



## Bleachtaire Coigilte Fuinnimh Coigil fuinneamh sa bhaile!

Tá dóigheanna ag beagnach gach teach trinar féidir fuinneamh a choigilt, trí shoilsiú, téamh, fearais a úsáideann fuinneamh agus séideáin – tá ról agat féin!

Le cead ó do thuistí, **bí mar bhleachtaire fuinnimh.** Faigh peann agus páipéar, agus lean na céimeanna thíos chun iniúchadh tí a dhéanamh agus chun réimsí sonracha i do theach a aimsiú chun fuinneamh a choigilt!



### INIÚCHADH TÍ CÉIM 1 | SOILSIÚ

Is tábhachtach a chinntiú go bhfuil na bolgáin solais is tíosaí ar fhuinneamh i do theach mar bíonn go leor soilse ar fud an tí, agus baintear úsáid astu ar feadh tréimhsí fada ama, agus cuireann sé seo leis an bhfuinneamh a chuirtear amú! Téigh ó sheomra go seomra agus lean gach céim atá leagtha amach thíos, ag scríobh síos na dtorthaí a aimsiú tú:

- 💡 Déan cuntas ar líon na soilse i ngach seomra
- 💡 Seiceáil an bhfuil soilse go fóill ar lasadh i seomraí folmha
- 💡 Agus tuismitheoir leat, amharc ar gach bolgán solais agus seiceáil an bolgán LED é atá tíosach ar fhuinneamh. Mura mbíonn tú cinnte maidir leis an gcuma atá ar bholgán LED, amharc ar na samplaí seo lena fháil amach cén chuma atá ar bholgáin choitianta sa bhaile



### Bolgán Halaigine

Bíonn corna sreinge i mbolgáin halaigine ar a dtugtar an filiméad, téitear é seo nuair a théann sruth leictreach tríd agus cuireann sé solas ar fáil dá bharr. Tá teicneolaíocht filiméid thar a bheith mí-éifeachtach. Ní athraítear ach thart ar 10% den leictreachas go solas infheicthe, cuirtear thart ar 90% amú mar theas a scaoiltear amach. Tá bolgáin mhalartacha nua-aimseartha – Dlúthshoilse Fluaraiseacha (nó CFLanna i mBéarla) agus LEDanna, mar shampla – níos tíosaí ar fhuinneamh ná bolgáin solais halaigine thraidisiúnta, rud a chiallaíonn go gcuireann siad níos lú fuinnimh amú. Soláthraíonn siad an méid céanna solais, ach ar níos lú leictreachais.



### LED

Tá LEDanna – nó dé-oidí astaithe solais – níos tíosaí ar fhuinneamh ná CFLanna; cé go maireann bolgán halaigine traidisiúnta thart ar dhá bhliain, nó thart ar 2,000 uair an chloig, is féidir go marfeadh LED, faoi ghnáthúsáid, 15-20 bliain. Táirgeann soilse LED solas ón leictreachas a shreabhann tríothu agus murab ionann agus CFLanna, lastar iad ar an toirt agus iad ar lán-ghile.









### DSF

Ba é DSF – nó dlúthsholas fluaraiseach – an chéad bholgán mhalartach coigilte fuinnimh a bhí ar fáil go forleathan ar an margadh agus d'úsáid siad thart ar 70-80% níos lú leictreachais ná na bolgáin thraidisiúnta choibhéseacha, chomh maith le maireachtáil beagnach 10 n-uair níos faide. Tá gás ag bolgáin DSF, laistigh d'fheadán gloine. Luchtaítear an gás le leictreachas go dtí go lonraíonn sé.







## CÉIM 2 | TÉAMH

Tá córas téimh éifeachtach a bheith agat ar cheann de na céimeanna is tábhachtaí is féidir leat a ghlacadh chun úsáid fuinnimh do theaghlach a laghdú. Téigh ó sheomra go seomra agus lean gach céim atá leagtha amach thíos, ag scríobh síos na dtorthaí a aimsíonn tú:

-  Féach an bhfuil aon seomra folamh á théamh
-  Déan liosta de na fearais téimh atá i ngach seomra, msh. radaitheoirí, téitheoirí iniompartha agus pluideanna
-  Cinntigh go bhfuil do chuid fearas téimh glan agus saor ó dheannach
-  Féach an bhfuil do chuid fearas téimh á mblocáil ag rud ar bith, troscán mór agus/ nó clúdaigh radaitheora, cuir i gcás
-  Iarr ar dhuine fásta a sheiceáil go bhfuil an teirmeastat sa teach socraithe idir 18 °C go 21 °C
-  Fiafraigh de dhuine fásta faoin uair dheireanach a rinneadh seirbhísí ar do choiré agus a rinneadh na radaitheoirí a dhraenáil

## CÉIM 3 | FEARAIS A ÚSÁIDEANN FUINNEAMH



Tá ár dtithe lán d'fearais a úsáideann fuinneamh, lena n-áirítear meaisíní níoacháin, ríomhairí glúine, teilifiseáin, luchtairí, consóil cluichí, citeal agus araile. Is féidir na fearais seo a bheith ag úsáid fuinnimh fiú nuair nach mbíonn tú á n-úsáid. Mar shampla, úsáideann teilifiseáin, ríomhairí agus consóil cluichí fuinneamh agus iad i mód fuireachais. Téigh ó sheomra go seomra agus lean gach céim atá leagtha amach thíos, ag scríobh síos na dtorthaí a aimsíonn tú:

-  Déan liosta de na fearais i ngach seomra (m.sh., teilifiseáin, consól cluichí)
-  Déan cuntas ar líon na bhfearas a bhíonn plugáilte isteach agus gan iad in úsáid. Cuardaigh soilse beaga geala ar na fearais. Is soilse fuireachais iad seo, agus léiríonn siad go bhfuil an fearas i mód fuireachais
-  Fiafraigh de do thuismitheoirí an úsáideann siad an ghné éicea-shocrú nó coigilte fuinnimh ar fhearais
-  Fiafraigh de do thuismitheoirí an bhfuil rátáil éifeachtúlachta fuinnimh na bhfearas féin ar eolas acu



## CÉIM 4 | SÉIDEÁIN

Is féidir le séideáin dul isteach i do theach trí bhearnaí nach bhfuil ag teastáil. Samhlaigh gurb ionann é seo agus do theach ag “sceitheadh” aer te, ag cur amu teasa agus fuinnimh. Is tábhachtach go gclúdáitear na séideáin seo chun caillteanas fuinnimh a laghdú! Téigh ó sheomra go seomra agus lean gach céim atá leagtha amach thíos, ag scríobh síos na dtorthaí a aimsíonn tú:

-  Féach ar fágadh doras inmheánach ar bith ar oscailt
-  Féach ar fágadh aon fhuinneog ar oscailt agus téamh ar siúl

## CÉIM 5 | AMHARC AR AN MÉID A FUAIR TÚ AMACH

Amharc ar an méid a fuair tú amach trí liosta a dhéanamh de na rudaí is lú éifeacht i dtaca le soilsiú, séideáin, fearais agus téamh i do theach. Inis an méid seo do do theaghlach ionas go mbeidh siad ar an eolas faoi freisin! **Cabhraigh le do theaghlach fuinneamh a choigilt trí phóstaeir a chruthú le cur suas ar fud an tí,** póstaeir a chuireann in iúl don teaghlach soilse a mhúchadh, gléasanna a phlugáil amach, doirse sa teach a dhruidim, agus an téamh a thiontú síos



## An raibh a fhios agat?

Is féidir saolré foinsé solais LED a bheith suas le 10 n-uair níos faide ná sin na foinsí solais traidisiúnta. Tá saolré de thart ar 2,000 uair an chloig ag bolgán traidisiúnta, agus tá saolré suas le 20,000 uair an chloig ag soilsiú LED. Is ionann sin agus 20 bliain!

Úsáidtear 19% den fhuinneamh go léir a úsáidtear i dteaghlach in Éirinn chun uisce a théamh!

Má úsáideann tú consól cluichí ar feadh 3 uair an chloig, bheadh 0.42 kWh de leictreachas caite agat. Is ionann é seo agus féachaint ar theilifís nua-aimseartha LED ar feadh 14 uair an chloig – níos faide ná mar a thógann sé eitilt ó Bhaile Átha Cliath go LA!



## Bleachtaire Coigilte Fuinnimh Cabhair chun fuinneamh a choigilt sa bhaile!

Tá dóigheanna ag beagnach gach teach trinar féidir fuinneamh a choigilt trí shoilsiú agus tá ról agat féin! Le cead ó do thuistí, bí mar bhleachtaire fuinnimh, lean na céimeanna atá leagtha amach thíos agus déan iniúchadh ar shoilse in áiteanna áirithe sa teach inar féidir leat fuinneamh a choigilt!



### Iniúchadh maidir le Soilse sa Teach

Is tábhachtach a chinntiú go mbíonn na bolgáin solais is tiosaí ar fhuinneamh i do theach mar is minic go mbíonn go leor soilse timpeall an tí, agus go úsáidtear iad ar feadh tréimhsí fada ama, rud a fhágann go mbíonn cur amú leictreachais ann.

**Siúil ar fud an tí agus tabhair faoi iniúchadh maidir le soilse sa teach. Lean gach céim atá leagtha amach thíos agus scríobh síos na torthaí a aimsíonn tú:**

- Téigh ó sheomra go seomra agus déan cuntas ar líon na soilse i ngach seomra
- Seiceáil an bhfuil soilse go fóill ar lasadh i seomraí folmha, nach bhfuil duine ar bith iontu
- Agus tuismitheoir leat, amharc ar gach bolgán solais i do theach agus seiceáil an bolgán LED é atá tiosach ar fhuinneamh. Mura mbíonn tú cinnte maidir leis an gcuma atá ar bholgán LED, amharc ar na samplaí thíos lena fháil amach cén chuma atá ar bholgáin choitianta sa bhaile



Bolgán Halaigine



LED



Dlúthsholas fluaraiseach (DSF)

SEOMRA	LÍON SOILSE	CINEÁL BOLGÁIN	AR SIÚL?
Seomra(i)			
Cistin			
Seomra Folctha			
Seomra Suí			
Eile			

Déan athbheithniú ar an méid a fuair tú amach agus déan liosta de na príomhdhóigheanna le fuinneamh a shábháil trí shoilsiú i do theach (is féidir áiteanna a bhfuil go leor soilse iontu, nó áiteanna ina bhfuil sean-bolgáin solais halaigine a bheith i gceist anseo) agus déan iad seo a chomhroinnt le do theaghlach. D'fhéadfá póstaer a chruthú agus a dheardh le cur suas ar fud an tí, póstaer a chuireann in iúl don teaghlach soilse a mhúchadh, nó d'fhéadfá greamáin mheabhrúcháin a chur suas.



## Bleachtair Coigilte Fuinnimh Cabhair chun fuinneamh a choigilt sa bhaile!

Tá dóigheanna ag beagnach gach teach trinar féidir fuinneamh a choigilt trí shoilsiú agus tá ról agat féin! Le cead ó do thuistí, bí mar bhleachtair fuinnimh, lean na céimeanna atá leagtha amach thíos agus déan iniúchadh ar shoilse in áiteanna áirithe sa teach inar féidir leat fuinneamh a choigilt!



### Iniúchadh maidir le Téamh sa Teach

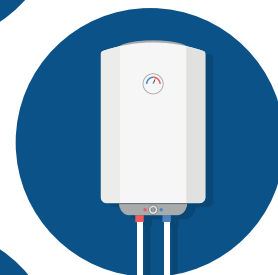
Tá córas téimh éifeachtach a bheith agat ar cheann de na céimeanna is tábhachtaí is féidir leat a ghlacadh chun úsáid fuinnimh do theaghlach a laghdú.

**Siúl ar fud an tí agus tabhair faoi iniúchadh maidir le téamh sa teach. Lean gach céim agus scríobh sa tábla thíos an méid a fhaigheann tú amach:**

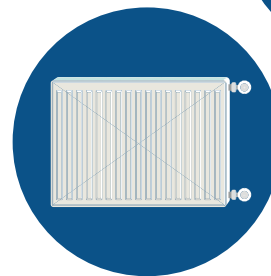
- Féach an bhfuil aon seomra folamh nach bhfuil duine ar bith ann á théamh
- Déan liosta de na fearais téimh atá i ngach seomra. D'fhéadfadh radaitheoir nó téitheoir iniompartha, nó pluid teite nó triomadóir téite éadaí a bheith i gceist anseo
- Cinntigh go bhfuil do chuid fearas téimh glan agus saor ó dheannach
- Féach an bhfuil do chuid fearas téimh á mblocáil ag rud ar bith, troscán mór agus/ nó clúdaigh radaitheora, cuir i gcás
- Más lá fuar é, féach an bhfuil éadaí teo ar do theaghlach
- Más lá griannhar é, féach an bhfuil na cúirtíní ar oscailt agus go bhfuil do theaghlach ag lígean sholas na gréine (agus teas na gréine) isteach!
- Iarr ar do thuismitheoirí a sheiceáil go bhfuil an teirmeastat sa teach socraithe idir 18 °C go 21 °C
- Fiafraigh de do thuismitheoirí an bhfuil a fhios acu an uair dheiridh a rinneadh do choire a sheirbhísiú, agus na radaitheoirí a dhraenáil



Teirmeastat



Coire



Radaitheoir

SEOMRA	LÍON SOILSE	CINEÁL BOLGÁIN	AR SIÚL?	GLAN?
Seomra(i)				
Cistin				
Seomra Folctha				
Seomra Suí				
Eile				

Déan athbhreithniú ar an méid a fuair tú amach agus déan liosta de na bealaí is mó is féidir téamh a fheabhsú sa teach. Déan iad seo a chomhroinnt le do theaghlach. Iarr cead ar do thuismitheoirí an teirmeastat a laghdú le 1 °C agus féach an dtugann duine ar bith faoi deara é!



## Bleachtaire Coigilte Fuinnimh Cabhair chun fuinneamh a choigilt sa bhaile!

Tá dóigheanna ag beagnach gach teach trinar féidir fuinneamh a choigilt trí shoilsiú agus tá ról agat féin! Le cead ó do thuistí, bí mar bhleachtaire fuinnimh, lean na céimeanna atá leagtha amach thíos agus déan iniúchadh ar shoilse in áiteanna áirithe sa teach inar féidir leat fuinneamh a choigilt!

### Iniúchadh ar Fhearais sa Teach

Tá ár dtithe lán d'fhearais a úsáideann fuinneamh. Tá a lán fearas áirithe sa teach ar nós:

- Fearais fhliucha mar mheaisíní níocháin, niteoirí soithí, agus triomadóirí rothlaim
- Fearais fhuara mar chuisneoirí agus reoiteoirí
- Gléasanna leictreonacha mar ríomhairí glúine, teilifíseáin, luchtairí agus consóil cluichí
- Fearais chócaireachta mar iartaí, oigheann, citeal, agus oigheann micreathonnach

Is féidir leis na fearais seo a bheith ag úsáid fuinnimh fiú nuair nach mbíonn tú á n-úsáid. Mar shampla:

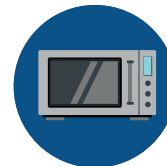
- Úsáideann teilifíseáin, ríomhairí agus consóil cluichí fuinneamh agus iad i mód fuireachais. I mód fuireachais ní bhíonn d'fhearais ann ná as; ach bíonn sé plugáilte isteach agat agus ag úsáid fuinnimh
- Úsáideann d'oigheann micreathonnach fuinneamh fiú mura mbíonn sé plugáilte isteach agus curtha ar siúl ag an soicéad
- Baineann luchtairí gutháin agus táibléad plugáilte isteach ag an mballa úsáid as cumhacht agus fuinneamh fós

Siúil ar fud an tí agus tabhair faoi iniúchadh maidir le fearais sa teach. Lean gach céim agus scríobh sa tábla thíos an méid a fhaigheann tú amach:

- Déan liosta de na fearais i ngach seomra (m.sh., teilifíseán, consól cluichí)
- Déan cuntas ar líon na bhfearas a bhíonn plugáilte isteach agus gan iad in úsáid. Cuardaigh soilse beaga geala ar na fearais. Is soilse fuireachais iad seo, agus léiríonn siad go bhfuil an fearas i mód fuireachais
- Fiafraigh de do thuismitheoirí an úsáideann siad an ghné éicea-shocrú nó coigilte fuinnimh ar fhearais mar mheaisín níocháin nó niteoir soithí
- Fiafraigh de do thuismitheoirí an bhfuil rátáil éifeachtúlachta fuinnimh na bhfearas féin ar eolas acu



Ríomhairí Glúine & Scáileáin



Oigheann Micreathonnach



Consóil Chluichí

SEOMRA	FEAR(I)S	LÍON PLUGÁILTE ISTEACH	ÉICEASHOCRÚ	RÁTÁIL ÉIFEACTÚLACHTA
Seomra(i)				
Cistin				
Seomra Foltha				
Seomra Suí				
Eile				

Déan athbheithniú ar an méid a fuair tú amach agus déan liosta den uair atá fearais ag úsáid fuinnimh fiú nuair nach mbíonn siad in úsáid agat agus déan iad seo a chomhroinnt le do theaghlach. D'fhéadfá iarracht a dhéanamh d'úsáid féin as fearais a úsáideann fuinneamh a íoslghdú trí dhúshlán a thabhairt duit féin lá laghdaithe cumhachta a bheith agat ina ndéanann tú iarracht lá iomlán a chaitheamh gan aon leictreachas a úsáid!



## Bleachtair Coigilte Fuinnimh Cabhair chun fuinneamh a choigilt sa bhaile!

Tá dóigheanna ag beagnach gach teach trinar féidir fuinneamh a choigilt trí shoilsiú agus tá ról agat féin! Le cead ó do thuistí, bí mar bhleachtair fuinnimh, lean na céimeanna atá leagtha amach thíos agus déan iniúchadh ar shoilse in áiteanna áirithe sa teach inar féidir leat fuinneamh a choigilt!

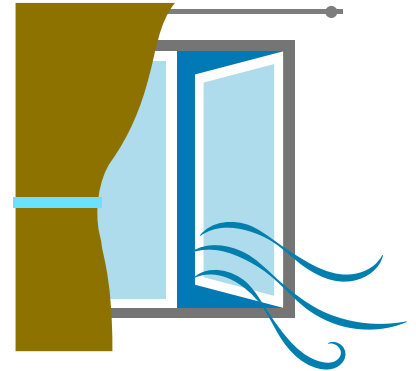


### Iniúchadh ar Shéideáin sa Teach

Is éard is séideáin ann ná sruthanna d'aer fionnuar a shreabhann trí sheomra. Tagann séideáin isteach go hiondúil i do bhaile trí scoilteanna agus bearnaí in urláir, ballaí, doirse atá ar oscailt agus eile. Samhlaigh gurb ionann é seo agus do theach ag "sceitheadh" aer te, ag cur amu teasa agus fuinnimh. Is tábhachtach go gclúdáitear na séideáin seo chun caillteanas fuinnimh a laghdú!

Seiceáil le haghaidh séideáin i do theach. Téigh ó sheomra go seomra agus déan iniúchadh le do shúile féin lena fháil amach an bhfuil séideáin ar bith ann. Lean gach céim atá leagtha amach thíos agus déan taifead ar an méid a fhaigheann tú amach sa tábla:

- ❄ Féach ar fágadh doras inmheánach ar bith ar oscailt
- ❄ Féach ar fágadh aon fhuinneog ar oscailt agus téamh ar siúl
- ❄ Seiceáil an bhfuil solas an lae thart ar fhráma an dorais nó na fuinneoige
- ❄ Bain croitheadh as fuinneoga agus doirse agus má tá tú in ann ceann ar bith a bhogadh go héasca trína chroitheadh go réidh is dócha go bhfuil séideáin ann.



SEOMRA	SÉIDEÁIN A FUARTHAS
Seomra(i)	
Cistin	
Seomra Folctha	
Seomra Suí	
Eile	

Déan athbheithniú ar an méid a fuair tú amach agus déan liosta de na bealaí is mó inar féidir séideáin a fheabhsú sa teach agus déan iad seo a chomhroinnt le do theaghlach. Cuir i gcuimhne dóibh fuinneoga agus doirse inmheánacha a dhruidim. D'fhéadfá a bheith cruthaitheach agus eisiatóirí séideáin DFÉ a dhéanamh le do thuismitheoirí chun frámaí agus doirse a chosaint ó shéideáin. Ní bheidh ag teastáil uait ach seanriteoga agus roinnt stuála (m.sh. nuachtán), agus teidí. Déan riteoga a stuáil agus cuir an teidí ag tóin na riteog. Is féidir leat iad seo a chur os comhair na ndoirse agus fhrámaí na bhfuinneog chun aer fionnuar a choinneáil amuigh agus aer te a choinneáil istigh!