

#retoducha4min  
#erronkadutxa4min



# Dúchate en 4 minutos. Dutxatu zaitez 4 minututan.

¡Únete al reto!  
Egizu bat erronkarekin!



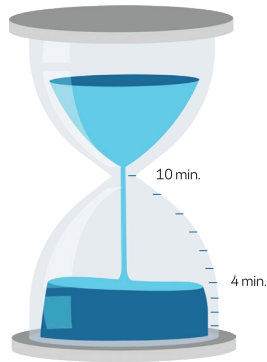
Reducir el consumo de agua también depende de ti.

Ur-kontsumoa murriztea ere zure esku dago.

Tu municipio participa en el **Pacto de las Alcaldías para el Clima y la Energía** y te propone este reto.

Zure udalerrriak **Klima eta Energiaren aldeko Alkateen Itunean** parte hartzen du eta erronka hau proposatzen dizu.

¿Quieres saber más? [Gehiago jakin nahi duzu?](http://Gehiago jakin nahi duzu?)  
[pactoalcaldias.navarra.es](http://pactoalcaldias.navarra.es)



COLOCA EL RELOJ EN LA DUCHA,  
GÍRALO E INTENTA DUCHARTE  
EN 4 MINUTOS O MENOS.

JARRI ERLOJUA DUTXAN, BIRATU  
ETA SAIATU 4 MINUTUAN EDO  
GUTXIAGOAN DUTXATZEN.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la media de tiempo invertido en una ducha diaria es de 10 minutos, lo que supone un gasto de 200 litros de agua. El objetivo es **reducir este tiempo a la mitad**, ahorrando 120 litros de agua en cada ducha.

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, eguneko dutxa batean pasatzen dugun batez besteko denbora 10 minutu dira, 200 litrotako ur gastua eginez. Helburua **denbora hori erdira murriztea da**, dutxa bakoitzean 120 litro ur aurreztuz.