

ARGINDAR KONTSUMOA MURRIZTEKO AHOLKUAK



✓ ARGIZTAPENA

- Eguzkiaren argi naturala ahal bezain beste aprobetxatu
- Beharrezkoak diren argi eta lanparak bakarrik piztu
- Geletatik ateratzean argiak itzali, baita erabiltzen ari ez garenak ere
- Bonbila konbentzionalak LED teknologiadunengatik ordezkatu

✓ HOZKAILUAK

- Hozkailuak labeak bezalako bero iturrietatik ahal bezain urrun jarri
- Hozkailuaren atea irekia daukagun denbora murriztu
- Eltze eta elikagaiak guztiz hozten utzi hozkailuan sartu aurretik
- Elikagaiak hozkailuaren barruan desizoztu
- Berria erosterakoan ahal den hozkailu edo izozkailu eraginkorra aukeratu
- Gutxi erabiltzen dugun edo erdi hutsik daukagun kutxa izozkailu bat badaukagu, hustu eta entxufea kendu
- Izozkailuen paretetako izotza kendu

✓ GARBIGAILUAK ETA ONTZI-GARBIGAILUAK

- Martxan jarri aurretik garbigailu eta ontzi-garbigailuak guztiz bete
- Programa motzak, tenperatura baxu edo hotzekoak, aurreztekoak edo ekologikoak, etab. aukeratu
- Garbigailu eta ontzi-garbigailuaren mantenu egokia burutu
- Berria erosterakoan ahal den garbigailu edo ontzi-garbigailu eraginkorra aukeratu

✓ LABEAK

- Labearen hondar-beroa aprobetxatu, egosketa labea itzaliarekin bukatzeko
- Labea erabiltzea saihestu, ahal denean
- Grilla erabiltzea saihestu, ahal denean
- Berria erosterakoan ahal den Labeak eraginkorra aukeratu

✓ MIKROUHIN-LABEAK

- Elikagaiak berotzerakoan denborak eta potentziak optimizatu
- Grilla erabiltzea saihestu, ahal denean
- Berria erosterakoan ahal den mikrouhin-labeak eraginkorra aukeratu

✓ SUKALDEKO PLAKAK

- Presio-eltzeetan sukaldatu, ahal denean
- Eltze eta ontzien tapakiak erabili sukaldean aritzerakoan
- Egosteko denborak kontrolatu, plaka behar baina gehiegi piztuta mantendu gabe
- Su leuna erabili ahal den guztietan
- Eltzeen hondar-beroa aprobetxatu, egosketa sua itzaliarekin bukatzeko
- Berria erosterakoan ahal den plaka eraginkorra aukeratu

✓ KARGAGAILUAK ETA TRANSFORMADOREAK

- Erabiltzen ari ez garen kargagailu eta transformadoreen entxufeak kendu

✓ KONTSUMO FANTASMA edo STAND BY

- Erabiltzen ari ez garen aparatu elektrikoentzuek kendu
- Etengailudun erregeletak jarri telebistak, ordenagailuak, soinu-ekipamenduak, etab. guztiz itzali ahal izateko



Energia Bulegoa
OARSOALDEA





BEROKUNTZA ETA UR-TERMO ELEKTRIKOekin

✓ BEROKUNTZA

- Termostatoaren tenperatura maximoa 19-20 °C-tan doitu
- Galdararen tenperatura maximoa 40-45 °C-tan doitu
- Etxea berotu denean berokuntza sistema itzali
- Erabiltzen ez ditugun geletako erradiadoreak itzali edo ez programatu
- Galdararen mantenu egokia burutu
- Erradiadoreen mantenu egokia burutu, garbi mantenduz, ez estaliz, etab.
- Etxea berokuntza piztu aurretik aireztatu 5-10 minutuz, eta ez piztuta dagoenean edo piztu ondoren
- Erradiadoreen atzean beroaren panel islatzaileak jarri

✓ DUTXAK

- Dutxak hartu bainuen orde
- Dutxan erabilitako denbora kontrolatu eta murriztu
- Dutxan uraren tenperatura kontrolatu eta murriztu, tenperatura atsegin bat mantenduz

✓ ITURRIAK

- Ur hotza erabili, ahal denean. Aurpegia, eskuak edo hortzak garbitzeko, harrikoa egiteko, etab.
- Iturriko uraren tenperatura kontrolatu eta murriztu ur beroa erabiltzerakoan
- Iturriko uraren emaria erregulatu, beti topera ireki gabe
- Iturrietan aireztagailuak jarri



Energia Bulegoa
OARSOALDEA

Olibet 6, Errenteria. 943 34 41 60
energia@oarsoaldea.eus
www.oarsoenergia.eus

Oarsoaldea

✓ ISOLAMENDUA

- Ate eta leihoetan burletak jarri isolamendua hobetzeko
- Pareta, lurzorua eta sabaietako junta, pitzadura eta zirrikituak zigilatu
- Leiho islatzaileak jarri tenperatu galerak murrizteko
- Etxebizitzaren barneko zein kanpoko isolamendua hobetu. Birgaitzeak burutuz, etab.

✓ ARROPA

- Giro tenperaturara egokitutako arropa jantzi. Jertse edo batak neguan, adibidez
- Jarduerarik egiten ez gabiltzanean mantekin estali, berokuntzaren tenperatura igo orde