

Fem un recorregut per l'energia i l'aigua de casa!

PROGRAMA METROPOLITÀ

**Educació per a la
Sostenibilitat**

*Compartim
un Futur*

Ciutadania i
Formació no reglada



Comencem... pels llums!

Sabíeu que la **il·luminació** representa **més del 10%** del consum energètic total d'un habitatge mitjà?

- Observeu tots els llums diferents que teniu a casa i anoteu el nombre total de làmpades que hi ha de cada tipologia:

LED



Baix consum



Fluorescents



Incandescents



Altres: _____



- La gran majoria de llums són LED o de baix consum? _____
- Aproveiteu al màxim la llum natural del Sol? _____
- Apagueu els llums quan no els utilitzeu? _____

Consells

- Netegeu de forma regular les làmpades, hi guanyareu llum i nitidesa.
- Sectoritzeu els interruptors de les habitacions.
- Substituïu els llums incandescents pels LED o de baix consum.

Podreu estalviar més del 80% en il·luminació

Repte 1 aconseguit!



Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.

Cuina

La nevera
pot representar
el **14%** del
consum elèctric
total d'un
habitatge mitjà.

- Anoteu els anys d'antiguitat i/o quina etiqueta d'eficiència energètica té cada electrodomèstic de casa.

Aparell	Etiqueta energètica (A+++ , A++ , A+ , A , B , C...)	Antiguitat (anys)
Nevera		
Rentadora		
Rentaplats		
Forn		
Assecadora		
Altre: _____		

- La majoria tenen menys de 10 anys de vida o la seva etiqueta d'eficiència energètica és A+ o superior? _____
- Utilitzeu els aparells al màxim de la seva capacitat? _____
- Deixeu eixugar la roba al Sol habitualment? _____

Consells

- ➔ Tapeu les olles i paelles mentre cuineu i utilitzeu el microones en lloc del forn, cuinareu més ràpid i estalviareu energia.
- ➔ Si cuineu amb el forn, feu-ho a plena capacitat, eviteu obrir-lo innecessàriament i apagueu-lo una mica abans d'acabar.
- ➔ És més eficient utilitzar el rentaplats que rentar els plats a mà.

Repte 2 aconseguit!



Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.



BANY

Sabíeu que una dutxa consumeix, **4 vegades menys** aigua i energia que una banyera?

- Mesureu quant temps trigueu a dutxar-vos:

 minuts

x 20 litres/minut

- Quantes garrafes de 5l d'aigua necessitariu per dutxar-vos si no tinguéssiu aigua corrent?

 litres d'aigua



←
garrafes d'aigua

- Teniu airejadors i reductors de cabal a les aixetes?
- El wc té botó de doble descàrrega?
- Teniu una galleda o algun altre element per recollir l'aigua freda de la dutxa fins que surt l'aigua calenta?

Consells

- Eviteu deixar l'aixeta oberta mentre us renteu les dents o les mans.
- Feu servir aigua freda i no obriu al màxim l'aixeta si no és imprescindible.
- Substituiu les aixetes de doble comandament per les de monocomandament o sistemes encara més eficients, com els termostàtics.

Repte 3 aconseguit!



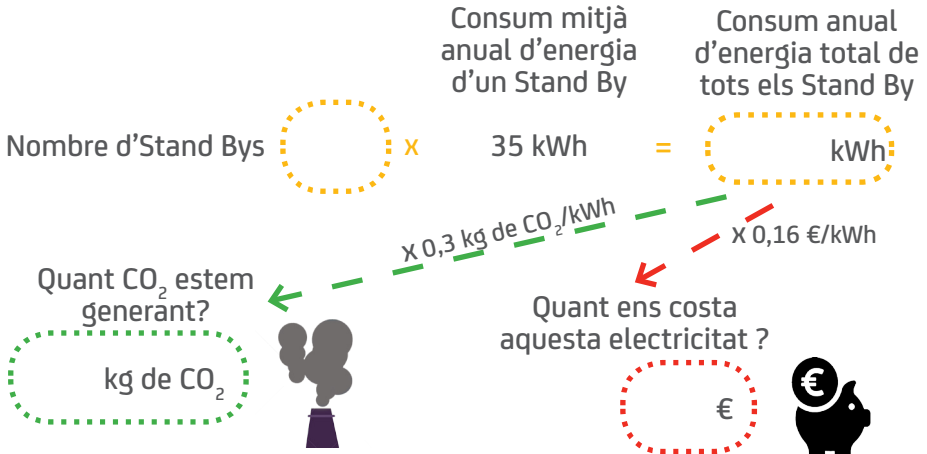
Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.



MENJADOR

Un sol **Stand by** encès tot el dia pot suposar una despesa de fins a **5 € anuals** en electricitat.

- Fixeu-vos en el nombre d'**Stand Bys** que teniu al menjador i a la resta de la casa. No us en deixeu cap!



- Apagueu del tot els aparells quan no els utilitzeu (apagant una regleta amb interruptor o desendollant-los)? _____
- Teniu configurada la TV en mode “eco” o d'estalvi d'energia? _____
- Desendolleteu el carregador del mòbil quan ja està carregat? _____

Consells

- ➔ Allò que no es mesura no es pot controlar ni millorar. Podeu connectar un **equip per monitorar** quanta electricitat consumeix i estar-ne informats a temps real.
- ➔ Eviteu la utilització d'aparells que funcionen amb **piles** i, si no hi ha cap alternativa, utilitzeu-ne de **recarregables**, duren més i es poden recarregar fins a 1.000 vegades, estalviant recursos naturals i diners.

Repte 4 aconseguit!



Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.



DORMITORI

Sabíeu que per **ventilar** les habitacions és suficient d'obrir una finestra durant **10 minuts**?

• Quina us sembla que és la temperatura òptima en cada cas? Enllaceu cada situació amb la seva temperatura idònia.

1. Temperatura ambiental de dia (hivern)

a) 26 °C

2. Temperatura ambient mentre dormim (hivern)

b) 20 °C

3. Temperatura ambiental de dia (estiu)

c) 15 °C

[Resposta: 1b, 2c, 3a.]

• Reguleu els termòstats de la calefacció i l'aire condicionat amb les temperatures anteriors? _____

• A l'estiu, eviteu l'entrada del Sol amb persianes i cortines? _____

• A l'hivern, quan marxa el Sol, baixeu les persianes i feu córrer les cortines per millorar l'aïllament i evitar, així, pèrdues de calor? _____

Consells

- Col·loqueu els radiadors sota les finestres i eviteu posar-hi objectes a sobre, ja que es pot perdre fins al 20% de l'energia.
- Measureu i reguleu la humitat al 40-60% (amb la ventilació o aparells específics), així tindreu un major confort tèrmic i us caldrà menys climatització artificial.

Repte 5 aconseguit!






Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.



ESTUDI

Configureu adequadament la **brillantor** de les **pantalles**, com més brillantor, més consum energètic.

- Quants ordinadors i tauletes teniu a casa? 
- Els deixeu en stand by quan no els feu servir? _____
- Quantes regletes amb interruptor (amb diferents aparells connectats) teniu a casa? 
- Creieu que us en farien falta més en alguns llocs? Quantes? 
- Apagueu el *router* quan sortiu de casa? _____
- Heu configurat els diferents aparells perquè consumeixin menys energia? _____
- Apagueu els monitors en lloc d'utilitzar l'estalvi de pantalla quan no el feu servir? _____

Consells

- Eviteu deixar els aparells en suspensió, trieu l'opció hibernació o tanqueu-los en acabar.
- Podeu utilitzar l'energia del Sol per carregar mòbils, portàtils o tauletes.
- Utilitzeu, preferiblement, **ordinadors portàtils**, són més eficients energèticament que els de sobretaula.

Repte 6 aconseguit!



Anoteu a l'última pàgina d'aquest llibret aquelles coses que encara podeu millorar.



QUÈ VOLEM MILLORAR PER ESTALVIAR MÉS ENERGIA I AIGUA A CASA?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

EVOLUCIÓ DELS NOSTRES CONSUMS

	Actualitat		Als 3 mesos		Als 6 mesos	
	(kWh, m ³ o litres)	€	(kWh, m ³ o litres)	€	(kWh, m ³ o litres)	€
Electricitat						
Gas natural						
Aigua						

Per una casa més sostenible!



Octubre 2019.

