



ENARGIA



**ENERGIA
NEURRITASUNERAKO**

GIDALIBURU PRAKTIKOA



www.enargia.eus - info@enargia.eus - 05.54.81.00.82



ENARGIAk, Ipar Euskal Herrian % 100ean berriztagarria den tokiko elektrizitate-hornitzaileak, gidaliburu praktiko hau proposatzen dizu energia neurritasunerako ohidurak zein diren jakin dezazun. Gela batetik bestera, irakur itzazu berehala **kontsumoa murriztu, gastuak ttipitu eta gure lurraldea zaintzen laguntzen duten aholkuak!**

Goazen!



1

EGONGELA

Gela nagusia eta erabilera anitzekoa

03

2

SUKALDEA

Energia-kontsumoa murriztea, baina ez hori bakarrik...

05

3

BAINUGELA

Energia gehien kontsumitzen duen bigarren lekua

08

4

BULEGOA & DIGITALA

Energia kontsumoaren eragina murriztu

10

5

TENPERATURAK ⚡

Gela bakoitzeko tenperatura egokiena hautatzea

12



Erabil itzazu neurritasunerako ohiduren ezker aldean dauden zirkulu hauek, jadaneko aplikatzen dituzun ohidurak markatzeko! Horrela, berehala ikusiko duzu zein ohidura berri hartu behar duzun. Gainera, artetan, zerrenda hau berriz begiratzen ahalko duzu.



Egongela gure bizitegiko gela nagusia da. Familian, lagunekin edo bakarrik egoteko gela da, erabilera anitzekoa. Horregatik, garrantzitsua da egongelan ohidura erraz eta eraginkorrak hartzea. Irakurri gure aholkuak, aldi berean kontsumoa murrizteko, erosotasuna mantentzeko eta ekonomiak egiteko!

10 ohidura erraz

har ditzaket ene kontsumoa murrizteko

- **01/ Erridau lodiak ezartzen ditut** leihoetan. Kasu ematen dut erridauaren eta leihoaren arteko tartea ahal bezain ttipia izan dadin eta erridauak berogailua estal ez dezan, orduan beroa ez bailitzateke behar bezala hedatuko.
- **02/ Kanpoko leihoak hesten ditut** eta erridauak tiratzen ditut gauero. Gauetz hetsirik dagoen kanpoko leiho batek leihoaren bero-galtzea % 60raino murriz dezake.
- **03/ Egiatzatzen dut etxeko leihoak eta ateez** ez dutela airea pasatzen uzten.
- **04/ Egunez erridauak eta kanpoko leihoak irekitzen ditut**, eta argi naturalari ahal bezainbat errazten diot bizitegira sartzea (gainera, argi hobea da gure begientzat).
- **05/ Kolore argiak erabiltzen ditut** paretetan eta argietan. Horri esker, argi naturala berdin hedatzen da espazioan.
- **06/ Kontsumo apaleko anpoilak edo LEDak ezartzen ditut.** Gelan piztuta dauden argien kopurua mugatzen dut. Eta erabiltzen ez diren argiak itzaltzen ditut.

- **07/ Barneko temperatura doitzen dut, 19 °C** egunez okupatutako geletan, eta 17 °C gauez eta egunez guti okupatutako geletan. Berokuntza 1°C-ez apalduz, % 7z murrizten da energia-kontsumoa, eta alderantziz!
- **08/ Giro-termostatoa erabiltzen dut** eta berotu gabeko geletako ateak hesten ditut.
- **09/ Aireztatzen ari den gela batean berogailua itzaltzen dut**, kanpoan nagoelarik eta aro ederra delarik.
- **10/ Luzaz bizitegitik kanpo egonez gero, berogailua programatzen dut “ez izozteko” moduan.** Bizitegira berriz sartzean kasu egin gehiegi berotu gabe. Hoberena da programazioa doitzea, bizitegira itzuli baino ordu batzuk lehenago berogailua poliki berraktiba dadin.



Gainera:

- Anpoilak eta argiak erregulariki garbitzen ditut, eraginkorragoak izan daitezen.
- Berogailuei errautsa kentzen diet eta hodietan den airea kentzen dut, eraginkorragoak izan daitezen.
- Supazter irekia duen tximinia baldin badut, tapatze-tranpa bat ezartzen diot.

Eta etxetresnei dagokienez?

- **Egonean diren tresna guztiak itzaltzen ditut** (Internet routerra, telebista, ordenagailua, bideo-jokoaren kotsola...), etengailu edo minutu kontagailua duten multilokiak erabiliz, adibidez. Egonean diren tresnen kontsumoa elektrizitate-fakturaren % 10 izan daiteke.
- **Pantailen distira murriztu eta doitzen dut**, erabiltzeko erosotasuna mantenduz.
- **Joko-kontsolaren bidezko streaming bideoen** eta telebistaren kontrola saihesten ditut, elektrizitate gehiago kontsumitzen baitu horrek.
- **Streaming bidezko bideoen** ikustaldia murgatzen dut.
- **Telebistako pantaila egoki bat hautatzen dut**, handiegi ikusi gabe, eta energia-etiketa begiratzen dut pantaila bat erosi baino lehen. Zenbat eta handiagoa izan pantailaren tamaina, orduan eta energia gehiago kontsumitzen du telebistak.
- Giro soinua izatea atsegin badut, **hobe da irratia entzutea telebista baino.**



Sukaldea, jaki goxoak prestatzen ditugun gela, energia-kontsumoa murrizteko ohidura eraginkorrez betea da baina ez bakarrik...

10 ohidura erraz

har ditzaket ene kontsumoa murrizteko

- 01/ Kazolak eta zartaginak estaltzen ditut**, kordinatzen dudana fiteago bero dadin. Horrez gain, plaken tamainaren arabera kazolak eta zartaginak erabiltzen ditut, berotasuna gal ez dadin.
- 02/ Sua edo plakak itzaltzen ditut** jakien egostea edo erretzea bururatu baino zenbait minutu lehenago, eta gelditzen den berotasunaz baliatzen naiz.
- 03/ Kazolaren ordean ur-irakingailua erabiltzen dut** ura irakiteko.
- 04/ Ene edari beroetarako, egosi beharreko ur kopurua neurtzen dut** eta tresna itzaltzen dut ura beroegia izan baino lehen.
- 05/ Labeko atea ahal bezain guti irekitzen dut.** Izan ere, berotasuna galduz gero, energia gehiago xahutzen da labearen tenperatura berriz igotzeko.
- 06/ Beha egoten naiz jakia hotza izan dadin** hozkailuan sartu baino lehen.

- **07/ Ene apairuak aitzinetik pentsatzen ditut** eta jakia hozkailuan desizozten uzten dut. Bestenaz, labearen ordeztatik mikrouhina erabiltzen dut jakiak desizozteko eta berotzeko.
- **08/ Eskuak ur hotzarekin garbitzen ditut.** Izan ere, eskuak garbitzeko denbora laburra goa da urak berotzeko behar duen denborari konparatuz.
- **09/ Erosketak hozkailuan sartu baino lehen, haien gainestalkiak kentzen ditut.** Izan ere, gainestalkiek janaria hotzetik isolatzeko joera dutenez, haiek kenduz gero ez da hozteko hainbeste kontsumituko.
- **10/ Ez dut hozkailuaren atea gehiegi irekitzen.** Izan ere, horrek energia-kontsumoa emendatzen du eta elikagaiak erabiltzeko epemuga laburtzen du.



Gainera:

Erabiltzen ez ditudan tresnak deslotzen ditut!

Sukaldeko eta oihal ikuztegiako tresnak, 10 ohidura gehiago!

- **Ene hormagailua betetzen dut:** leku gutiago, kontsumo gutiago.
- Ene **hormagailuaren tenperatura** $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ -tan eta ene hozkailuaren tenperatura $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ -tan ezartzen ditut. Keinu garrantzitsua da, gradu bat guttiagok tresnaren kontsumoa % 5ez emendatzen baitu.
- Izotz geruza loditu orduko, **tresna «hotzak» desizozten ditut.** 3 mm-ko izotzak kontsumoa % 30 arte igo dezake!
- **Tresna «hotzak»** berotasun iturrietatik urrun eta paretatik 5 cm-ra ezartzen ditut.
- Hozkailuaren atzeko sarea eta aireztapen mekaniko kontrolatuaren (VMC) **sareak erregularki garbitzen ditut.**
- **Makinei kaltzioa kentzen diet** eta haien irazkiak garbitzen ditut.
- **Pirolisi-labe baten garbitzea programatzen dut** jaki bat erre ondoan, eta metatu den berotasunaz baliatzen naiz.
- **Baxera ikuzgailua eta arropa garbigailua** beateak direlarik abiarazten ditut, ahalaz modu ekologikoan edo tenperatura apalean.
- **Kontsumo apaleko orduetan** programatzen ditut tresnak, hori egiteko aukera baldin badut.
- **Ahalaz arropak aire librean idortzen ditut,** arropa idorgailua erabili gabe. Bestela, jantziak aski urgabetuak direlarik sartzen ditut idorgailuan, idortze denbora ahal bezainbat laburtzeko.



Gainera: Energia kontsumo xuhurreko tresnak eta ene beharren arabera izaria duten tresnak hautatzen ditut.

EZ DA HORI BAKARRIK...

... beste neurritasun ohidura batzuk ere har daitezke sukaldian! Hona hemen neurritasunerako zenbait ohidura...

Ura

- ✓ **Dutxuluetan apargailuak** (ur-aurrezkailuak ere deitzen zaie) ezartzen ditut.
- ✓ **Garbiontzi bat erabiltzen dut** baxerak egiteko eta ur gutiago xahutzeko.

Tresnak

- ✓ **Ene tresnak ahal bezainbat konpontzen ditut** bertze batzuk erosi aitzin. Bestalde, bigarren eskuko tresnen erostea, mailegatzea edo alokatzea lehenesten dut.

Hondarkinak

- ✓ **Janari** xahutzeak ahal bezainbat ttipitzen ditut.
- ✓ **Gainestalkiak** saihesten ditut.
- ✓ **Konposta** egiten dut...

Elikagaiak

- ✓ **Jatorri** geografikoari,
- ✓ elikagai-motari, **sasoikoak izateari**,
- ✓ eta **ekoizpen**-moldeari kasu egiten diet,
- ✓ **zirkuitu laburrak** eta **sail arduratsuak** sustatzen ditut.



BAINUGELA



Bainugelak denbora guti pasatzen dugu. Alta, gure bizitegietan energia gehien kontsumitzen duen bigarren lekua da, berokuntzaren ondok. Ur beroari loturiko energia gutiago kontsumitzeko molderik hobereena da nork bere kontsumoa optimizatzea.

8 ohidura erraz

har ditzaket ene kontsumoa murrizteko

- 01/ Dutzulu nahastekariak posizio** hotzenean uzten ditut. Izan ere, askotan, ur beroa iritsi baino lehen gure ekintza bururatua dugu.

> Zenbait ekintzatarako **ur hotza lehenesten dut**; adibidez, eskuak garbitzeko.
- 02/ Dutzuluetan eta dutxan** dutxulu termostatikoko bana ezartzen dut, tenperatura aitzinetik zehazteko.
- 03/ Bainuak baino, dutxa laburrak lehenesten ditut.** Horrela, ur gutiago kontsumitzen dut, eta, beraz, ur gutiago berotzen! 5 minutuko edo guttiagoko dutxak hartzean, 2-4 aldiz ur gutiago kontsumitzen dut.

> Laguntzeko, **dutxako harea ordulari bat erabiltzen dut** edo iraupen jakineko kantu bat entzuten dut; horrela, dutxaren pean kantatzen ahalko dut, gainera!
- 04/ Dutzako ura mozten dut** xaboiz garbitzen naizelarik.

- **05/ Oihal berogailua erabiltzen badut**, ez du denbora guzian pizturik egon behar. Gehienez ere dutxa baino 30 minutu lehenago piztu dezaket, eta dutxaren ondotik berehala itzali.
- **06/ Ur berogailua 55 °C eta 60 °C-ren artean ezartzen dut**, eta 3 urtetik behin kaltzioa kentzen diot. *Ordu hutsetan programatzen dut aukera hau baldin badut.*
- **07/ Luzaz etxetik kanpo egonez gero, ur berogailua itzal dezaket.**
- **08/ Egiaztatzen dut hodiak** eta ur berogailua ongi isolatuak direla.



Gainera:

Bainugelan ur gutiago kontsumitzeko aholku batzuk:

✓ **Dutxuluetan eta dutxa buruetan ur-aurrezka-luak** ezartzen ditut. Horrek uraren emaria % 30-50ez murriztu dezake!

✓ **Dutxako ura berreskuratzen dut** tenperatura egokira heldu arte isuri ura garbiontzi batean biltzen dut. Gero, ur hori berriz erabiliko dut, adibidez, komuneko turrustarako edo landareak ureztatzeko.

✓ **Emari bikoitzeko komuneko turrusta** ezartzen dut.

BULEGOA



Gure bizitegietan gero eta presentzia handiagoa duen gela edo gela zatia da bulegoa. Horregatik, garrantzitsua da bulegoan ohidura erraz eta eraginkorrak hartzea, energia-kontsumoaren eragina murrizteko.

12 ohidura erraz

har ditzaket ene kontsumoa murrizteko

- 01/** Erabili ondoan, **ordenagailua /pantaila itzaltzen dut.**
- 02/** Aldi baterako okupatua banaiz, **energia-kudeatzailea erabiltzen dut** segida hartzeko eta ordenagailua/pantaila egonean ezartzeko.
- 03/** Pantailen distira apaltzen eta doitzen dut, erabiltzeko erosotasuna mantenduz.
- 04/** Ez ditut **ene bulegoko** tresnak etengabe kargatzen.
- 05/** **Ene bulegoko tresnak** eta zerbitzu digitalak zentzuz erabiltzen ditut.
- 06/** **Ahal bezain guti biltegitratzen ditut** dokumentuak, saihesten dut dokumentuen kopia bat baino gehiago egitea, ene fitxategiak maiz garbitzen ditut eta erabiltzen ez ditudan programak desinstalatzen ditut.
- 07/** **Hobe da audio-trukeak lehenestea** bideo-trukeak baino. Streaming bidezko bideoen ikustaldia mugatzen dut, batez ere 4G/5G-aren bidezkoak.

- **08/ Hobe da WiFi, ADSL edo zuntzaren bidez konektatzea 4G/5G telefoniaren bidez baino, azken honek 23 aldiz energia gehiago kontsumitzen baitu.**
- **09/ Etxetik kanpo nagoelarik eta gauaz, egonean diren tresna guztiak itzaltzen ditut (Internet routerra, telebista, ordenagailua, bideo-jokoaren kontsola...), etengailua edo minutu kontagailua duten multilokiak erabiliz, adibidez.**
- **10/ Behar izanez gero baizik ez ditut dokumentuak inprimatzen, eta orriaren aitzin eta gibelaldeak baliatzen ditut.**
- **11/ Argi naturala optimizatzen dut eta bulegoa leihotik hurbil ezartzen dut.**
- **12/ Hobe da bulego argi bat erabiltzea gaineko argi bat baino.**



Gainera:

Webguneen eta posta elektronikoen kontsultatzeak eragin handia du elektrika-kontsumoan. *Nola murriz ditzaket kontsumo horiek?*

✓ **Bilaketa-eskaera zehatzak sartzen ditut.** Zenbat eta zehatzagoa izan, orduan eta lasterrago aurkitzen da bilatutakoa eta murrizten da eskaera-kopurua. Hobe da URLa zuzenean idaztea (eta gogokoenetan gehitzea).

✓ **Beharrik gabe irekitako fitxa guztiak hesten ditut.** Izan ere, beharrik gabe irekita dagoen web-orri bakoitzeko elektrika gehiago kontsumitzen da.

✓ **E-posta erregulariki garbitzen dut** eta e-mail zaharrak ezabatzen ditut. Horrek zerbitzarietan biltegitratzeko erabilitako energia murriztuko du.

✓ **Interesatzen ez zaizkidan berripaper** elektronikotarako harpidetza kentzen dut.

✓ **Mezu elektronikoak arintzen** eta erantsitako fitxategiak konprimatzen ditut. E-mailak transferitzeko eta prozesatzeko energia behar da, eta e-mailak zenbat astunagoak izan, orduan eta energia gehiago behar da.

✓ **Behar diren hartzaileak** bakarrik hautatzen ditut.

✓ **Hodei-konputazioan** zinez erabilgarria dena bakarrik biltegitratzen dut.

✓ **Materiala erregulariki mantentzen dut**, ahal bezain denbora gehien erabiltzeko. Tresna berriak erosi baino lehen ene beharrei buruz gogoetetzen dut, eta bigarren eskuko, berregokitutako edo alokairuko materiala lehenesten dut.

TENPERATURAK

Berokuntza energia-kontsumo osoaren % 60 da (baina % 70 edo % 75era ere hel daiteke). Funtsezkoa da tenperaturak gelen arabera egokitzea. Horrek energia gutiago kontsumitzen lagunduko dizu, bizi erosotasuna mantenduz. Beraz, nola hauta gela bakoitzeko tenperatura?



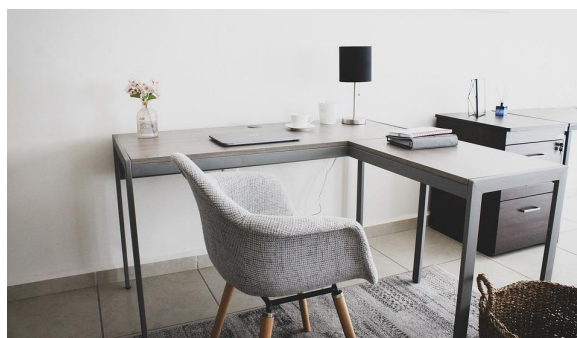
Egongelak: 19 °C

Temperatura 19 °C-tan ezarri egunean zehar okupatutako geletan, eta 17 °C-tan gauez eta egunez guti okupatutako geletan.

Piezen tenperatura erraz egokitzeko, instala erregulazio bat eta programazio bat berokuntzan (iturri termostatikoak, giro-termostatoa, kanpoko zunda...).

Gradu bakoitzak balio du!

Berokuntza 1 °C-ez apalduta, % 7z apaltzen da energia-kontsumoa, eta alderantziz. Urtebetean, beraz, lor daitekeen energia-ekonomia ez da gutiestekoa, bai zure diru ahaletarako, bai planetarako.



TENPERATURAK



Logela: 17 °C

Logeletan, ADEMEK (trantsizio ekologikoaren aldeko agentziak) gomendatutako tenperatura 17 °C-koa da. Tenperatura honekin eta lumatxa on batekin, segur izan ongi lo egingen duzula!

Ñiñien logeletan, aldiz, tenperaturak handiagoa izan behar du, 18 °C eta 20 °C-en artean.

Aireztatzea eta kanpoko leihoak hestea

Ohidura zinez osasungarria da gelak egunero 10 eta 15 minuturen artean aireztatzea. Oso energia guti xahuarazten du eta hezetasuna kanporatzeko bidea ematen du.

Kasu! Aireztatzean, gelan dauden berogailuak itzali behar dira!

Bestalde, kanpoko leihoak eta erridauak hesteak bero-galtzeak mugatzen ditu.

Bainugela: 17-22 °C

Erabileraren arabera tenperatura desberdinak behar diren gela honetan, hauta 22 °C bainugela erabiltzen duzularik eta 17 °C gainerateko denboran, komunetan bezala.

Funtsezkoa da bizitegia ongi isolatzea

Energia-galerak % 30era hel daitezke urtean, eta gehiago ere arras gaizki isolatuak diren bizitegietan. Isolatze-lanak garestiak izan daitezke, baina etorkizunerako inbestimendu onak dira. *Dirulaguntzei buruzko argibideak galdegin ditzakezu.*^(*)

Geletako atek ere isola itzazu, ateen behealdeak tapatuz!

Beste aholku batzuk...

- Udan, ezinbestekoa bada, hobe da haizagailua lehenestea aire girogailua baino.
- Hozbera zara neguan? Tenperatura igo baino lehen, jantz trikota edo ezar estalkia!

^(*) Bizitegiaren energia-arraberritzeari eta horretarako dirulaguntzei buruzko aholku eta argibide objektiboak behar dituzu? Urririk den zerbitzua, jar zaitez harremanetan Ipar Euskal Herriko Espace conseil France Rénov'-ekin: 05 59 46 31 60 edo france-renov.paysbasque@solih.fr

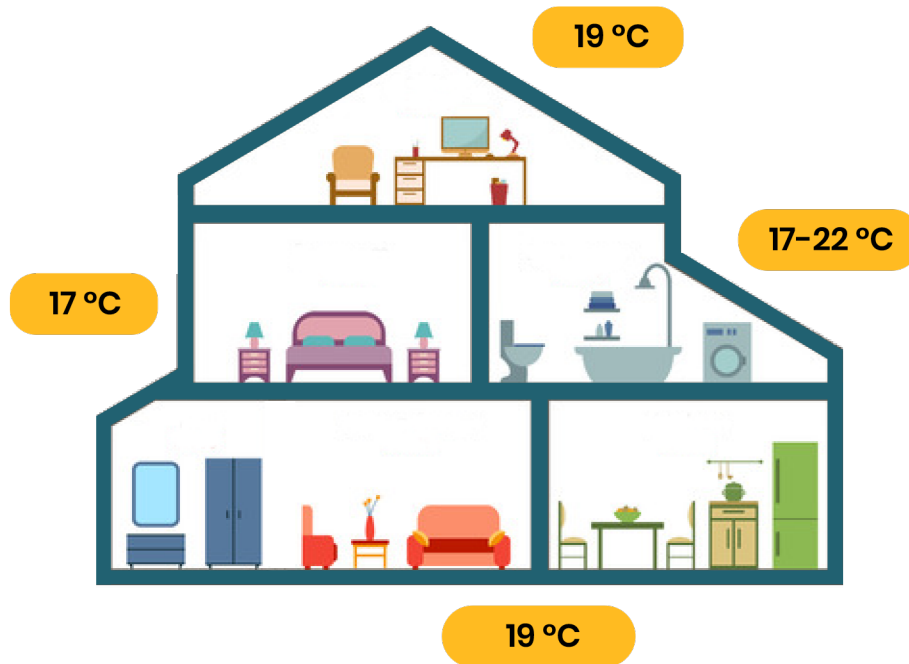
LABURBILDUMA

Are praktikoagoa, eta gidaliburu hau ezin hobeki bururatzeko, hona hemen oroitu beharreko ohidura nagusien laburbilduma! Kasu, ez ahantz beste ohidurak ere hartzea ;)

- Kanpoko leihoak eta erridauak**
Egunero irekitzen ditut eta gauero hesten ditut.
- Argiak**
Kontsumo apaleko anpoilak edo LEDak ezartzen ditut. Beharrezkoak ez diren argiak itzaltzen ditut. Gelatik ateratzean, argiak itzaltzen ditut.
- Egonean diren tresnak**
Erabiltzen ez ditudalarik –adibidez gauaz edo kanpoan nagoelarik–, egonean diren tresnak eta Internet routerra itzaltzen ditut.

Orroitu: Egonean diren tresnen kontsumoa elektrizitate-fakturaren % 10ekoa izan daiteke!
- Dutxuluak**
Dutxuluak uraren posizio hotzenean uzten ditut, eta zenbait ekintza ur hotzarekin egiten ditut.
- Dutxak**
Bainuak baino, dutxa laburrak lehenesten ditut. Eta, ahalaz, 5 minutuko edo gutiagoko dutxak hartzen ditut!
- Mantenua**
Etxetresnak, berogailuak, anpoilak eta abar erregulariki garbitzen, artatzen, desizozten eta husten ditut, errautsa kentzen diet...
- Kanpoan nagoelarik**
Kanpoan nagoelarik, ahalik eta etxetresna, ur berogailu, berogailu eta abar gehien itzaltzen dut. Eta, hori egiteko aukera badut, nire itzulerako programatzen ditut.

Gela bakoitzeko tenperatura egokiena



○ **Temperaturak**

Barneko tenperatura doitzen dut, 19 °C-tan egunez okupatutako geletan, eta 17 °C-tan gauetz eta egunez guti okupatutako geletan.

Orroitu: Berokuntza 1 °C-ez murriztuta, % 7z murrizten da energia-kontsumoa, eta alderantziz!



Orain, zure aldi!

Aholku anitz dituzu energia neurritasunerako bidean sartzeko edo segitzeko! Nahi baduzu, gehiago ere egin dezakezu zure ohidurak aipatuz hurbilekoei.



Energia gure etorkizuna da, gorde dezagun!



ENARGIA



www.enargia.eus - info@enargia.eus - 05.54.81.00.82