

# *Guia per millorar l'eficiència i la gestió energètica a la llar*





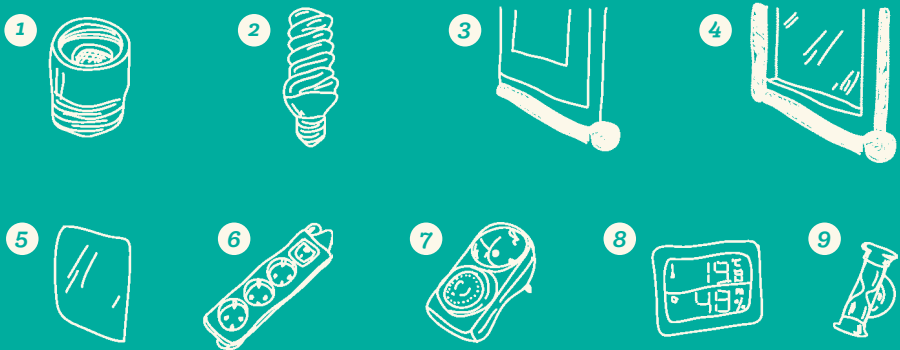
# La guia

Aquesta guia vol donar-vos consells per estalviar energia a casa, explicar-vos quins aparells consumeixen més i com podeu reduir l'import de les factures d'aigua, llum i gas.

La guia va acompanyada d'una sèrie de materials que us permetran millorar el confort de la llar. Fixeu-vos en els números que trobareu en els dibuixos de la guia, cadascun correspon a un material que teniu dins la bossa.

Els materials que s'inclouen els trobareu a qualsevol ferreteria o botiga d'aprovisionament de la llar, són només alguns exemples de productes de baix cost que hem volgut destacar.

## Materials:



- 1 Reductor de cabal per a la dutxa.
- 2 Bombeta de baix consum e27 de 15 W.
- 3 Sota-porta per a evitar els corrents d'aire de la porta d'entrada.
- 4 Viret per a l'aïllament de finestres.
- 5 Protector tèrmic de finestres.
- 6 Base amb interruptor per a l'eliminació del consum fantasma d'aparells electrònics.
- 7 Temporitzador per a l'encesa i l'apagada automàtica de radiadors, de calderes o de xarxes WiFi.
- 8 Termòmetre i higròmetre mesurador de la temperatura i la humitat.
- 9 Relloctge per mesurar el consum d'aigua al bany.

# Millora el confort



## 01

### *Comprova que no tinguis corrent d'aire en cap finestra.*

Encén una espelma i posa't davant de la finestra, si la flama es mou és que hi ha corrent d'aire.



## 02

### *Posa virets a les finestres.*

Escull la finestra principal de la casa o la que hagi detectat que té pèrdues d'aire.

Treu la pols del marc de la finestra amb un drap sec. Posa-hi una mica d'alcohol i passa el drap per sobre de la part interior del marc on anirà el viret.

Mesura la finestra i el viret. **Material** 4

Talla el tros de viret que necessitis.

Treu la cinta protectora del viret i comença'l a enganxar al marc.



## 03

### *Posa doble vidre a la finestra.*

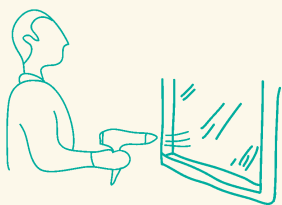
En cas que no en tinguis, utilitza el protector tèrmic de finestres. **Material** 5

Escull la finestra principal o la que tingui corrents d'aire.

Treu la pols del marc de la finestra amb un drap sec.

Passa un drap amb una mica d'alcohol per sobre del marc on anirà els fals doble vidre.

Treu una cara de la cinta de doble cara i enganxa-la al marc de la finestra.



Enganxa la làmina de plàstic sobre l'altra cara de la cinta de doble cara.

Un cop estigui col·locat, agafa un ventilador de cabell i passa'l per la superfície de la làmina de plàstic, veuràs com deixarà de tenir un aspecte rugós per passar a ser transparent i nítid.

---

## 04

*Evita que entri aire per sota la porta.*

Posa-hi un sota-porta com el que trobaràs a la bossa.

**Material** 3

Passa un drap amb una mica d'alcohol per sobre la part baixa de la porta.

Assegura't que la cinta tingui contacte amb el terra per impedir els corrents d'aire.



---

## 05

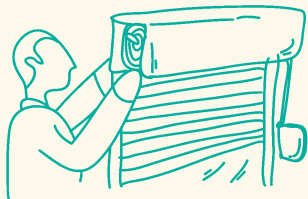
*Aïlla la caixa de les persianes.*

Baixa la persiana i extreu-ne la caixa.

Recobreix la caixa amb material aïllant que trobaràs a qualsevol ferreteria.

Fixa la làmina amb cinta adhesiva.

Tanca la tapa de la persiana.



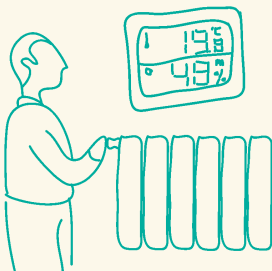
---

## 06

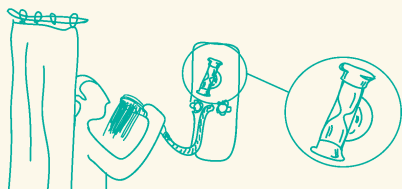
*Regula la calefacció a les diferents estances en funció de l'ús que se'n faci.*

Controla la temperatura amb un termòmetre. **Material** 8

Les habitacions que utilitzes durant el dia haurien de tenir una temperatura més alta que els dormitoris. En cas de no poder regular els radiadors, apaga'ls en les estances que no hi siguis.



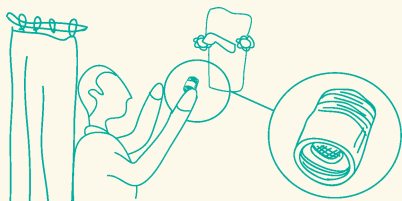
# Mesura el consum



07

**Redueix el temps de la dutxa, amb 5 minuts n'has de tenir prou.**

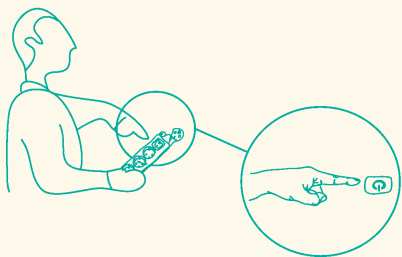
El rellotge t'ajudarà a saber el temps que portes dutxant-te i així evitaràs el consum excessiu d'aigua. **Material 9**



08

**Col·loca el reductor de cabal a la dutxa.**

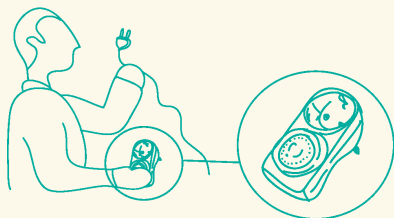
Instal·lant el reductor de cabal a la sortida de l'aixeta pots estalviar un 40-50 % d'aigua. **Material 1**



09

**Connecta els aparells elèctrics a la regleta i apaga-la pel botó.**

Molts aparells electrònics consumeixen energia tot i estar apagats. Assegura't que no ho facin connectant la base amb interruptor als aparells on tens connectat el televisor, els reproductors musicals, ordinadors o impresores. Quan no els estiguis utilitzant, apaga l'interruptor i ja està. **Material 6**



## 10

**Fes servir temporitzadors pels aparells que utilitzis durant les mateixes hores del dia.**

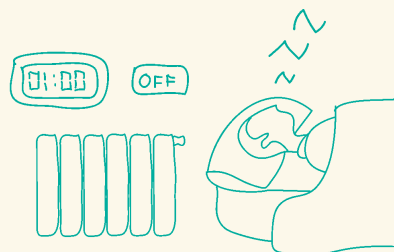
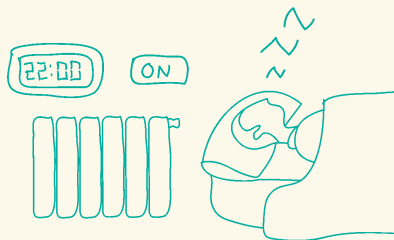
Connecta el temporitzador a l'endoll i l'aparell que vulguis connectar al temporitzador.

### Material **7**

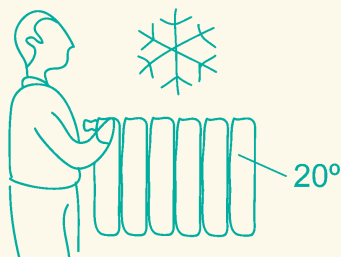
La pestanya lateral vermella del temporitzador indica si està connectat o no. Si està cap amunt, està programat, si està cap avall, l'aparell està sempre connectat.

La roda de davant indica les hores que falten perquè s'encengui o s'apagui l'aparell.

Durant les hores en que les pestanyes estiguin aixecades, l'aparell estarà apagat.



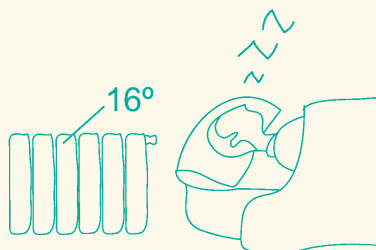
# Redueix la factura



**11**

***Posa la calefacció entre 18° i 21° a l'hivern.***

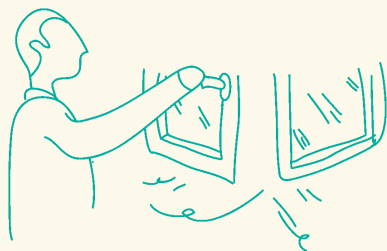
Cada grau menys, estalvies un 7 % d'energia. Entre 18 i 21° C a l'hivern, en tens prou. Abans d'utilitzar la calefacció, purga els radiadors, millorarà el seu rendiment.



**12**

***Baixa el termòstat a la nit o quan marxis de casa.***

Si a casa teva hi ha un bon aïllament, apaga la calefacció. Si tens un pis mal aïllat, baixa la temperatura a 16° C a la nit o quan marxis de casa.

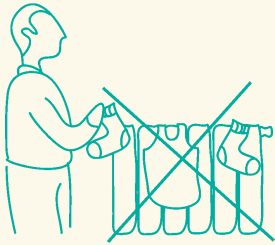


**13**

***Ventila la casa cada dia.***

Obrint les finestres 10 minuts al dia en tens prou per renovar l'aire de casa.





## 14

**Col·loca els radiadors a la paret més freda i no els tapis.**

Posa làmines reflectants, com paper d'alumini, darrere els radiadors per tal que la calor es projecti a l'interior de la casa.

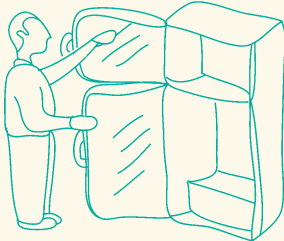
Col·loca el radiador sota les finestres.



## 15

**Col·loca una ampolla d'aigua a la cisterna del lavabo.**

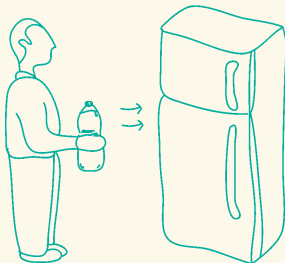
Evitaràs que es consumeixi el volum d'aigua equivalent al volum de l'ampolla en cada estirada de la cadena.



## 16

**Descongela la nevera cada cert temps.**

Si hi ha més de mig dit de gel, el rendiment de la nevera baixa a la meitat.

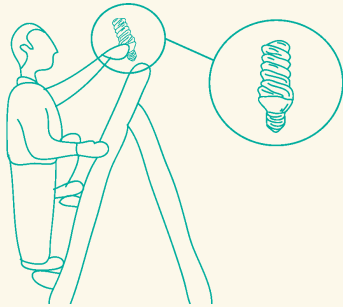


## 17

**Omple la nevera.**

Una nevera o un congelador buit perd més energia a l'obrir-se que un de ple. Si no la tens plena, posa-hi ampolles d'aigua fins que necessitis l'espai.

---

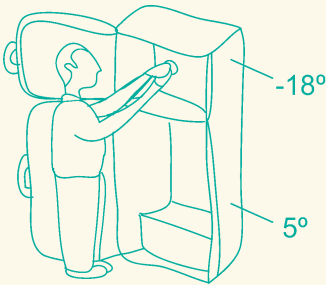


## 18

**Utilitza bombetes de baix consum (gasten un 80 % menys).**

No cal que canviïs totes les bombetes de cop. Fes-ho progressivament. De moment, escull quina bombeta de casa tens més hores oberta i canvia-la per la bombeta de baix consum.

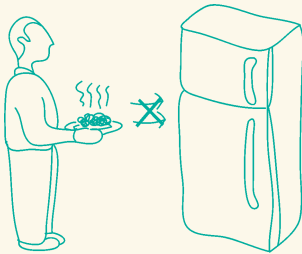
**Material** 2



## 19

**Posa el refrigerador a 5° i el congelador a -18°.**

Evita les pèrdues de calor de la nevera i el congelador, per a fer-ho, limita el temps i el nombre de vegades que els obres. No posis aliments que es puguin fer malbé a la porta de la nevera.



## 20

**No posis menjar calent a la nevera.**

Cada vegada que poses menjar calent a la nevera, l'escalfes i la nevera gasta més energia en tornar a la temperatura.

---





*Utilitza només l'aigua,  
la llum i el gas que necessitis:  
la teva economia i el medi ambient  
t'ho agrairan*

Per a més informació:  
[bcn.cat/serveissocials](http://bcn.cat/serveissocials)