

CCC GIDA

KRISIARI AURRE EGITEKO GIDA

Hemen dituzue 50 aholku praktiko familiaren hileko zein urteko gastuak murrizteko. Asko dira kide ugariko familiek aspalditik darabiltzagan aholkuak, baina beti ondo dago gogoratzea eta hausnartzea zertan aurreztu dezakegun egunez egun eta eraginkortasunez, jasaten ari garen eta luzerako omen doan krisi ekonomiko latz honi aurre egitearren.

Komeni da aholku hauek familia osoak bere egitea (8 urteko ume batek ere dokumentu honetako edozein neurri uler dezake).

ORO HAR

1. Pentsatu ez zarela dohakabeagoa izango gutxiago gastatzeagatik eta zorrotzasun ekonomikoa ez dela gauza triste bat, baizik-eta askeago egingo zaituen bizimodu bat.
2. Ezer erosi aurretik, pentsatu bitan beharragatik edo apetagatik erosi behar duzun. Saiatu zaitetz buruariketa txiki hau ohitura bihurtzen.
3. Azaldu seme-alabei zer den krisia, bilaka itzazu aurrezteko helburuko partaide.
Azaldu iezaiezu lehiaketa moduan, ipini hozkailuan aurreko urteko elektrizitate, gas edo ur fakturak
4. Ikasi EZETZ esaten umeek beharrezkoa ez den zerbait eskatzen dutenean: horrela askatasunerako hezi eta indartsuago egingo dituzu.
5. Aztertu bankuaren zordunketak eta horniduren fakturak; zoritxarrez, ohikoak dira zordunketa desegokiak.

ERREGAIA

6. Oinez ibili. Autoa hartu aurretik, pentsatu bitan ea ekidin dezakezun: gasolina aurreztu, zeure zirkulazioa hobetu eta koipea erre egingo duzu. Erabili garraio publikoa edo partekatutako zeure autoa. Autoa hartu behar baduzu, ondo planifikatu



fikatu bai hiriko ibilbidea, bai bidaiak, behar ez diren kilometroak ez egiteko.

8. Hirian arretaz eta leuntasunez gidatzeak % 20ko gasolina aurrezpena eragin dezake. Moteldu abiadura, 100-120 km/h bitartean % 15 gehiago kontsumitzen delako. Erabili martxa luzeak eta abiadura uniformeak.
9. Erabili aire girotua soilik ezinbestekoa bada, gasolinaren kontsumoa % 12 handitzen du-eta. Errepidean ez ibili leihatilak irekita daramatzazula.

URA

10. Saiatu familia osoak dutxa motzak egin ditzan eta txorrotak itxita xaboiu daitezzen.

11. Ez erabili garbigailua edo ontzi-garbigailua karga erdian, batzuetan ekidin dezakegu zerbait eskuz garbituz.
12. Ez eman denbora tantak darizkien txorrotak edo andelak konpondu gabe. Ikasi zuk zeuk junturak aldatzen.
13. Sartu botilak andelen barruan (barne mekanismoak tratatu gabe) edukiera murrizteko. Andela hondatzen bazaizu eta aldatu behar baduzu, erosi sakagailu bikoitzeko bat.

14. Ez utzi txorrotak irekita hortzak garbitu, bizarra egin, fruta edo barazkiak garbitu bitartean.

termostatioek ura aurrezten dute nahasketa erregulatzen denbora eman behar ez delako. Arriskua da, dutxa atseginagoa egiten dutenez, hura luzatu daitekeela.



ELEKTRIZITATEA

16. Inplikatu umeak piztutako argirik edo gailurik utzi ez dezaten. 4 urtetik aurrera ume batek "energia zaindari" izateko ardura bereganatu dezake eta argiak itzali. Ez haserretu ahazten bazaio, eta gogorarazi iezaiozu era atseginan.

17. Erosi kontsumo txikiko bonbillak. Itzali fluoreszenteak 20 minututan erabili behar ez badituzu. Ahal den neurrian, baliatu argi naturala.
18. Deskonektatu ikus-entzunezko gailuak erabili behar ez badituzu (ez bada hori eginez gero, ordua edota grabatutako datuak ezabatuko dituzula), argiak eta aginteko hargailuak ere kontsumitzen dutelako.
19. Erabili programa ekonomikoak garbigailuetan eta ontzi-garbigailuetan eta egin hotzeko garbiketak.
20. Etxetresna elektrikoak aldatzen badituzu, erosi "A" motakoak.
21. Azaldu umei hozkailuko hotzak dirua balio duela eta egia dela hozkailua irekitzean hotza lurrera erortzen dela.
22. Aukeratu hozkailuko tenperatura ekonomikoagoak. Kendu izozkailuko izotza 5 mm badaude edota etengabe funtzionatzen badu.

23. Ahal den neurrian, ez erabili arropa-lehorgailua eta eseki arropa; erabili arropa-lehorgailua hurrengo egunean benetan erabiliko duzun arroparako edota egun euritsuetan. Ez tematu arropa lehegailutik erabat lehor atera dadin eta garbitu iragazkia erabili aurretik.
24. Bitrozeramikan, erabili difusorea daukaten zartaginak eta lapikoak eta itzali janaria prestatzen amaitu baino bost minutu lehenago, sutatik kendu beharrean.
25. Erabili presio-eltzea gehiagotan eta egostean jarri beti estalkia, egin labeko plater gutxiago.
26. Minutu batzuetan ordenagailua erabili behar ez baduzu, utzi egunean. Itzali inprimagailua erabili ondoren (edo begiratu ea automatikoki itzaltzeko funtzioa daukan eta baldin badauka, aktibatu).

BEROKUNTZA

- 27.** Banakako berokuntza badaukazu, gomendatzen dizugu kronotermotatoak erabiltzea, ordu finkoan piztea eta itzaltzea programatzeko, aukeran programa bikoitzarekin (lanegunak/jaiegunak).
28. Berokuntza kalkulua eginda daude errendimendu bikainarekin etxebizitza 20° C-tan edukitzeko. Hobe da lorik ez egitea berokuntza piztuta dagoela, garestia eta osasunerako kaltegarria delako.
29. Argi naturala doanean, jaitsi pertsianak. Egunez, altxatu pertsianak: zenbat eta argi handiagoa, are eta bero handiagoa eta gastu txikiagoak.
30. Berokuntza kolektibo bada, proposatu komunitateari eraikineko erradiadore guztietan balbula termostatikoak eta galdara irrati bidez kontrolatuko duen termostato zentral bat jartzea.
31. Ez aireztatu gelak 10 minutuz baino gehiagotan edo bestela eragin uneko haize-lastera etxean.

TELEFONIA

32. Kontsumoaren arabera, kontratatu tarifa lau bat telefono finkorako.

33. Azaldu seme-alabei sakelakoetara eta 900 zenbakiko telefonoetara telefono finko batetik deitzea oso garestia dela (ez da Hirukideren 902ren kasua, probintzia arteko dei bat baino merkeagoa delako).
34. Seme-alabek sakelako telefonoa edukitzeari egoki baderitzozu, hobe aurreordainketakoak badira, horrela gutxiago kontsumituko dute-eta.



35. Sakelako telefonoa kontratukoa bada, eskatu konpainiari kontsumo murrizketa bat.
36. Kontuz ibili politono eta multimedia zerbitzuen deskargarekin (zeure konpainian holako zerbitzuak bertan behera utzi ditzakezu), baita telebistako lehiaketa edo saioetara egindako dieikin edota bidalitako sms-ekin ere.

ELIKADURA

- 37.** Ez inprobisatu erosketa, egin plater zerrenda bat oinarrizko elikagai nutrito eta merkeetan oinarrituta. Erosi bakarrik horretarako behar duzuna.
38. Zeure plateretarako erabili batez ere egoskariak, gisatuak, entsaladak, barazki-kremak, plantxako barazkiak, zopak, pastak...
39. Supermerkatuan, etsi apetei. Ez egin inoiz erosketa gosez zaudela.
40. Gehien kontsumitzen dituzun elikagaien kiloko prezioak gogoratu eta parekatu.
41. Erosi oinarrizko produktuak eta garbiketakoak hilean bitan. Erosi gaintzeko produktuak behar dituzunean: betetako hozkailu batek bulkadak eragiten ditu.
42. Eskaintzetan erosi soilik aurrezpen eraginkorra eragingo dizuten produktuak eta ekidin behar ez dituzun produktuak edota kontsumo handi-agoa eragingo dizutenak erostea.
43. Askarietarako berreskuratu ogitar-tekoak, baztertu opilak eta antzekoak eta bihurtu seme-alaben litxarrerriak eta gutziak salbuespen.

FINANTZAK

- 44.** Erosi kreditu bidez soilik behar-beharrezko ondasunak edo zerbitzuak.
45. Erabili kreditu txartelak zorretan ordainketa gisa (hilabetearen amaieran) eta lehenetsi erosketetan nola baiteko beharpena egiten duten txartelak opariak eskaintzen dizkizutenen aurretik.
46. Adi egon banku komisiorei (txartela edo kontua edukitzeagatik, transferentziak egiteagatik,...) eta hauen gehiegizko igoerei.
47. Dibertsifikatu aurrezkiak, ez jarri guztiak saski berean. Planifikatu errenta aitopena urtea amaitu aurretik.

BESTE NEURRI BATZUK

- 48.** Ikasi zuk zeuk autoko edo etxeko konponketa batzuk egiten.
49. Planifikatu arropa erosketak, merkealdietan, azoka txikietan edo fabriketan egiteko eta erosi soilik behar duzuna.
50. Kontrolatu nola erabiltzen duten seme-alabek inprimagailua eta ohitu itzazu paper birziklatua erabiltzen.

