszkodzonych lub zabrudzonych tekstyliów nie można na razie łatwo ponownie wykorzystać. Obecnie możliwości recyklingu są w pełni wykorzystane. Obecnie nie ma dużego popytu na produkty takie jak ściereczki do czyszczenia czy materiały izolacyjne. W Niemczech kolekcjonuje się wiele starych tekstyliów. Dlatego w tym kraju nie jest to kwestia ilości. Jakość decyduje o tym, czy używana odzież znajdzie rynek zbytu.

AWB Bad Kreuznach dziękuje Państwu za współpracę w zakresie odpowiedzialnej utylizacji starych tekstyliów.

Więcej informacji znajdziesz tutaj:

[AWB Bad Kreuznach](#)

Altkleiderspenden.de

stare leki

Leki mają datę ważności. W takim przypadku należy zaprzestać stosowania tych leków.

Prosimy o przynoszenie starych leków do mobilnego punktu zbiórki odpadów niebezpiecznych lub do punktów zbiórki odpadów niebezpiecznych w powiecie Bad Kreuznach.

Niektóre apteki przyjmują także zwrot starych leków.

Prosimy o wyrzucanie pustych opakowań po lekach do żółtego pojemnika. Puste pudełka po papierze wrzucaj do kosza na makulaturę. Puste butelki szklane należy wrzucać do pojemnika na szkło nadające się do recyklingu.

[ABC segregacji odpadów](#)

[odbiór odpadów niebezpiecznych](#)

Zamieszkać

Mieszkania dla osób ubiegających się o azyl

Jako osoba ubiegająca się o azyl zostaniesz skierowana przez administrację powiatu Bad Kreuznach do [urzędu opieki społecznej](#) miasta Bad Kreuznach lub gminy. Tam zostaniesz zakwaterowany. Możesz tam mieszkać do czasu zakończenia procedury azylowej. Często mieszkają tam inni uchodźcy. Jeżeli nie ma tam mieszkania, tymczasowo przebywasz w powiatowym schronisku pogotowia ratunkowego Bad Kreuznach w Windesheim.

Zasadniczo:

- Traktuj mieszkanie i jego wyposażenie z troską i uwagą,

- wszelkie problemy lub uszkodzenia w mieszkaniu zgłaszaj niezwłocznie do urzędu pomocy społecznej,
- nie dokonywać samodzielnie żadnych zmian konstrukcyjnych w mieszkaniu,
- Segreguj śmieci, instrukcje znajdziesz [tutaj](#)

Po zakończeniu procedury azylowej i uzyskaniu pozwolenia na pobyt w Niemczech należy jak najszybciej wyprowadzić się z mieszkania urzędu miasta lub gminy i samodzielnie wynająć mieszkanie. Informacje [tutaj zawarte](#) mogą pomóc Ci w znalezieniu własnego mieszkania.

Nowe mieszkanie :

Znalazłeś mieszkanie? Nie zarabiasz jeszcze wystarczająco dużo? Następnie poproś **wynajmującego o wypełnienie certyfikatu najmu** . [Urząd pracy](#) sprawdza to zaświadczenie. **Umowę najmu możesz podpisać dopiero po uzyskaniu zgody [urzędu pracy](#) .**

Często potrzebujesz także [informacji SCHUFA](#) dla swojego wynajmującego. Mówi, czy masz jakieś długi. Raz w roku SCHUFA -Auskunft są bezpłatne!

Po podpisaniu nowej umowy najmu poinformuj [urząd opieki społecznej](#) o **planowanej wyprowadzce z mieszkania**.

Mieszkanie musi być czyste, kiedy się wyprowadzasz. Klucze do [biura pomocy społecznej](#) oddaj w dniu wyprowadzki. Jeśli nie, **będziesz musiał pokryć koszty wymiany zamka.**

Jeśli się przeprowadziłeś, musisz zarejestrować się w [biurze meldunkowym](#) władz miasta lub gminy, w której mieszkasz .

Znalezienie zakwaterowania i wynajem

Jeśli szukasz mieszkania, masz różne możliwości.

💡 Możesz szukać w Internecie .

Wpisz te słowa kluczowe:

- Szukam mieszkania
- Oferty mieszkaniowe
- szukam mieszkania
- Oferty nieruchomości

💡 Możesz sprawdzić lokalną gazetę .

Tutaj znajdziesz ogłoszenia o nieruchomościach. W ofercie znajdują się także różne apartamenty. Większość ofert ukazuje się w gazetach w środy i soboty.

W Bad Kreuznach są takie gazety:

- Rhein-Zeitung - Öffentlicher Anzeiger (Tageszeitung)

- VRN- Allgemeine Zeitung (Tageszeitung)
- Der Wochenspiegel (kostenlose Wochenzeitung)

W Kirn są takie gazety:

- Nahe Zeitung
- Öffentlicher Anzeiger Kirn (Tageszeitung)

Biuletyn w gminie

W gminach raz w tygodniu ukazuje się bezpłatny biuletyn. Lokalne oferty wynajmu mieszkań publikowane są również tutaj, w dziale ogłoszeń.

[Verbandsgemeinde Rüdesheim \(Mitteilungsblatt\)](#)

[Verbandsgemeinde Bad Kreuznach \(Amtsblatt\)](#)

[Verbandsgemeinde Langenlonsheim \(Mitteilungsblatt\)](#)

[Verbandsgemeinde Nahe-Glan \(Mitteilungsblatt\)](#)

[Verbandsgemeinde Kirner Land \(Mitteilung\)](#)

Spółdzielnie mieszkaniowe w mieście i Landkreis Bad Kreuznach

Właścicielami posiadającymi najwięcej mieszkań w dzielnicach są wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe. Budują także i zarządzają dużą liczbą mieszkań socjalnych. Tam wpisujesz się na listę oczekujących. Czasem trzeba wcześniej zostać członkiem spółdzielni.

Gemeinnütziger Bauverein eG

 [Mittlerer Flurweg 20, 55543 Bad Kreuznach](#)

 [0671/68237](tel:0671/68237)

 kontakt@bauverein-kh.de

 <https://www.bauverein-kh.de>

GEWOBAU GmbH Bad Kreuznach



[GEWOBAU GmbH Bad Kreuznach](#)

 [0671/841840](tel:0671/841840)

 info@gewobau.net

 <https://www.gewobau.net>

Gemeinnützige Baugenossenschaft eG, Kirn

 [Übergasse 3, 55606 Kirn](#)

 [06752/135210](tel:06752/135210)

 info@baugenossenschaft-kirn.de

 [@https://www.baugenossenschaft-kirn.de](https://www.baugenossenschaft-kirn.de)

Doradztwo mieszkaniowe i pomoc w znalezieniu zakwaterowania

Szukasz mieszkania. Możesz poprosić o pomoc centrum porad mieszkaniowych. Tam otrzymasz poradę dobrowolnie. Zadzwoń tam. Umów się w tej sprawie na spotkanie.

 [Aktiv für Flüchtlinge 2.0](#) (Interkulturelle Gemeinde/ Ev. Kirchenkreis an Nahe und Glan)
 [Kurhaus Str.1, 55543 Bad Kreuznach](#)

 [0671/4837799](tel:0671/4837799)

Jeśli masz niewielkie dochody, możesz kwalifikować się do otrzymywania zasiłku mieszkaniowego.

Informacje na temat zasiłku mieszkaniowego można znaleźć [na stronie Housing Benefit](#)

Umowa najmu i najmu

Znalazłeś mieszkanie.

Gratulacje. Wynajmujesz to mieszkanie od jednej osoby. Ta osoba to Twój właściciel lub gospodyni. Zawierasz umowę z tą osobą. W umowie jest napisane, że możesz mieszkać w mieszkaniu. Nazywa się to umową najmu. Umowa najmu reguluje prawa i obowiązki. Masz prawa i obowiązki. A Twój wynajmujący lub gospodyni ma prawa i obowiązki. Na przykład musisz płacić pieniądze co miesiąc. To jest czynsz. Twój wynajmujący lub gospodyni musi oddać Ci mieszkanie. Musi także zadbać o remont mieszkania.

Umowa najmu to ważny dokument. Zawiera cenę mieszkania. Określa również, czy w mieszkaniu można palić i pracować. Wszystko jest zapisane w umowie. Nie rozumiesz czegoś w umowie? Zapytać. Najlepiej przed podpisaniem umowy.

Czynsz składa się z czynszu netto oraz kosztów dodatkowych. Co miesiąc płacisz także dodatkowe koszty. Oznacza to, że ponosisz koszty bieżące. Między innymi sprzątanie klatki schodowej czy prace w ogrodzie. Płacisz nim także za wywóz śmieci. Wszyscy mieszkańcy domu dzielą między sobą te dodatkowe koszty. Osoby posiadające większe mieszkania płacą więcej.

Tylko Ty masz klucz do swojego mieszkania. Dbaj o klucz. Zgubiłeś klucz? Wtedy musi przyjechać ślusarz. Usługi ślusarskie mogą być drogie. Czasami wynajmujący lub gospodyni potrzebuje dostępu do Twojego mieszkania. Czasami dostęp do Twojego mieszkania potrzebują także inne osoby. W tym celu należy zostać poinformowanym o wizycie. Często dzieje się to drogą mailową lub telefoniczną. Może to być szczególnie konieczne, jeśli do Twojego mieszkania będzie musiał przyjechać rzemieślnik lub rzemieślniczka. Chcą coś dla ciebie naprawić. Lub przedsiębiorstwa komunalne lub dostawca energii muszą odczytać, ile wody lub prądu zużyłeś.

Czy chcesz anulować?

Niemcy chronią najemców i najemców. Nie możesz po prostu anulować z dnia na dzień. Musisz napisać do wynajmującego lub gospodyni z co najmniej trzymiesięcznym wyprzedzeniem. Zawsze składaj wypowiedzenie na piśmie. Potwierdź swoje anulowanie.

Zasiłek mieszkaniowy

Płacisz czynsz za mieszkanie. Zasiłek mieszkaniowy możesz otrzymać pod pewnymi warunkami. Istnieją dwa różne rodzaje zasiłku mieszkaniowego. Dopłata do czynszu lub dopłata do obciążeń. Szczegółowe informacje można uzyskać w [Sozialamt](#)

Jak i gdzie można ubiegać się o dodatek mieszkaniowy:

Zasiłek mieszkaniowy możesz otrzymać, jeśli złożysz wniosek. Musisz udowodnić, że spełniasz wymagania.

Wniosek składasz do władz swojej Verbandsgemeinde lub [Kreisverwaltung Bad Kreuznach](#) .

Mapę **Landkreis Bad Kreuznach** z gminami stowarzyszonymi można znaleźć [tutaj](#)

Formularze wniosków o dodatek mieszkaniowy znajdziesz [tutaj](#) .

Wniosek można również złożyć elektronicznie na stronie głównej [Kreisverwaltung Bad Kreuznach](#) . Kliknij tutaj, aby [złożyć wniosek online](#).

Jeśli mieszkasz w mieście Bad Kreuznach, wniosek należy złożyć w [Stadtverwaltung Bad Kreuznach](#) - Wohngeldstelle .

Kto nie może otrzymać dodatku mieszkaniowego?

Możesz zostać wykluczony z zasiłku mieszkaniowego. Dzieje się tak, jeśli otrzymujesz inne świadczenia od państwa. Na przykład, jeśli **otrzymujesz świadczenia z tytułu przeniesienia**. A jeśli wzięto pod uwagę koszty zakwaterowania. Szczegółowe informacje można uzyskać w swoim [Sozialamt](#)

Dalsze informacje w Internecie

Tabela świadczeń mieszkaniowych, formularze wniosków itp.

[Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen](#)
[Finanzministerium Rheinland-Pfalz](#)

Dokumenty do pobrania:

[Flyer zu Wohngeld-Plus](#)

Zasady domu

W miastach **często w jednym domu mieszka kilka osób**. Aby dobrze im się razem żyło, **potrzebne są zasady**. Zasady te są określone w **regulaminie domu** . **W Niemczech czas odpoczynku jest szczególnie ważny**. Sprawdź zasady obowiązujące w Twoim domu, aby dowiedzieć się, o której godzinie musi być cicho. Często jest to cała niedziela. W pozostałe dni często jest to **godzina 22:00**. Uważaj, aby nie być zbyt głośnym. Ludzie wokół są zbyt głośni? Potem z nią porozmawiaj. Poproś, aby ściszyli muzykę lub telewizor.

Wentylacja/ogrzewanie

Jeśli odpowiednio wentylujesz i ogrzewasz, poprawiasz jakość powietrza w swoim domu. Zapobiegają powstawaniu pleśni na ścianach. Zapewniają zdrowy klimat w pomieszczeniu. Pomoże to zachować zdrowie Twoje i Twoich dzieci.

Szczegółowe informacje i pomocne wskazówki znajdziesz w następujących miejscach:

-  [Federalna Agencja Środowiska](#)
-  [Centrum porad konsumenckich](#)
-  [WWF](#)

Sprzątanie - mycie

Czyste sprzątanie

Dzięki środkom czyszczącym możesz utrzymać dom w czystości i higienie. Dozuj środki czyszczące prawidłowo i oszczędnie. Mniej sprzątania jest dobre dla środowiska. Jest to ważne dla zdrowia naszego i naszych dzieci.

Do wielu powierzchni i rodzajów zabrudzeń stosować:

- Neutralny środek czyszczący, uniwersalny środek czyszczący lub uniwersalny środek czyszczący (nie do linoleum!)
- Ściereczki z mikrofibry zwilżone tylko wodą
- nie używaj antybakteryjnych środków czyszczących

Użyj płynu do mycia naczyń:

- do ręcznego mycia naczyń w zlewie, silnie rozpuszczający tłuszcz
- Używaj wyłącznie specjalnych środków czyszczących lub tabletek do zmywarki

Łazienka i toaleta

- Natychmiast po użyciu wytrzyj do sucha zlew, prysznic i wanny
- Aby zwalczyć kamień i kamień z moczu, użyj środka do czyszczenia cytryny lub octu
- Można zapobiec zatykaniu odpływu poprzez zbieranie sit. Jeśli wystąpią zaparcia, użyj przyssawki lub spirali
- Jeśli spirala nie działa, użyj środka do czyszczenia odpływów.

Czyste okna

- Umyj okna środkiem do czyszczenia szyb. Jeśli użyjesz zbyt dużej ilości detergentu, na szybie pozostaną smugi
- Szyby czyść ściereczką do okien lub irchą i gumową wargą

Odświeżacz powietrza

- wietrzyć kilka razy dziennie

Oszczędzaj wodę

Każdy z nas wypija dziennie dobre 125 litrów wody pitnej. Tylko około 3 litry są wypijane lub wykorzystywane do przygotowywania jedzenia. Unikaj niepotrzebnego zużycia wody.

Nie należy wrzucać do ścieków (toalety), lecz do odpadów resztkowych :

- wacik
- Tampony lub podpaski menstruacyjne
- prezerwatywy
- Pieluchy
- Lek
- Pozostałości farby (jak po remoncie)
- Żwirek dla kota
- Papierosy

Zawsze wyrzucaj resztki jedzenia do pojemnika na odpady organiczne, a nie do toalety!

Umyć i wysuszyć pranie

Do wyczyszczenia wszystkich tekstyliów wystarczą zwykle dwa lub trzy rodzaje detergentów. Jeśli plamy są wstępnie usuwane detergentem lub mydłem galusowym, można go używać w pralce oszczędniej.

- Detergent kolorowy do prania kolorowego i białego
- Delikatny, wełniany środek do prania jedwabiu, wełny i puchu
- Silny detergent do prania białego, zawiera wybielacz
- Detergent do zasłon zawiera inhibitory pienienia i wybielacz
- Mydło galusowe lub odplamiacz do plam

Prosimy o zadbanie o to, aby pranie i suszenie prania nie spowodowało w mieszkaniu żadnych uszkodzeń - pleśni czy zalania podłóg czy ścian.

W **umowie najmu** lub **regulaminie domu** znajdziesz instrukcje dotyczące tego, gdzie możesz powiesić pranie do wyschnięcia.

Oszczędzaj energię elektryczną

Potrzebujesz prądu w życiu codziennym. Energia elektryczna kosztuje. Jeśli zużywasz mało prądu, oszczędzasz pieniądze. Czy pobierasz świadczenia z urzędu pracy lub z urzędu pomocy społecznej? Chcesz wiedzieć jak możesz oszczędzać prąd? Tutaj możesz uzyskać bezpłatną poradę:

Strom-Spar-Check

 Terminy po uzgodnieniu

 [Bahnstraße 26, 55543 Bad Kreuznach](#)

 Diana Dahm

 [0671/8382819](tel:0671/8382819) oder  [0151/22270544](tel:0151/22270544)

 @stromspar-check@caritas-rhn.de

 [Kontrola oszczędności energii](#)