



21 d'octubre
Dia Mundial de
l'Estalvi Energètic

24 d'octubre
Dia Mundial de
l'Acció Climàtica

**FES D'AQUESTS
BONS HÀBITS,
UN COSTUM!**

Fes d'aquests bons hàbits, un costum!

Posa en pràctica els consells que et proposem durant aquest octubre i tot l'any a casa i a la feina. Intenta anar afegint aquestes propostes en el teu dia a dia.

Saps que el Dia Mundial de l'Estalvi Energètic es va crear per conservar els recursos naturals i aconseguir l'eficiència en l'àrea energètica.



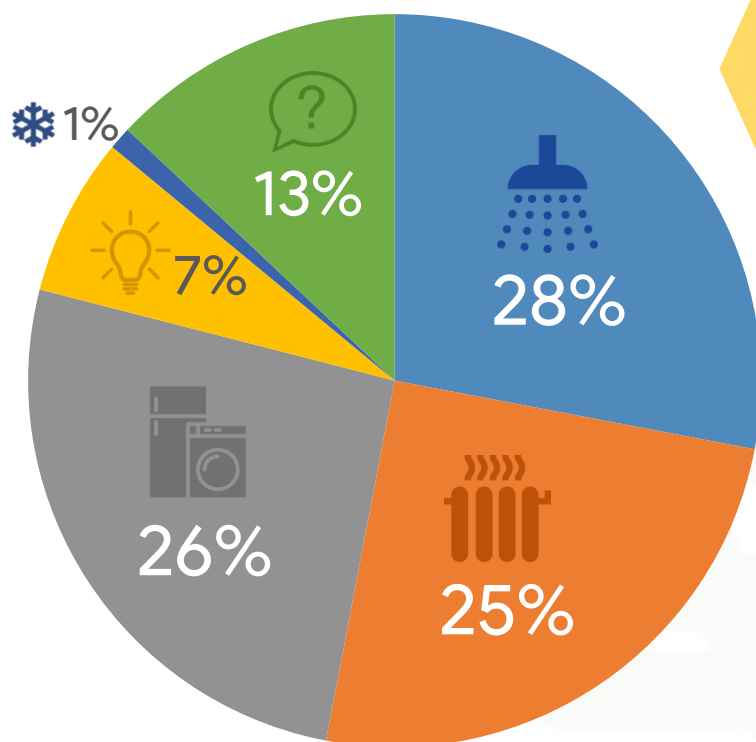
1

- ✓ Va ser instaurat el 2012 pel [Fòrum Energètic Mundial](#).
- ✓ La comunitat internacional commemora aquest dia per a què la societat prengui consciència sobre l'estalvi d'energia i per incentivar un canvi d'hàbits de consum que permetin una major eficiència en l'ús de l'energia per tenir cura del medi ambient.
- ✓ El sector de l'energia és el responsable de més de dos terços de les emissions mundials. A Europa per exemple, els immobles consumeixen un 40% de l'energia utilitzada. Cal doncs treballar per uns edificis sostenibles.
- ✓ Ens correspon a nosaltres cuidar-los ja que aquí vivim, aquí compartim i l'objectiu és poder preservar-lo i protegir-lo per a les següents generacions.



Fes d'aquests bons hàbits, un costum!

Posa en pràctica els consells que et proposem durant aquest octubre i tot l'any a casa i a la feina. Intenta anar afegint aquestes propostes en el teu dia a dia.



Saps com utilitzem
l'energia a les nostres
llars i edificis?

- aigua calenta sanitària
- calefacció
- equipaments (llar i electrodomèstics)
- il·luminació
- refrigeració
- altres serveis

2



Fes d'aquests bons hàbits, un costum!

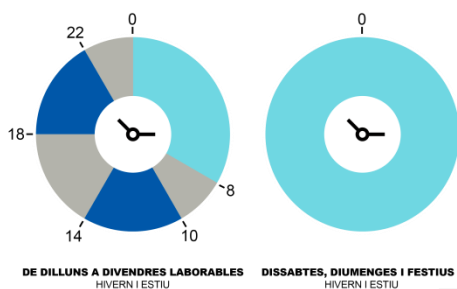
Posa en pràctica els consells que et proposem durant aquest octubre i tot l'any a casa i a la feina. Intenta anar afegint aquestes propostes en el teu dia a dia.

Coneixes aquestes bones pràctiques d'estalvi?



- ★ **Consell 1: No connectis tots els aparells alhora.**
D'aquesta manera podràs contractar una potència inferior. Com més gran és la potència contractada, més alt serà el preu del rebut. Pots arribar a estalviar fins a 25 euros anuals per cada KW menys de potència contractada.

- ★ **Consell 2: Les tarifes amb discriminació horària (TDH) faciliten poder utilitzar un kWh 50% més barat en les hores valls mentre que a les hores punta és un 20% més car.** Posa rentadores i rentaplats a la nit o a primera hora del matí.



Potència contractada:

És la que apareix al rebut de la llum

Potencia instal·lada: Suma de les potències de cada electrodomèstic, aparell i llum que utilitzem.

3



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...



IL·LUMINACIÓ i APARELLS

- * **Utilitza llum natural i solar sempre que sigui possible.** Apuja les persianes i obre les cortines per aprofitar al màxim la llum del dia.
- * **Utilitza il·luminació de baix cost com les bombetes LED:** amb menys potencia fan més llum que les convencionals. Pots estalviar un 70% del consum elèctric destinat a la il·luminació de l'habitatge.
- * Aposta per la **contractació i ús d'energies renovables.**
- * **Utilitza equips que estalviïn energia elèctrica,** utilitzin refrigerants d'última generació (calefacció, aire condicionat, ascensor...) i/o que tinguin control o limitació del seu ús.
- * **Desendolla els dispositius o carregadors que no necessitis.**
El mode stand by és un dels vampirs invisibles que consumeixen encara que no te n'adonis. (Carregadors, netbooks, ordinadors, tauletes tàctils, wifi i, especialment, els equips de climatització, calefactores, aparells digitals, raspalls elèctrics, etc). Et pot ajudar a estalviar entorn un 3% d'energia dependent del nombre d'equips a la llar.
- * **Apaga els fluorescents convencionals quan estiguis fora d'una habitació més de 10 minuts.** Es poden instal·lar sensors de presència per activar les llums només quan sigui necessari.
- * **Inspeccions periòdiques** per comprovacions físiques del correcte funcionament dels equips.

4



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...

TEMPERATURA I APARELLS



- * **Control de l'ús de calefacció i aire condicionat.** (21° a l'hivern i 26° a l'estiu). La humitat relativa ha d'estar compresa entre el 30% i el 70% en ambdós casos. Moltes estacions meteorològiques actuals recullen aquesta dada.
- * **No tapis els radiadors** això et permetrà maximitzar la seva emissió de calor.
- * Ventila la casa una vegada al dia i sempre amb sistemes de climatització apagats, **apostant per una ventilació natural**. A l'estiu, és millor fer-ho a primera hora del matí, quan l'aire és més fresc.
- * **Revisa els tancaments de portes i finestres.** Instal·la virets.
- * **Millora la protecció i l'aïllament tèrmic per evitar el sol a l'estiu** (persianes i tendals) i **la pèrdua de calor a l'hivern** (aïllament a parets, sostres, vidres dobles i cortines).
- * **Planxa la roba una única vegada.** La planxa és un dels electrodomèstics que més consumeixen ja que necessita una gran quantitat d'energia per arribar a la temperatura adequada. Planxa tota la roba d'una sola vegada, comença per aquells teixits que necessiten menys temperatura i continua amb els que necessiten més. Apaga la planxa i acaba amb aquelles poques peces de roba que et quedin, l'escalfor que encara té la planxa encara et pot fer servei.
- * **Si rehabilites casa teva, fes-ho amb criteris energètics.** Les finestres amb doble vidre i cambra d'aire permeten tenir més confort amb un cost energètic menor i les persianes i tendals són molt útils per aïllar del sol directe i la calor.
- * **Inspeccions periòdiques** per comprovacions físiques del correcte funcionament dels equips.

5



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...



CUINA: NEVERA I CONGELADOR

- * Utilitzar **electrodomèstics de la categoria A d'alta eficiència** (neveres, rentaplats, assecadores que tenen un consum elevat) poden ajudar-nos a estalviar fins a un 140% del consum elèctric d'aquets equips.
- * **No fer servir el forn, ni el microones per descongelar.** Treure els aliments del congelador amb antelació i descongelar-los dins de la nevera.
- * **La temperatura ideal de la nevera és entorn dels 5°C.** Reduir la temperatura per sota d'aquest valor suposa una despesa energètica innecessària.
- * **Separa la nevera un mínim de 5 cm de la paret i mantingues neta la part posterior per facilitar-ne la ventilació.**
- * **Controla l'estanquitat de les juntes de la nevera** a fi que no hi hagi pèrdues, si la nevera no és estanca o si no està ben aïllada, el motor s'encendrà amb més freqüència i el consum energètic serà més elevat.
- * **Pensa que vols agafar abans d'obrir la nevera.** Obrir-la moltes vegades o deixar-la oberta molta estona incrementa el consum de la nevera i del congelador. Com més aire exterior entra, més sovint s'encén el motor que genera el fred.
- * **La temperatura del congelador no cal que estigui per sota els 18°C.** Tots els aliments que estiguin per sota d'aquesta temperatura, serà un consum extra.
- * Si no tens termòmetre integrat a la nevera i congelador, pots adquirir-ne un d'ús extern a qualsevol ferreteria perquè t'ajudi a controlar la temperatura.
- * **Fes un repàs de manera periòdica i elimina les acumulacions de gel del congelador.** Pensa que si es forma mig dit de gel es consumeix el doble d'energia

6



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...



CUINA: RENTAPLATS, CUINA, FORN I COMPRA

- * **Si has comprat un rentaplats o un forn és important que tingui etiqueta energètica A.** És un dels equips que més consumeix, tot i que no es fa servir molta estona.
- * **Aprofita el màxim el rentaplats per engegar-lo el mínim nombre de vegades per setmana i sempre que sigui possible fes servir el mode eco.** Si fas servir pocs plats, valora la opció de comprar un rentaplats més petit (de mitja càrrega).
- * **Prioritza la compra de cuina d'inducció per sobre de la vitroceràmica.** Totes dues són elèctriques però la cuina d'inducció és més eficient.
- * **Si tens connexió de servei de gas, pots valorar un forn de gas:** són menys habituals però n'hi ha de molt eficients, i són una bona solució per pagar menys.
- * **Aprofita la calor residual acumulada del forn apagant-lo deu minuts abans d'acabar la cocció.** Amb la vitroceràmica també es interessant cuinar aprofitant la calor residual.
- * **Controla els recursos materials, optant per aquells d'origen ecològic o reciclat.**
- * **Fomenta el reciclatge i de la reutilització de materials,** inclosos el transport a un punt net quan acaba la vida útil del producte.

7



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...

RENTADOR I BANY



- * **Quan posis la rentadora utilitza el programa de rentat eco i/o en fred.** El rentat calent utilitza'l només quan sigui estrictament necessari.
- * **Minimitza el nombre de vegades que utilitzes la rentadora a la setmana** aprofitant al màxim la capacitat d'aquest aparell.
- * **Fes servir el sol i el vent per assecar la roba;** utilitza l'assecadora només en casos que sigui estrictament necessari.
- * **Instal·la reductors del cabal a les dutxes i les aixetes de bany i la cuina.**
- * **Racionalitza la durada de la dutxa:** En 5 minuts es gasten 95 litres d'aigua calenta.
- * **Utilitza sempre que puguis aigua freda** per exemple per rentar-se les mans.
- * **Programa la caldera per a què l'aigua calenta no s'hagi de barrejar amb la freda.**
- * **Utilitza la doble descàrrega al WC i evita pèrdues d'aigua en aixetes i WC.**
- * **Inspeccions periòdiques** per comprovacions físiques del correcte funcionament dels equips.

8



Només és qüestió de **COSTUM!**

A la teva llar, tingues en compte...

MOBILITAT I TRANSPORT



- * **Sempre que puguis, camina o vés amb bicicleta:** Les cames són el mitjà de transport més eficient.
- * Quan no puguis arribar a un lloc a peu o en bicicleta, **una bona alternativa és el transport públic.**
- * **Si necessites un vehicle particular comparteix i valora l'opció d'adquirir un vehicle elèctric:** estalviaràs diners i reduiràs emissions. A més, els cotxes ecològics tenen bonificacions econòmiques a l'impost de circulació, autopistes i aparcaments.
- * **La conducció eficient fa estalviar energia.** Modera la velocitat i si tens la opció engega el mode de conducció ECO.
- * **Si tens vehicle elèctric o híbrid carrega les bateries en baixada i amb les frenades** (conducció ECO).
- * **No tinguis la climatització engegada i les finestres obertes.** La climatització del vehicle consumeix. Modera la temperatura de consigna tant a casa com al cotxe.

9



Fes d'aquests bons hàbits, un costum!

Posa en pràctica els consells que et proposem durant aquest octubre i tot l'any a casa i a la feina. Intenta anar afegint aquestes propostes en el teu dia a dia.

Fes d'aquests hàbits un **COSTUM!**

I RECORDA QUE...

Pots revisar i millorar la nostra [Guia cap a la Sostenibilitat Ambiental i Social](#) contactant amb nosaltres a rsc@plataformaeducativa.org

I informar-nos de les imatges, accions i pràctiques que esteu posant en pràctica.

Utilitza també el consum que desenvolupes amb aquesta [calculadora energètica](#).

Ens expliques la teva experiència?

