



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 erradiadoreen giltzak itxi
- Galdararen mantenu egokia burutu, erregailuak garbituz, etab.
- Erradiadoreen mantenu egokia burutu, neguaren aurretik purgatuz, 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
- Berokuntzako hodietan isolatzaileak jarri

DUTXAK

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

SUKALDEA

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

ITURRIAK

- Ur hotza erabili, ahal denenean. 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 isolatzaileak 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



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
- Anular los radiadores de las habitaciones que no usemos
- Realizar un adecuado mantenimiento de la caldera, limpieza de quemadores, etc.
- Realizar adecuado mantenimiento de los radiadores, purgándolos antes de cada invierno, 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
- Instalar aislantes en las tuberías de la calefacción

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

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

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 su 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. Realizar rehabilitaciones, etc.

ROPA

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

Oarsoaldea2025

Oarsoaldea Garapen Agentzia



Olibet 6, Errenteria.

943 34 41 60

energia@oarsoaldea.eus

www.oarsoenergia.eus

