

# Sábháil fuinnimh i do theach



## Cistin

Bain úsáid as an bpanna cuí ó thaobh méide de don jab i gcónaí, agus úsáid an fáinne iarta cuí do gach uile phanna.

Lig do bhianna te fuarú sula gcuirtear sa chuisneoir iad.

Coinnigh doras an oighinn dúnta oiread agus is féidir agus cinntigh go bhfuil an doras gloine glan ionas gur féidir leat a fheiceáil cad atá ar siúl ann.



## Seomra Folctha

Úsáidfidh folcadh níos mó fuinnimh ná cithfholcadh tapa a ghlacadh.

Cinntigh nach bhfuil do ghaothrán socraithe ach don am is gá chun comhdhlúthú agus bolaithe a dhibirt ón seomra folctha.

Déan infheistiú in amadóir cithfholcadh chun cabhrú leat a fheiceáil cé chomh fada a chaitheann tú sa chith – úsáideann cithfholcadáin níos giorra níos lú fuinnimh!

Ná fág na sconnaí ag rith go leanúnach agus tú ag scuabadh d'fhiacla, ag bearradh nó ag nigh d'aghaidh – líon an doirteal nó cas na sconnaí air nuair a bhíonn siad de dhíth ort.



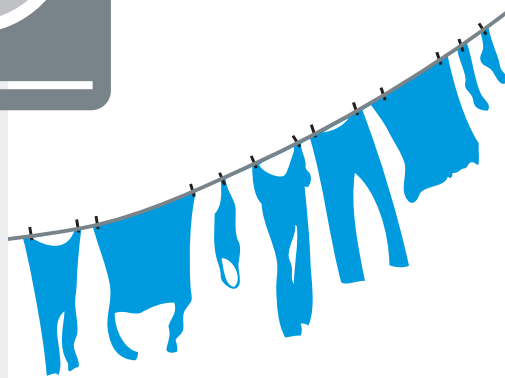
## Leideanna níocháin

Cas do chuid éadaí ar an ciogal casaoidh is airde sa mheaisín níocháin sula gcuireann tú sa triomadóir rothlaim iad.

Sábhálfar thart ar 40% den fhuinneamh a úsáidtear gach bliain trí éadaí a ní ag 30 céim seachas ag teochtaí níos airde. Oibríonn púdair níocháin agus glantaigh nua-aimseartha chomh héifeachtach céanna ag teochtaí níos ísle.

Fan go dtí go mbeidh ualach iomlán agat sula gcuireann tú lód níocháin ag gabháil.

Déan iarracht níocháin neamhriachtanach a laghdú trí éadaí a chrochadh san aer tar éis iad a chaitheamh. Mar seo is féidir leat an úsáid is mó a bhaint as gach earra sula mbeidh ort é a ní.



## Leideanna breise maidir le huisce te

Is féidir le cithfholcadáin cumhachta an oiread céanna uisce a úsáid agus a thógann folcadh – smaoinigh ar cheann cithfholcadh aeraithe nó ar shruth íseal a fheistiú chun úsáid uisce a laghdú.

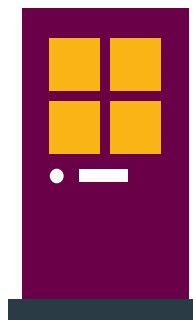
Má tá umar uisce te agat, déan iarracht an chlog a shocrú chun an t-am a mheaitseáil leis na hamanna den lá nuair a úsáideann tú uisce te, mar sin is lú an seans go ndéanfaidh tú uisce a théamh nuair nach gá duit.

## Halla

Feistigh bacanna siorraidh timpeall an dorais tosaigh, agus thar an mbosca litreach agus poll na heochrach.

Má chuirtear cuirtín os cionn an dorais tosaigh cuidítear leis na siorraí a choinneáil amach.

Déan nós na doirse go léir a dhúnadh chun an teas a choinneáil i ngach seomra.





## Seomra suite

Ná fág rudaí ar siúl nó ar fuireachas nuair nach bhfuil siad in úsáid.

Déan nós an teilifís a mhúchadh ag an soicéad agus gan é a fhágáil ar fuireachas. Is féidir leat rialaitheoirí príomhlíonra a cheannach a dhéanann é seo trí chianrialtán.

Tarraing na cuirteíní ag titim na hoíche chun an teas a choinneáil istigh.

## Leid soilsithe

Má chuirtear coibhéisí LED in áit na mbolgáin go léir i do theach, gearrfar **do bhille soilsithe 50% lín aghaidh na bliana**.



## Seomra Codlata

Triomaigh do chuid gruaige go maith le tuáille chun úsáid do thriomadóir gruaige a laghdú.

Bain úsáid as buidéal uisce te chun an leaba a théamh, seachas blaincéad leictreach.

Ná fág do ghuthán ag luchtú ar feadh na hoíche – níor cheart go mbeadh gá ach le cúpla uair an chloig.

I rith an gheimhridh, socraigh an téamh chun múchadh tamall sula dtéann tú a chodladh – mar sin ní fhanfaidh sé ar siúl gan ghá leis nuair a bheidh tú i do leaba.

Socraigh do théamh chun teacht air beagán sula dúisíonn tú ach socraigh é ionas go múchfaidh sé arís sular fhágann tú an teach.

## Seomra bia

Mura n-úsáideann tú an seomra bia go minic, cinntigh go bhfuil do radaitheoir socraithe ar an sochrú is ísle.

Ná déan dearmad go n-éireoidh an seomra níos teo má tá aionna agat.

Ná téigh thar fóir leis an lónadóireacht; cuireann bia a cuirtear amú go mór le hastaíochtaí CO<sub>2</sub> agus cosnaíonn sé airgead ort!



## Oifig agus Seomra Súgartha

Cosnaíonn sé na céadta punt cumhacht a sholáthar do teilifís, ríomhaire glúine agus consól cluichí gach bliain, go háirithe má fhágtar ar siúl iad i gcónaí fiú nuair nach bhfuil siad in úsáid.

Spriag do leanaí chun trealamh a mhúchadh ag an soicéad tríd rochtain éasca a bheith acu ar an lasc.

Má bhíonn solas oíche ag teastáil ó do pháistí déan cinnte gur bolgán ísealfhuinnimh é – is leor an vatacht is ísle.

Má tá tú ag smaoineamh ar ríomhaire nua a cheannach, smaoinigh ar ríomhaire glúine nó táibléad. Úsáideann ríomhairí glúine 83% níos lú leictreachais in aghaidh na bliana ná ríomhaire deisce. Úsáideann táibléid 75% níos lú cumhachta ar an meán ná ríomhairí glúine

## Anseo chun cabhrú leat

Tá Home Energy Scotland maoinithe ag Rialtas na hAlban agus á bhainistiú ag An tIontaobhas Coigilte Fuinnimh chun comhairle fuinnimh neamhchlaonta a sholáthar saor in aisce.

Le haghaidh tuilleadh leideanna coigilte fuinnimh agus cabhair le fanacht te, cuir glaoch orainn ar **0808 808 2282** nó féach ar **homeenergyscotland.org**

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

\*Bunaithe ar bolgán gealbhruthach 50W a athsholáthar.

Bunaithe ar mheánphraghas caighdeánach leictreachais 34.0p/kWh. Ceart ó Dheireadh Fómhair 2022.

Tá an t-eolas seo ar fáil i gcló mór, i Braille nó i dteangacha eile ach é a iarraidh.