



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 efizienteena aukeratu
- Gutxi erabiltzen dugun edo erdi hutsik daukagun kutxa izozkailu bat badaukagu, hustu eta entxufea 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 efizienteena aukeratu

LABEAK

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

MIKROUHIN-LABEAK

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

SUKALDEKO PLAKAK

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

KARGAGAILUAK ETA TRANSFORMADOREAK

- Erabiltzen ari ez garen kargagailu eta transformadoreen entxufeak kendu

KONTSUMO FANTASMA edo *STAND BY*

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

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

ISOLAMENDUA

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

ARROPA

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



ILUMINACIÓN

- Aprovechar la luz natural del sol lo máximo posible
- Encender solo las luces y lámparas necesarias
- Apagar las luces al salir de las habitaciones o cuando no las estemos usando
- Sustituir las bombillas convencionales por las de tecnología LED

FRIGORÍFICOS

- Colocar los frigoríficos lo más lejos posible de las fuentes de calor como hornos
- Reducir el tiempo que tenemos la puerta del frigorífico abierta
- Dejar enfriar del todo las cazuelas o alimentos antes de introducirlos en el frigorífico
- Descongelar alimentos dentro del frigorífico
- Elegir frigoríficos y/o congeladores lo más eficientes posible al adquirir uno nuevo
- Si tenemos un arcón congelador que no usemos mucho, o que esté medio vacío, conviene vaciarlo y desenchufarlo

LAVADORAS Y LAVAVAJILLAS

- Llenar del todo las lavadoras y lavavajillas antes de ponerlas en funcionamiento
- Elegir programas cortos, de baja temperatura o agua fría, de ahorro, ecológicos, etc.
- Realizar un adecuado mantenimiento de las lavadoras y lavavajillas
- Elegir lavadoras y lavavajillas lo más eficientes posible al adquirir uno nuevo

HORNOS

- Aprovechar el calor residual del horno, apagándolo para terminar la cocción
- Evitar usar el horno, siempre que sea posible
- Evitar usar el grill, siempre que sea posible
- Elegir hornos lo más eficientes posible al adquirir uno nuevo

HORNOS MICROONDAS

- Optimizar tiempos y potencias al calentar alimentos en el microondas
- Evitar usar el grill, siempre que sea posible
- Elegir hornos microondas lo más eficientes posible al adquirir uno nuevo

PLACAS DE COCINA

- Cocinar en ollas a presión, siempre que sea posible
- Usar tapaderas en las ollas y cazuelas a la hora de cocinar
- Controlar los tiempos de cocción, no tener la placa encendida más de lo necesario
- Usar fuego suave siempre que sea posible
- Aprovechar el calor residual de las cazuelas, apagándolas para terminar la cocción
- Elegir placas de cocina lo más eficientes posible al adquirir una nueva

CARGADORES Y TRANSFORMADORES

- **Desenchufar los cargadores y transformadores que no estemos usando**

CONSUMO FANTASMA o *STAND BY*

- **Desenchufar los aparatos eléctricos que no estemos usando**
- **Instalar regletas con interruptores que permitan apagar del todo televisores, ordenadores, equipos de sonido, etc.**

con Calefacción y Termo de Agua Eléctricos

CALEFACCIÓN

- **Ajustar la temperatura de los radiadores a un máximo de 19-20 °C**
- **Ajustar la temperatura de la caldera a un máximo de 40-45 °C**
- **Apagar la calefacción una vez que la casa se haya calentado**
- **Apagar o no programar los radiadores de las habitaciones que no usemos**
- **Realizar un adecuado mantenimiento de la caldera**
- **Realizar adecuado mantenimiento de radiadores, mantener limpios, no tapar, etc.**
- **Ventilar la casa durante 5-10 minutos antes de encender la calefacción, no después ni mientras está encendida**
- **Instalar paneles reflectantes de calor tras los radiadores**

DUCHAS

- **Ducharse en vez de bañarse**
- **Controlar y reducir el tiempo empleado en las duchas**
- **Controlar y reducir la temperatura del agua en las duchas, manteniendo una temperatura agradable**

GRIFOS

- **Usar agua fría siempre que sea posible. Para lavarse la cara, las manos, los dientes, fregar, etc.**
- **Controlar y reducir la temperatura del agua cuando necesitemos agua caliente**
- **Regular el caudal del agua del grifo, sin abrirlo siempre a tope**
- **Instalar aireadores en los grifos**

AISLAMIENTO

- **Instalar burletes en puertas y ventanas para mejorar el aislamiento**
- **Sellar juntas, grietas y rendijas de paredes suelos y techos**
- **Instalar ventanas aislantes para reducir las pérdidas de temperatura**
- **Mejorar el aislamiento exterior de nuestra vivienda**

ROPA

- **Vestir ropa adecuada a la temperatura ambiental. Ej. jerséis o batas en invierno**
- **Abrigarse con mantas cuando no realicemos actividades, en lugar de subir la calefacción**

Oarsoaldea2025

Oarsoaldea Garapen Agentzia



Olibet 6, Errenteria.

943 34 41 60

energia@oarsoaldea.eus

www.oarsoenergia.eus

