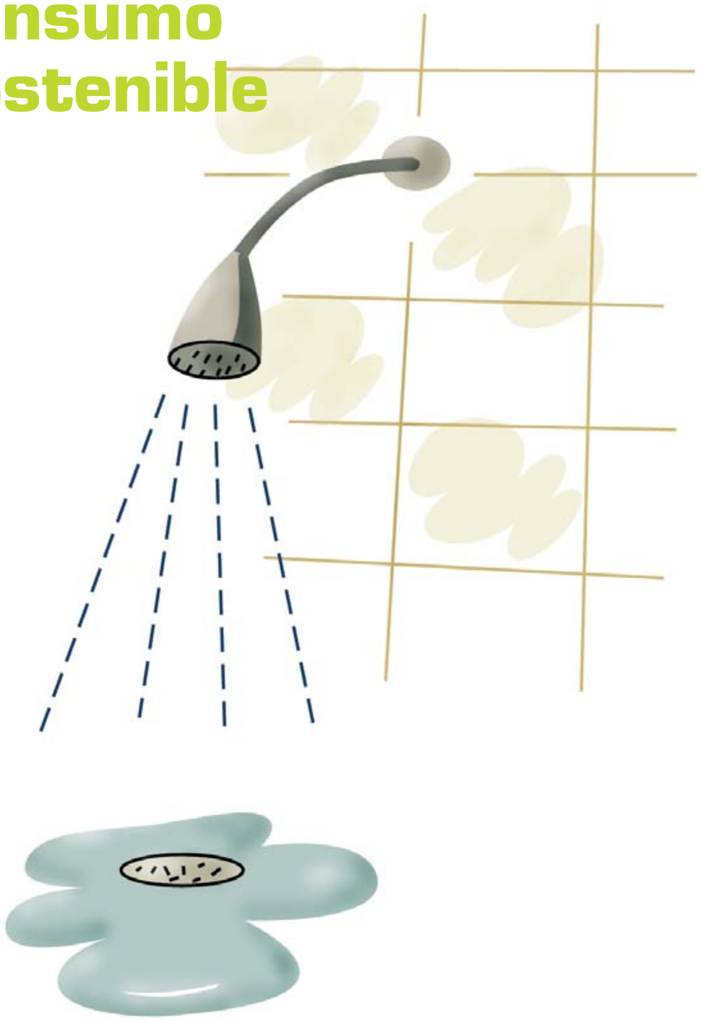
Información al Consumidor

Sobre consumo sostenible



¿Cómo puedo AHORRAR?

Erronteriako Udala · Lezoko Unibertsitateko Udala · Oarsoaldea (geroa ereiten creando futuro) · Oiartzungo Udala · Pasaiako Udala

COLABORA: EUSKO JAURLARITZA / GOBIERNO VASCO — KONTSUMO ZUZENDARITZA / DIRECCIÓN DE CONSUMO

Kontsumitzailearen Informaziorako Eskualde Bulegoa KIUB-OMIC Oficina Comarcal de Información al Consumidor
Olibet 6, 20100 Errenteria, Tel: 943 510 111, Faxa: 943 518 404, omic-oarsoaldea@kontsumo.net www.oarsoaldea.net

¿Cómo bajar la factura de electricidad?

- Apagando luces, televisor, ordenador….cuando no los utilicemos. Los electrodomésticos en stand by gastan un 10% del consumo potencial del aparato.
- Utilizando electrodomésticos de clase A. Los electrodomésticos antiguos consumen más energía. Ahorraremos con la compra de unos nuevos si son de clase A.
- Manteniendo la nevera 'en forma', limpia y aireada. Descongelándola en el tiempo que indique el fabricante. Una nevera consume el 40 ó 50% de la electricidad de una casa. Optar por una de clase A y mantenerla en condiciones nos ahorrará dinero y garantizará la conservación de los alimentos.
- Utilizando el horno para la preparación de varios platos y sustituyéndolo por el microondas cuando sea posible.
- Poniendo bombillas de bajo consumo o compactos fluorescentes.

¿Cómo bajar la factura del gas?

- Fijando el termostato de la calefacción a 20° cuando hace frío y el aire acondicionado a 24° cuando hace calor.
- Ventilando la casa por un tiempo no superior a diez minutos en invierno, para que no se enfríe y levantando las persianas en los días soleados para que la casa se caliente.

El 75% del recibo de combustible en una casa lo suman el agua y la calefacción

- Bajando las persianas en los días calurosos para reducir el consumo de aire acondicionado.
- Con ventanas de doble cristal y con cierres herméticos.

¿Y cómo reducir el consumo de agua?

Un grifo abierto gasta 5 litros por minuto

- Instalando un inodoro con dos medidas de descarga o metiendo en la cisterna una botella llena de agua para que la carga y la descarga sea menor.
- Poniendo en los grifos 'atomizadores' que mezclan agua y aire y consiguiendo así efecto de chorro con menor gasto de agua.
- Cerrando un poco la llave externa de paso de agua.

Poniendo un cartel en el baño en el que diga: 'Acuérdate: cuando no la uses no la eches por el desagüe' El cartel lo tienes en la página 4. Recórtalo y pégalo en el cuarto de baño.

¿Es posible gastar menos y comer mejor? ¡Sí!

Los productos certificados y productos locales son un ahorro para la salud

- Comprando con la lista en la mano.
- Aprovechando ofertas de productos no perecederos.
- Adquiriendo marcas blancas con garantía (son hasta un 25% más económicas).
- Cocinando más y comprando menos productos precocinados.
- Cociendo más y friendo menos.
- Comiendo más legumbres y verduras y menos carnes y pescados.
- Adelantando las compras cuando se prevé subida de precios en determinadas fechas del año (Navidad).
- Comprando alimentos de temporada y del país.

¿Puedo ahorrar en desplazamientos?

- Mejor transporte público que privado.
- Mejor andar que ir en moto o coche.
- Mejor la bici para trayectos más largos.
- Mejor cuatro en un coche que dos.
- Mejor revisar el coche: neumáticos, filtros…
- Mejor conducir sin acelerones a velocidad constante.

Mientras quemas calorías ahorras energía al planeta

Para trayectos cortos se debe utilizar el transporte público ¿por qué?:

- Gastamos menos porque el coche gasta casi el doble de combustible en los primeros tres km.
- Contaminamos menos porque el mismo vehículo lo utilizamos muchas personas.

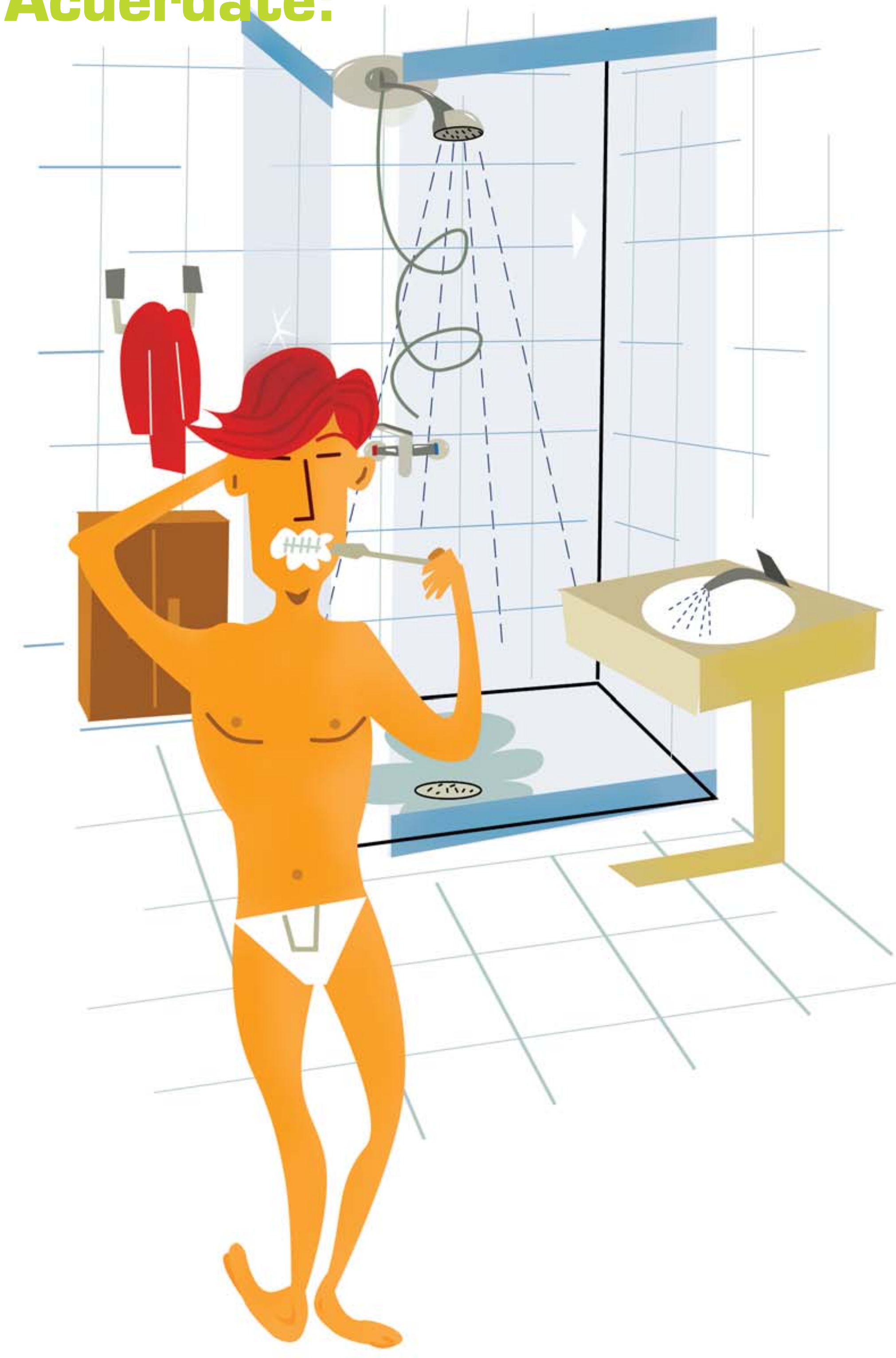
Para trayectos largos, si decidimos utilizar el coche:

- No debemos cargarlo en exceso porque gastará más combustible.
- Mejor si no abrimos las ventanillas porque el aire hará de resistencia y exigirá mayor esfuerzo al motor.
- El aire acondicionado del coche o la climatización debemos fijarlos entre los 22° y 24° grados como máximo.

Si aumentamos un 20% la velocidad aumentamos un 44% el consumo de combustible

Para hacer más sostenible el planeta y tu economía, corta esta página y pégala en algún lugar visible del cuarto de baño.

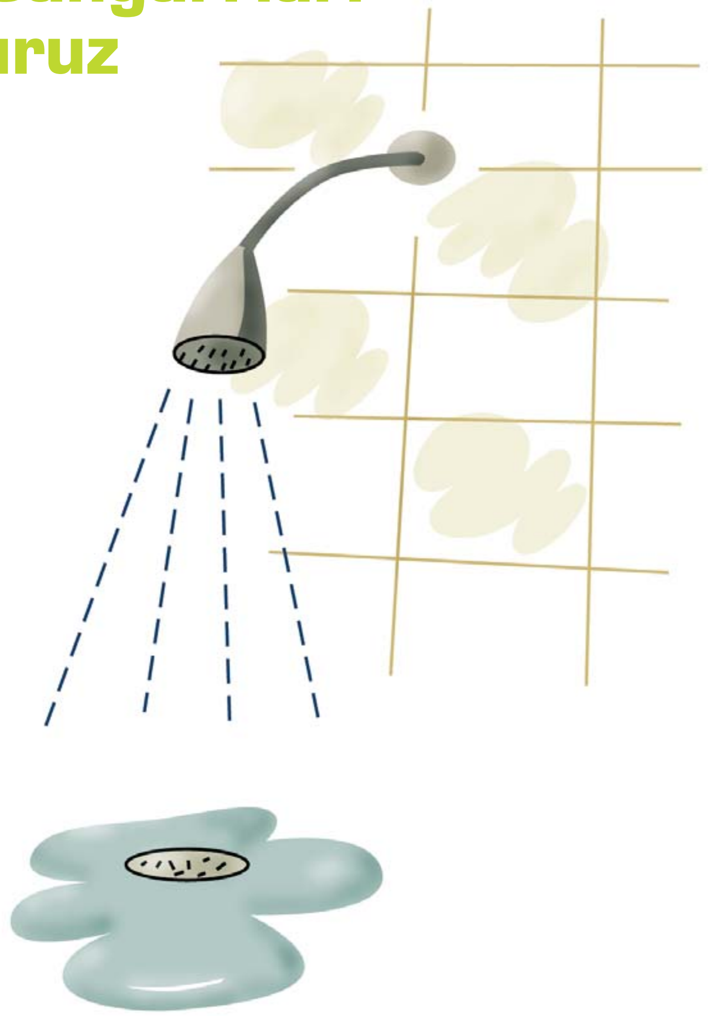
Acuérdate:



¡Cuando no la uses no la eches por el desagüe!

Kontsumitzaileari Informazioa

Kontsumo jasangarriari buruz



Nola AURREZTU dezaket?

Errenteriako Udala

Lezoko Unibertsitateko Udala

Oarsoaldea
geroa ereiten creando futuro
Errenteria Lezo Oiartzun Pasaia

Oiartzungo Udala

Pasaiako Udala

LAGUNTZAILEA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KONTSUMO ZUZENDARITZA
DIRECCIÓN DE CONSUMO

Kontsumitzailearen Informaziorako Eskualde Bulegoa KIUB-OMIC Oficina Comarcal de Información al Consumidor

Olibet 6, 20100 Errenteria, Tel: 943 510 111, Faxa: 943 518 404, omic-oarsoaldea@kontsumo.net www.oarsoaldea.net

Nola murriztu elektrizitatearen faktura?

- Argiak, telebista, ordenagailua… erabiltzen ez ditugunean, itzaliz. Stand by moduan dauden etxetresna elektrikoak aparailuaren kontsumo potentzialaren %10 kontsumitzen dute.
- A motako etxetresna elektrikoak erabiliz. Etxetresna elektriko zaharrek energia gehiago kontsumitzen dute. Berriak erosten baditugu eta A motakoak badira, aurreztu egingo dugu.
- Hozkailua “forman” mantenduz, garbia eta aireztatua. Fabrikatzaileak adierazten duen denboran desisoztuz. Hozkailu batek etxe bateko elektrizitate osoaren %40 edo 50 kontsumitzen du. A motako hozkailu bat aukeratzen badugu eta baldintza onetan mantentzen badugu dirua aurreztuko dugu eta elikagaiak ongi kontserbatuko direla bermatuko dugu.
- Labea plater bat baino gehiago prestatzeko erabiliz eta ahal den guztietan, mikrouhin-labea erabiliz.
- Kontsumo txikiko lanparak edo fluoreszente trinkoak erabiliz.

Nola murriztu gasaren faktura?

- Hotz egiten duenean berokuntzaren termostatoa 20 gradutan ipiniz eta beroa egiten duenean aire egokitua 24 gradutan ipiniz.
- Neguan etxea 10 minutu baino gutxiagoz aireztatuz hoztu ez dadin eta egun eguzkitsuetan pertsianak igoz, etxea berotzeko.

Etxe bateko erregai ordainagiriaren %75 osatzen dute urak eta berokuntzak

- Egun berotsuetan pertsianak jaitsiz etxea berotu ez dadin eta horrela, aire egokituaren kontsumoa murriztuz.
- Kristal bikoitzeko eta itxiera hermetikoa duten leihoekin.

Eta nola murriztu uraren kontsumoa?

Irekita dagoen kanilak minutu bakoitzeko 5 litro xahutzen ditu

- Bi deskarga modu dituen komun bat ipiniz edo zisternan urez betetako botila bat sartuz karga eta deskarga txikiagoa izan dadin.
- Kaniletan ura eta airea nahasten dituzten “atomizatzaileak” jarriz, ur gutxiagorekin txorro efektua lortzeko.
- Ur-pasoaren kanpoko giltza apur bat itxiz.

Komunean ondorengoa dioen kartel bat ipiniz: “Gogoratu: erabiltzen ez duzunean ez bota isurbidetik” Kartela 4. orrian duzu. Moztu ezazu eta itsatsi komunean.

Gutxiago gastatuz hobeto jaterik ba al dago? **Bai!**

Ziurtagiria duten produktuek eta bertako produktuek osasunean aurrezten dute

- Zerrenda eskuan hartuta erosiz.
- Galkorrak ez diren produktuak eskaintzan daudenean erosiz.
- Bermedun marka zuriak erosiz (%25eraino merkeagoak dira).
- Janari gehiago prestatuz eta aurrez prestatutako produktu gutxiago erosiz.
- Gehiago egosiz eta gutxiago frijituz.
- Leka eta barazki gehiago eta haragi eta arrain gutxiago janez.
- Urteko data zehatzetan (Gabonak) prezioen igoera aurreikusten denean, erosketak aurreratuz.
- Sasoikoak eta bertakoak diren elikagaiak erosiz.

Joan-etorrietan aurreztu dezaket?

- Hobe garraio publikoa pribatua baino.
- Hobe oinez motorrean edo kotxean baino.
- Ibilbide luzeagoetarako, hobe bizikleta.
- Hobe kotxe berean lau joatea bi beharrean.
- Hobe kotxeari azterketa egitea: pneumatikoak, iragazkiak,...
- Hobe kotxearen abiadura jarraikorra izatea, bat-bateko azeleratzerik gabe.

Kaloriak erretzen dituzun bitartean, planetari energia aurrezten diozu

Ibilbide motzetarako garraio publikoa erabili behar da. Zergatik?

- Gutxiago gastatzen dugu, kotxeak ia erregai bikoitza gastatzen baitu lehenengo hiru kilometrotan.
- Gutxiago kutsatzen dugu ibilgailu bera pertsona askok erabiltzen dugulako.

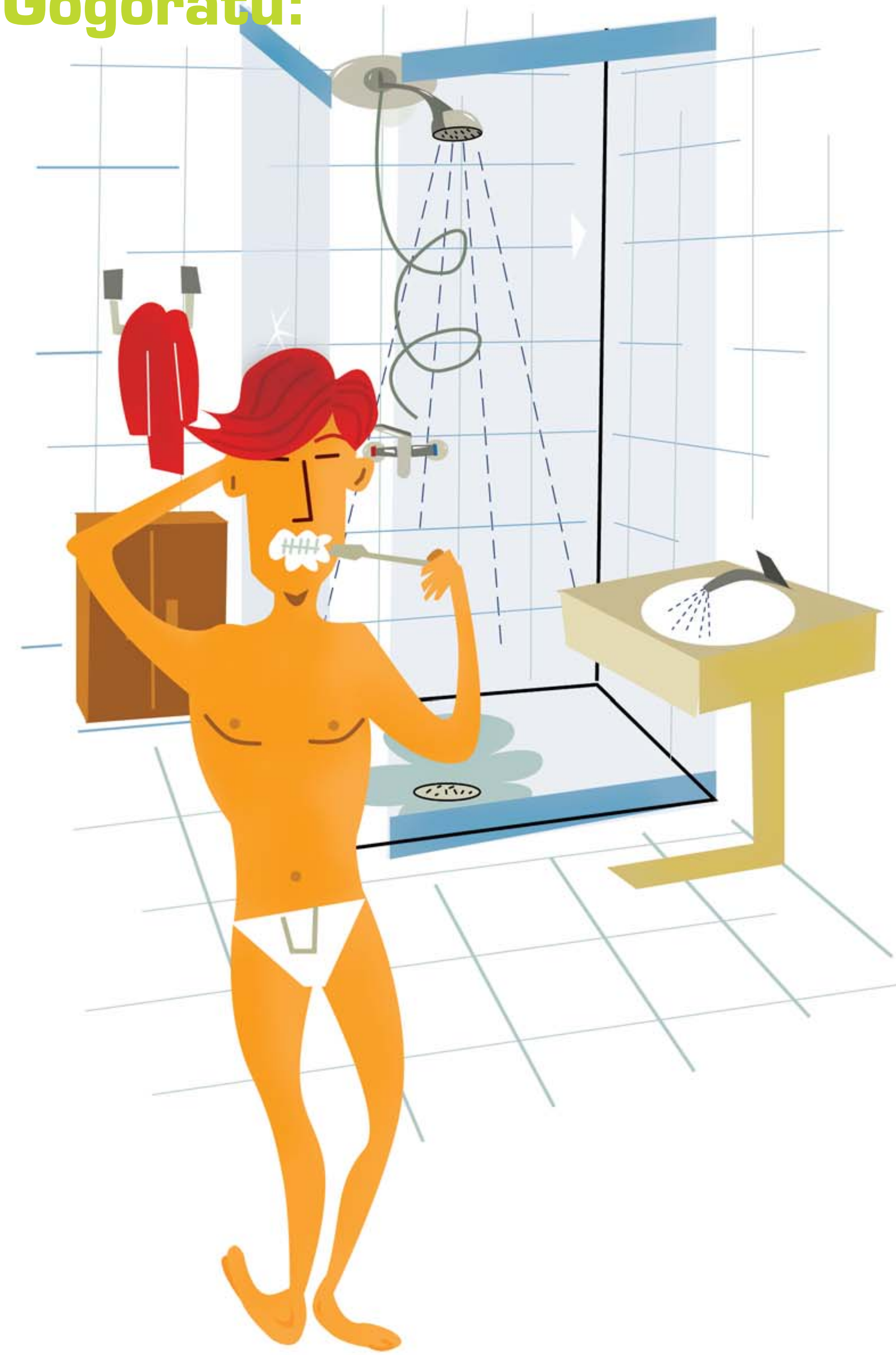
Ibilbide luzeetarako kotxea aukeratzen badugu:

- Ez dugu gehiegi kargatu behar, erregai gehiago kontsumituko duelako.
- Hobe leihoak irekitzen ez baditugu, bestela aireak erresistentzia egingo du eta motorrak ahalegin handiagoa egin beharko du.
- Kotxeko aire girotua edo klimatizazioa 22 edo 24 gradu artean ipini beharko dugu.

Abiadura %20 handitzen badugu,%44 igotzen da erregaiaren kontsumoa

Planeta eta zure ekonomia jasangarriagoak izan daitezen, moztu orri hau eta itsatsi ezazu ongi ikusten den komuneko tokiren batean:

Gogoratu:



Gogoratu: erabiltzen ez duzunean ez bota isurbidetik