

CAOMHAIN LÙTH SAN DACHAIGH AGAD



CAOMHAIN LÙTH SA CHIDSIN

- Cleachd pana den mheud cheart airson na h-obrach daonnan, agus cleachd an hob ceart airson gach pana.
- Cùm doras na h-àmhainne dùinte cho tric is a ghabhas agus feuch gu bheil an doras-glainne glan gus am faic thu dè tha a' dol air adhart.
- Leig le biadh blàth fionnarachadh mus cuir thu dhan fhuaradair e.

COMHAIRLEAN MU NIGHEADAIREACHD

- Cuir car de do chuid aodaich air a' chuairt as àirde aig an inneal-nigheadaireachd mus cuir thu a-steach dhan tioramadair iad.
- Caomhnaidh nigheadaireachd aig 30 puingean, seach aig teòthachd nas àirde, mu 40% den lùth a thathar a' cleachdadh sa bhliadhna. Bidh pùdar-nighe agus stuth-glanaidh an latha an-diugh ag obair a cheart cho èifeachdach aig teòthachd nas ìsle.
- Fuirich gus am bi an t-inneal-nigheadaireachd làn luchdaichte mus cuir thu air e.
- Feuch ri nigheadaireachd neo-riatanach a chumail aig an ìre as ìsle le bhith a' crochadh suas aodaich an dèidh a' chleachdadh. Air an dòigh seo, gheibh thu am feum as motha às a h-uile pìos mus leig thu a leas a nighe.



SAN T-SEÒMAR-IONNLÀID

- Cleachdaidh fras luath nas lugha de lùth na a chleachdar le bhith a' dol do dh'amar.
- Feuch nach eil an gaotharan agad air a chur air ach airson na h-ùine a tha a dhìth gus sùmhlachd is samh a ghlanadh às an t-seòmar-ionnlaid.
- Ceannaich ùineadair-froise feuch dè cho fada 's a bhios tu fon fhrois – bidh fras nas giorra a' cleachdadh nas lugha de lùth!
- Nà fàg na gocain a' sruthadh gun sgur is tu a' glanadh' fhiacalan, a' bearradh no a' nighe d' aodann – lion a' mhias no dìreach cuir air na gocain nuair a bhios feum agad orra.

BARRACHD CHOMHAIRLEAN MU UISGE TETH

- Dh'fhaodadh fras-cumhachd uimhir de dh'uisge a chaitheamh is a chaitheadh tu ann an amar – beachdaich air ceann frasair adharaichte no le sruth ìseal a chur an sàs gus uisge a chaomhnadh.
- Ma tha tanca uisge teth agad, feuch ris a' phrògram air agad a shuidheachadh a rèir nan amannan a bhios tua' cleachdadh uisge teth, gus nach teasaich thu uisge air nach eil feum agad cho tric.

SAN TRANNSA

- Cuir fòid-bhuinn mun doras-aghaidh, agus thairis air bogsa nan litrichean agus toll na h-iuchrach.
- Cuidichidh cùirtean thairis air an doras-aghaidh le gaoth tro tholl a bhacadh.
- Fàs cleachdte ri bhith a' dùnadh nan dorsan uile gus an teas a chumail anns gach seòmar.
- Thathar a' cleachdadh solais na trannsa barrachd-mar sin, le bhith a' cur bolgan LED a-steach an seo, dh'fhaodte mu £2 gu £6 a chaomhnadh sa bhliadhna.



SAN T-SEÒMAR-CHADAIL

- Tiormaich d' fhalt gu h-iomlan le searbhadair gus nach cleachd thu an tiormadair-fuilt cho tric sin.
- Cleachd botal uisge teth gus an leabaidh a bhlàthachadh, seach plaide-dealain.
- Na fàg am fòn agad a' teàirrdseadh fad na h-oidhche – cha bu chòir gun toireadh e ach uair no dhà.
- Sa gheamhradh, cuir an teas dheth greis mus tèid thu a laighe – air an dòigh sin chan fhan e air gun fheum 's tu nad shuain san leabaidh.
- Socraich an teas agad gus an tig e air mus dùisg thu ach suidhich e gus an tèid e dheth mus fhàg thu.

SAN T-SEÒMAR-SHUIDHE

- Tarraing na cùirtearan aig beul na h-oidhche gus an teas a chumail a-staigh.
- Na fàg rudan air an cur air neo air fuireachas nuair nach eilear gan cleachdadh (dh'fhaodadh seo suas ri £30 a chaomhnadh sa bhliadhna).
- Fàs cleachdte ri bhith a' cur dheth an telebhisein aig an t-socaid agus gun a bhith ga fhàgail air fuireachas. Ceannaichidh tu uidheam-smachd a nì seo le smachd cèin.

SAN T-SEÒMAR-BHÌDH

- Mur a cleachd thu an seòmar-bìdh gu tric, dèan cinnteach gu bheil an rèididheatar agad air a chur aig an ìre as isle.
- Cuimhnich gum fàs an seòmar blàth ma bhios aoighean a-staigh agad.
- Na rach thar na còrach leis a' chòcaireachd; bidh biadh nach ithear a' cur gu mòr ri sgaoilidhean carboin dà-ogsaid agus a' cosg a' gairgid dhutsa!

ANN AN SEÒMRAICHEAN-CADAIL NA CLOINNE

- Cosgaidh telebhisean, inneal DVD, coimpiutair agus PS4 £60 uile-gu-lèir an ruith sa bhliadhna – ach dh'fhaodadh sin a bhith fada na b' àirde ma thèid am fàgail air daonnan nuair nach eilear gan cleachdadh.
- Iarr air a' chloinn agad innealan a chur dheth aig an t-socaid le bhith ga dhèanamh nas fhasa an suidse a ruigsinn.
- Ma bhios feum aig a' chloinn agad air solas-oidhche, dèan cinnteach gur h-e bolgan le lùth ìseal a tha ann – bu chòir gum fòghnadh an ìre as isle de wattage.
- Ma tha thu am beachd coimpiutair ùr a cheannach, bidh laptop mar as trice a' cosg £17 nas lugha sa bhliadhna a ruith ann an lùth na seann choimpiutair air deasg (agus a' cleachdadh nas lugha de rùm).

Stèidhichte air pris an dealain mar chuibheas de 14.37sg / kWh. Ceart mar anns an Ògmhios 2017.

NA BI A' STRÌ RI COSGAISEAN AN LÙTHA. THEAGAMH NACH LEIG THU LEAS.

Tha Energy Saving Trust ann an Alba ga mhaoineachadh le Riaghaltas na h-Alba gus comhairle chothromach, an-asgaidh a thoirt mar chuideachadh gus lùth is airgead a chaomhnadh agus sabaid an aghaidh atharrachadh na gnàth-shìde.

Gus faighinn a-mach dè as urrainn dhut a dhèanamh an-diugh, tadhail air an làrach-lìn againn aig energysavingtrust.org.uk/scotland no cuir fòn chun a' chomhairliche ionadail agad aig Home Energy Scotland.

Nì an luchd-comhairle againn na leanas:

- Bheir iad dhut comhairle rèir do shuidheachaidh fhèin mu na tha pragtaigeach dhan dachaigh agad
- Innsidh iad dhut mu thabhartasana tha rim faighinn anns an sgìre agad.

Tha sinn ann gus do chuideachadhfi faodar fònadh an-asgaidh air **0808 808 2282**



HAPPY TO TRANSLATE

Energy Saving Trust
2nd Floor
Ocean Point 1
94 Ocean Drive,
Edinburgh, EH6 6JH

SC191 © Energy Saving Trust
energysavingtrust.org.uk
An t-Ògmhios 2017
E&OE