

## ESTALVI D'ENERGIA A LA LLAR

El benestar no ha d'estar necessàriament relacionat amb un increment del consum energètic, ja que aquest suposa l'emissió de gasos a l'atmosfera, un dels factors que afecta més directament al canvi climàtic i al nostre mediambient.

**Si sabem que les famílies som responsables del 30% del consum total d'energia, amb senzilles pautes de conducta podem contribuir a reduir substancialment els nostres consums d'energia sense renunciar al confort. Intentem veure alguns consells per tal de realitzar un consum racional d'energia**

### L'estalvi elèctric

**Prendre algunes mesures, pot reduir considerablement la factura de la llum, i en conseqüència el consum d'energia.**

**Eviteu la pèrdua de calor de casa millorant l'aïllament tèrmic, col·locant doble vidre a les finestres per tal que no es perdi el calor.**

Apagueu els llums quan no els utilitzeu. Intenteu aprofitar la llum natural.



Substituïu les bombetes incandescentes convencionals per làmpades de baix consum (podeu estalviar fins un 70% d'energia).

Utilitzeu, quan sigui possible, fluorescents, que duren 20 vegades més que les bombetes habituals, i consumeixen menys. Les bombetes al·lògenes continuen consumint energia si no apaguem el transformador. Regular la intensitat d'una llum regulable no vol dir reduir-ne el consum.

Utilitzeu els termòstats dels radiadors per tal que s'apaguin quan s'arribi a la temperatura desitjada.



Una temperatura de 19-21 °C, dona una sensació de benestar suficient. Cada grau de més incrementa el consum un 7%. No creeu ambients artificials desproporcionats respecte la temperatura de benestar



Si esteu a una habitació per una estona prolongada poseu una estufa o ventilador de peu, no cal encendre sistemes de calefacció o refrigeració centralitzats a tota la vivenda.

Si podeu regular la temperatura de l'escalfador d'aigua, col·loqueu-lo a menys de 60°. Per sobre d'aquesta temperatura estem gastant energia inútilment. No oblideu realitzar les revisions periòdiques

El frigorífic no ha d'estar prop de cap focus de calor. Cal netejar-lo per la part posterior i que aquesta tingui una mínima ventilació. Obriu el frigorífic l'estrictament necessari i assegureu-vos que la porta queda ben tancada.



La temperatura ideal és de 3 a 5 °C, i el congelador -15 °C graus. Cada grau de més incrementa el consum un 6%. No col·loqueu aliments calents a la nevera.

No utilitzeu el forn per descongelar aliments, ja que el seu consum és molt elevat. Assegureu-vos que els cremadors de les cuines de gas estan nets, ja que si estan obstruïts provoquen que el cost energètic incrementi. Procureu apagar els aparells que disposin de mode d'espera (stand-by). És el denominat consum fantasma i representa un 10% del consum de la llar.

Utilitzeu la rentadora i el rentavaixelles quan estigui ple; procureu rentar sempre en fred, i si podeu, no utilitzeu prerentat. Si us els heu de comprar nous, escolliu un model que us permeti seleccionar l'estalvi d'energia, mitja càrrega, rentat ràpid...



Per últim, recordeu **l'etiquetatge energètic**. Com a consumidors tenim dret a exigir l'etiqueta ecològica a l'hora d'adquirir un electrodomèstic nou. Aquesta etiqueta ha d'aparèixer a la part frontal o superior de l'electrodomèstic de manera que resulti clarament visible.

Per posar un exemple, un frigorífic congelador de classe A consumeix al voltant de 450 kWh d'electricitat menys a l'any que un equip de característiques semblants de classe G, i això implica un estalvi a l'any d'aproximadament 50 euros

### L'estalvi d'aigua

Tots sabem que l'aigua es un bé escàs, però hi ha gent que segueix pensant que l'aigua no s'acabarà mai, i no en controla l'ús. Una despesa menor d'aigua, a més d'estalviar-nos diners, facilita el tractament dels sistemes de depuració d'aigües residuals.

Intenteu dutxar-vos en lloc de banyar-vos, perquè mentre que per omplir una banyera calen 300 litres d'aigua, una dutxa de cinc minuts consumeix menys de 100 litres.



Reviseu la vostra cisterna per comprovar si perd aigua.

No tireu innecessàriament de la cadena. Cada cop que ho fem gastem 15 litres d'aigua. És recomanable instal·lar el botó de doble descàrrega per pal·liar aquesta despesa innecessària..

Tanqueu bé les aixetes. Encara que ens sembli una quantitat insignificant, 10 gotes d'aigua per minut, son 2000 litres malgastats a l'any. Podem utilitzar monocomandaments i allargadors per reduir el consum.



Tanqueu les aixetes mentre us renteu les dents o afaiteu. Repareu de seguida qualsevol fuga d'aigua que trobeu a les vostres instal·lacions.

Utilitzeu el lavabo només per eliminar restes corporals i no altres tipus de residus. Intenteu estalviar aigua calenta. Si obrim l'aixeta per poca estona, no obtindrem aigua calenta i gastarem energia. Podeu utilitzar un reductor de cabal d'aigua, que permet reduir un 35 % el cabal, és molt barat i no necessita manteniment.

## Energies renovables

L'energia solar tèrmica és obligatòria a tots els edificis de nova construcció, segons les disposicions legislatives en la matèria. La nostra climatologia i abundància d'aquest recurs ens permet aportar una part important de les nostres necessitats d'aigua calenta sanitària, calefacció i refrigeració. Per la compra i instal·lació dels equips d'energies renovables, podeu beneficiar-vos dels ajuts oficials.

## GABINET DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR I L'USUARI

Obert gratuïtament per a consultes de consum. Per consultar i tramitar qualsevol mena de reclamació, podeu trucar al telèfon:

**93 301 26 27**

- Gabinet d'assessorament jurídic
- Consultes gratuïtes de consum

La UNAE és membre de:



**Comitè de IOCU**

(International Organizations of Consumers Unions)

**CIAC**

Agència d'Informació Europea sobre Consum

Amb el suport de la



**Diputació  
Barcelona**



Gran Via, 682 pral · 08010 Barcelona  
Tel. 93 318 16 93 Fax: 93 412 72 57  
[www.unaebcn.org](http://www.unaebcn.org)

## ESTALVI D'ENERGIA A LA LLAR



## MANUAL D'INFORMACIÓ AL CONSUMIDOR Núm. 47



**UNIÓN CÍVICA DE  
CONSUMIDORES I  
MESTRESSES DE  
CASA DE  
BARCELONA I  
PROVÍNCIA**