

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

36

És possible evitar el malbaratament d'energia en la llar sense disminuir el confort? És veritat que consumim més energia que no utilitzem, que la necessària per a cobrir les nostres necessitats domèstiques? Podem reduir la nostra factura de llum, aigua i gas sense fer reformes a casa o invertir grans quantitats de diners? Estes i moltes altres qüestions són abordades per Alonso de Viana-Cárdenas en el seu llibre **Energia Útil: Guia per a l'estalvi domèstic**, un llibre que, com el seu mateix autor indica, "no pretén ser un tractat d'enginyeria... sinó mostrar formes possibles i comprovades de reduir sensiblement el consum domèstic sense disminuir les prestacions i necessitats de la llar."

La guia arreplega tots els aspectes de consum en la llar: il·luminació, calefacció, electrodomèstics, informàtica, automòbil, etc. i al llarg de les seues 152 pàgines ofereix conceptes, trucs, recomanacions i consells per a optimitzar el consum d'energia en la nostra llar i reduir així les nostres factures.

En conclusió, una guia de fàcil lectura i gran utilitat, basada en el sentit comú i l'experiència d'altres que ja han comprovat com es pot estalviar energia en la vida diària. I tu a què esperes per a comprovar-ho?

Enllaços d'interés

- http://edicionesdelselbal.com/libro.php?pag=energia_util_guia_para_ahorro_domestico
- <http://dl.idae.es/Publicaciones/11046%20Guia%20Practica%20Energia%203%20Ed.rev%20Y%20actualizada%20A2011.pdf>

35

Com cada any, hui 15 de juny se celebra el Dia Global del Vent, un dia perfecte per a descobrir el vent, l'energia eòlica i les seues possibilitats per a canviar el món. Com bé sabem, l'energia del vent constituïx una font d'electricitat neta, barata i autòctona que reduïx la dependència energètica respecte a altres països i garanteix la seguretat del subministrament. A més, frena el canvi climàtic perquè evita emissions de CO₂ i contribueix a la recuperació econòmica del nostre país, ja que crea ocupació i riquesa.

Segons dades de l'Associació Empresarial Eòlica, l'energia eòlica ha sigut la segona font de generació elèctrica a Espanya en 2014. Espanya és el 4t país del món en potència eòlica instal·lada, després de la Xina, EUA i Alemanya.

Només una aposta clara i decidida per les energies renovables garantirà la sostenibilitat ambiental.

Enllaços d'interés

- <http://www.aeeolica.org/es/sobre-la-eolica/la-eolica-en-espana/>
- <http://www.globalwindday.org/>

34

Hui dijous 5 de març se celebra el Dia Mundial de l'Eficiència Energètica, una data que ens invita a reflexionar sobre l'ús racional de l'energia i a actuar en conseqüència. Un ús eficient de l'energia no implica renunciar a la nostra qualitat de vida, sinó que ens aporta els mateixos béns i servicis energètics emprant menys recursos i per tant de forma més neta i sostenible. Consumir l'energia de forma intel·ligent (només aquella que necessitem), reduir la generació de residus, reutilitzar i reciclar aquells residus que produïm, utilitzar productes menys contaminants i apostar per les energies

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

renovables _tant els particulars com les empreses_, són iniciatives necessàries en el camí cap a l'eficiència energètica. Per la nostra situació geogràfica, Espanya reuneix les condicions idònies per a explorar satisfactòriament les fonts energètiques renovables.

Com a consumidor, pots estalviar entre un 20% i un 50% de l'energia que consumixes a través de canvis en els teus comportaments i de xicotetes inversions que et permeten optimitzar l'ús dels recursos:

- Utilització de peretes eficients (led o baix consum).
- Regular la temperatura de la calefacció entorn dels 20°C i de l'aire condicionat als 26°C
- Utilitzar els programes de llavat "eco" evitant aquells que llaven a altes temperatures.
- Desconnectar els aparells quan no estan sent utilitzats.
- Adquirir electrodomèstics de baix consum.
- Aïllar bé portes i finestres.

L'eficiència energètica, el desenrotllament de les energies renovables i l'ús de mitjans de transport menys agressius amb el medi ambient, són elements indispensables per a frenar el canvi climàtic i aconseguir societats més sostenibles.

Enllaços d'interés

- <http://www.aprendecomoahorrarenergia.es/>

33

Des de fa uns mesos els usuaris espanyols d'energia elèctrica podem conèixer el preu a què se'ns factura l'electricitat, i este preu canvia segons l'hora en què la consumim. Però on he de mirar per a assabentar-me del que val la llum en cada moment del dia?

Red Eléctrica de España, a través del sistema e-sios publica el preu diari de l'energia per a cada hora del dia, de manera que, si eres un consumidor xicotet (la teua potència contractada és de menys de 10KW), i el teu comptador continua sent analògic, el preu que pagaràs per l'energia que consumixes serà el preu mitjà elèctric o PVPC (preu voluntari al xicotet consumidor). Tots els consumidors podem consultar a quina hora és més barata l'electricitat, però només si tenim un comptador intel·ligent, un comptador digital, podrem controlar el nostre consum d'electricitat en temps real. El pla de substitució de comptadors elèctrics es completarà a finals del 2018.

Una pàgina molt més visual per a saber el preu de l'electricitat és <tarifaluz.hora.es>, que a través d'un codi de colors, verd per a l'energia més barata, taronja i roja per a la franja horària més alta, ens informa del cost de l'electricitat. En esta pàgina podràs saber quin és el preu mitjà de l'electricitat, així com la ganga i l'acanada del dia (el preu diari més alt i el més baix).

Enllaços d'interés

- <<http://www.controlastuenergia.gob.es/Paginas/Index.aspx>>
- <<http://www.esios.ree.es/web-publica/pvpc/>>

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

- <http://www.ree.es/es/actividades/operacion-del-sistema/e-sios>
- <http://tarifaluzhora.es/>

32

Quasi la mitat de l'energia que gasten les famílies espanyoles és per a calfar les vivendes, i és precisament ara, al gener i febrer, quan el gasto en gas o electricitat es dispara en les nostres cases. Programar correctament la calefacció, aïllar portes i finestres, o mantindre la temperatura de la nostra llar en un nivell de confort de 20º o 21º, pot ajudar-nos a controlar el gasto energètic.

Però, encara podem fer un pas més quant a estalvi i eficiència, apostar per la biomassa si s'ajusta a les característiques de les nostres vivendes. Els pellets que s'utilitzen en estufes, per exemple, són xicotets cilindres fets de fusta residual, serradures i borumballes premsades, sense cap tipus d'additiu, ni aglomerant, procedents de l'agricultura, residus industrials i municipals. Ja que tenen un elevadíssim poder calorífic, són molt més eficients per a produir calor que el gas, el gasoil o l'electricitat. Tenen molts avantatges com a generadors d'energia:

- Són més barats que els combustibles fòssils i, a més, elpreu és estable.
 - Afavorixen la canalització dels excedents agrícoles, i fomenten l'ocupació.
 - Són molt segurs, no presenten risc d'explosió, no són volàtils, ni produeixen olors, i en cas de fuga o "vessament" no suposen un risc per a la salut.
- Quant a confort, per a produir la mateixa calor, el pellet emmagatzemat ocupa tres vegades menys en volum que la llenya i a penes fa fum. Es pot manejar de forma semblant a un líquid, i es pot automatitzar totalment tant el transport i l'ompliment del depòsit, com en la combustió i neteja. A més de l'estalvi energètic, les calefaccions de pellets tenen grans beneficis ambientals perquè contribueixen a reduir significativament les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle, fomenten la gestió de la vegetació més combustible en les muntanyes, i s'eviten els incendis, i el residu que generen és mínim i totalment biodegradable.

Recorda que són els gasos d'efecte d'hivernacle els principals causants del canvi climàtic.

[Enllaços d'interés](#)

- http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?file=/documentos_Calor_y_Frio_Renovables_Biomasa_11012012_global_v2_09570f12.pdf
- <http://www.ecoticias.com/biocombustibles/71529/Ventajas-estufas-pellets>

31

Enfront del malbaratament d'energia i l'actual model de consum, el moviment **Ciutats en transició**, "Transition towns" en anglés, proposa una manera de vida coherent amb la sostenibilitat. Per a això planteja la reducció de l'ús de l'energia i l'augment de la pròpia autosuficiència, així com el propòsit de començar una transició cap a un altre model de societat amb una empremta ecològica molt menor i molt més solidari. Algunes de les iniciatives que proposen són la creació d'horts comunitaris, el

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

foment del comerç local, la creació d'una moneda pròpia, la racionalització de la mobilitat, la creació de bancs de temps, etc.

Sabies que en el barri de Russafa s'ha creat una moneda social "l'orué", que pot ser utilitzada per tots els que ho desitgen? Es tracta d'una moneda electrònica que permet intercanvis instantanis. Per a poder ser-ne usuari només cal sol·licitar l'alta en l'orué, abonar una quota de 10 euros (per a contribuir als gastos) i automàticament l'usuari disposa d'un compte amb un saldo de 10 orués i rep una targeta amb què realitzar els intercanvis.

Enllaços d'interés

- http://www.ecourbano.es/faq.asp?cat=1&cat2=&id_pro=107
- <http://www.rtve.es/noticias/documentos-tv/reportajes/monedas-sociales/>
- <http://monedasocialorue.org/>
- http://www.consumer.es/web/és/medi_ambient/urbà/2009/01/12/182639.php

30

Utilitzar els recursos energètics de forma més racional i eficient és un dels reptes ambientals que hem de plantejar-nos diàriament. I és potser en la llar el lloc on més possibilitats tenim per a millorar i reduir els nostres consums d'electricitat i gas. Convé que sapiem, per tant, quanta energia es consumix en les nostres cases i en què. Comptadors i factures ens informen sobre quants quilovats d'electricitat, metres cúbics de gas o litres de combustible consumim; però en general ignorem quins usos o activitats són els que suposen majors consums.

D'acord amb el Projecte SPAHOUSEC realitzat l'any 2011 a partir de dades arreglades de 600 llars espanyols, els grans consumidors d'energia en la llar són la calefacció (639%) i l'aigua calenta (107%). Entre ambdós consumixen les 2/3 parts del gasto energètic. Els electrodomèstics consumixen el 15,3% del total, i és la nevera l'electrodomèstic més consumidor, seguida de la televisió i la llavadora. La il·luminació de les nostres llars suposa un 2,8% del total d'energia consumida. Respecte al gasto mitjà en energia d'una llar espanyola, és de 10.500 KWH anuals, encara que hi ha grans diferències, segons el tipus de vivenda de què es tracte i segons la zona climàtica en què es localitze. El consum mitjà d'energia d'una casa unifamiliar és el doble que el dels pisos, i el gasto en calefacció és quatre vegades major. Pel que fa a la zona climàtica, a la zona mediterrània les llars consumixen menys energia que la mitjana nacional per les menors necessitats de calefacció, i els consums d'electricitat són majors a causa, sobretot, d'un major ús dels sistemes de refrigeració.

Recorda que reduint el teu consum energètic, estalviaràs diners, milloraràs la teua salut personal, guanyaràs en confort i contribuiràs a la millora de la salut ambiental.

Enllaços d'interés:

http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?file=/documentos_Informe_SPAHOUSEC_ACC_f68291a3.pdf

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

<http://www.five.es/calidadentuvivienda/>

29

Des del passat 1 de juny de 2013, tots els propietaris que desitgen vendre o llogar una vivenda per un període de més de 4 mesos, han de comptar amb un **Certificat d'eficiència energètica**, que pot variar des de la classe A per a les energèticament més eficients, a la categoria G per a les menys eficients. En queden exclosos els edificis protegits, els usats com a llocs de culte i les vivendes amb contractes d'arrendament de menys de quatre mesos.

Si l'edifici es ven o es lloga abans de la construcció, el venedor o arrendador ha de facilitar la qualificació energètica en expedir-se el Certificat de l'edifici construït. D'esta manera, quan un comprador es trobe davant d'una vivenda tipificada com a G, sap que es tracta d'una casa molt poc eficient energèticament, que segurament requerirà un gasto important en climatització, que disposa d'un aïllament tèrmic deficient, etc. El Certificat proporciona al consumidor una informació essencial a l'hora de comprar o llogar, i incentiva el propietari a dur a terme millores en la vivenda. En el cas d'edificis ja construïts, a més inclou un document de recomanacions per a millorar l'eficiència de l'edifici.

Has de saber que:

- Si eres el propietari de la vivenda, edifici o local, eres tu el responsable d'obtenir i abonar el cost d'este certificat obligatori per a poder vendre o llogar la casa.
- Pots triar el professional que desitges entre els que tenen la qualificació adequada.
- El certificat té una validesa màxima de 10 anys.
- Pots estalviar molts diners anualment si llogues o compres una vivenda qualificada com a "A"

[Enllaços d'interés](#)

http://www.idae.es/PFCEE/plan_informacion.html

<http://www.ocu.org/vivienda-y-energia/calefaccion/calculadora/etiqueta-energetica-edificios>

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/Construcci%C3%B3n%20sostenible>

28

Després del tràfec del Nadal i els Reis, solem començar el nou any amb els millors propòsits. Afegim, a més, que són moments més que complicats per a tots nosaltres i per a la societat en general. Vos proposem repensar les nostres rutines i veure com podem millorar la nostra relació amb l'entorn i la nostra contribució a un món més sostenible.

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

El sector residencial és un sector clau en el context energètic actual. L'energia que consumixen les famílies s'acosta al 30% del consum energètic total a Espanya, i es repartix entre un 18% en la vivenda i un 12% en el cotxe. Alguns suggeriments per al mes de gener es dirigiran als consums en la llar, la qual cosa a més suposarà estalviar-nos algun dinerets.

Recorda, la millor energia és la que s'estalvia i el millor residu el que no es produïx.

Enllaços d'interés:

- <http://hogares-verdes.blogspot.com.es/>
- http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/publicaciones/Perfil_Ambiental_2011_tcm7-219270.pdf

27

El consum d'energia en les nostres llars depèn d'una sèrie de factors, com la zona climàtica on vivim, l'orientació de la casa, la qualitat constructiva, el grau d'aïllament, els equips de què disposem i el seu manteniment, etc.

En relació amb la climatització, en la zona mediterrània l'elevada humitat relativa i les temperatures suaus a l'hivern i molt elevades a l'estiu incidixen en l'estructura de consums energètics. D'altra banda, el consum total d'un habitatge unifamiliar duplica el de l'habitatge en bloc, sent el consum de calefacció sis vegades superior.

En les estructures del consum per usos, predomina la calefacció i l'aigua calenta sanitària. És precisament ara, durant l'hivern, quan mesures senzilles, de baix cost, o sense cap cost, poden reduir el nostre gasto en energia entre el 10% i el 40%.

- Una temperatura entre 19º i 21º és prou per a sentir-se còmode a casa. A més a les nits, en els dormitoris, n'hi ha prou amb tindre una temperatura de 15º a 17º. Teniu en compte que per cada grau que augmenteu la temperatura, incrementeu el consum d'energia en més o menys un 7%.

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

- Tanqueu les persianes i contrafinestres a la nit. Les fugues de calor en una vivenda es produïxen per les parets, les portes, les finestres i els vidres.
- Disposeu d'un sistema de regulació de la calefacció, termòstat o vàlvules termostàtiques, que adapte les temperatures de la casa a les vostres necessitats.
- Netegeu els radiadors ben sovint, no els cobriu ni poseu cap objecte al voltant.

Enllaços d'interés:

- <http://www.alicantenergia.es/es/Consejos-para-el-consumo-eficiente-en-el-hogar.html>
- http://www.hispacoop.es/home/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=9

26

L'aigua calenta és una necessitat que es manté al llarg de l'any, a diferència de la calefacció que només la necessitem en els mesos d'hivern. Teniu en compte els suggeriments següents, t'ajudaran a reduir el consum d'energia i aigua i a reduir l'import de les factures:

- Els sistemes d'acumulació d'aigua calenta són més eficaços que els sistemes de producció instantània sense acumulació (com els escalfadors elèctrics).
- Realitzeu un manteniment adequat de la caldera, estalviareu fins a un 15% d'energia.
- Racionalitzeu el consum d'aigua calenta, no deixeu les aixetes obertes inútilment i recordeu que una dutxa consumix quatre vegades menys aigua i energia que un bany.
- Col·loqueu airejadors en les aixetes i en els capçals de dutxa, reduïxen el cabal d'aigua sense que ho percebes.
- Si es disposa d'espai, el sistema més eficient energèticament i més respectuós amb el medi ambient és el de captadors d'energia solar tèrmica. Des de l'any 2006, en les vivendes de nova construcció és obligatori comptar amb sistemes solars tèrmics per a la generació de l'aigua calenta sanitària.

Enllaços d'interés

http://www.aven.es/attachments/triptico_hogar.pdf

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

http://w110.bcn.cat/portal/site/MediAmbient/menuitem.7120b3cf16112e13e9c5e9c5a2ef8a0c/?videotext=aa432af79f3ad210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextchannel=7ab3af51e065d210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextfmt=formatDetall&lang=és_ÉS

http://assets.wwfspain.panda.org/downloads/guia_wwf_ahorro_energetico_en_lhogar.pdf

25

Actualment qui imagina una cuina sense **electrodomèstics**? forn, llavadora, eixugadora, llavaplat, microones, etc., faciliten la nostra vida diària però, no hem d'oblidar que són aparells que necessàriament consumixen electricitat per al seu funcionament.

Hi ha electrodomèstics de tots els tipus, grandàries i prestacions, i tot açò influïx en gran manera en el seu consum energètic. És molt important triar bé l'aparell que millor s'adapte a les nostres necessitats i per descomptat comprar el que siga més eficient.

Al llarg de la setmana les nostres propostes intentaran ajudar-vos en la selecció i compra d'aquells electrodomèstics lligats a la vostra cuina, així com a utilitzar de forma més eficient aquells de què ja disposeu. Hi ha altres xicotets electrodomèstics com ara planxa, aspiradora, torradora, etc., que també suposen consums importants en la nostra llar de què ens ocuparem pròximament.

Coneixes l'etiqueta energètica? És un etiquetatge d'àmbit europeu que tenen alguns electrodomèstics i que permet al consumidor conèixer de forma ràpida l'eficiència energètica d'un aparell.

Els equips amb etiquetatge energètic de classe A, A+ i A++ són els més eficients i poden estalviar-nos molts diners en la factura elèctrica al llarg de la seua vida útil.

Enllaços d'interés:

<<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>>

<<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/eficiencia%20energ%C3%A9tica>>

24

El **frigorífic** és un dels electrodomèstics que més electricitat consumix en la llar. Encara que la seua potència no siga molt gran, el seu consum és important perquè està en marxa permanentment.

- Elegiu el frigorífic més eficient energèticament i el que millor s'adapte a les vostres necessitats.
- Col·loqueu sempre el frigorífic en un lloc fresc i ventilat, allunyat de possibles fonts de calor. Recordeu que les seues prestacions depenen del lloc on s'ubica.
- Netegeu, almenys una vegada a l'any, la part posterior de l'aparell.
- Elimineu el gel quan la capa supere els 5mm de grossària.
- Per a evitar pèrdues de fred, comproveu que les gomes de les portes estan en bones condicions i tanquen bé.
- Obriu la porta el mínim possible i tanqueu-la ràpidament.

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

- Ajusteu la temperatura de la nevera perquè no siga inferior a 6°C en el frigorífic i a 18°C sota zero en el congelador.

Recordeu que quasi el 18% de l'electricitat consumida en els habitatges espanyols es destina a la refrigeració i congelació dels aliments

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/relmenu.64>

23

Pràcticament tots els habitatges espanyols disposen d'una **llavadora** i, generalment s'utilitza entre 3 i 5 vegades per setmana. L'etiqueta energètica de la llavadora us informarà de l'eficàcia de llavat, l'eficàcia de centrifugat i consum d'aigua, a més del consum d'energia per cicle.

Estos consells us ajudaran a reduir el consum energètic de la vostra llavadora:

- Utilitzeu programes de baixa temperatura perquè el 80-85% de l'energia que consumix s'utilitza per a calfar l'aigua.
- Intenteu que la llavadora treballi sempre a càrrega completa. Actualment existixen en el mercat llavadores amb programes de mitja càrrega que reduïxen el consum de forma apreciable.
- Centrifugant es gasta molta menys energia per a assecar la roba, que utilitzant una eixugadora. L'eixugadora és una gran consumidora d'energia per la qual cosa es recomana el seu ús en situacions d'emergència o quan les condicions climatològiques no permeten assecar la roba al sol.
- Useu descalcificants i netegeu regularment el filtre de la llavadora.
- Actualment existixen en el mercat llavaplats i llavadores termoeficients, amb dos connexions d'aigua independents, una per a l'aigua freda i una altra per a la calenta. Així l'aigua calenta es pren del circuit d'aigua calenta sanitària, que procedix de l'acumulador d'energia solar, caldera o calfador. Gràcies a açò, es reduïx un 25% el temps de llavat i s'estalvia energia.

Enllaços d'interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/electrodom%C3%A9sticos>

22

Actualment, la majoria de nosaltres disposem d'un **llavaplats** a casa que utilitzem pràcticament, tots els dies. Igual que passa amb la llavadora, el 90% del consum energètic es produïx en el procés de calfar aigua. No obstant està demostrat que és més econòmic llavar la vaixela en un llavaplats que fregar a mà. Per esta raó no cal dubtar a utilitzar-lo, encara que tenint en compte una sèrie de consells:

- Retireu en sec les restes de menjar de la vaixela abans de ficar-la en el llavaplats i, si necessita un esbandit, que siga amb aigua freda.
- Utilitzeu els programes econòmics que permeten reaprofitar la calor del llavat per a l'esbandit o l'assecat, sense haver de consumir energia de nou.

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

- Comproveu el nivell de càrrega dels depòsits de sal i abrillantador, perquè reduïxen el consum d'energia en llavat i assecat respectivament.
- Intenteu que la grandària del llavaplat que compreu responga a les vostres necessitats i procureu utilitzar-lo quan estiga ple.

Sabíeu que podeu utilitzar la calor generada en el vostre llavaplat durant el llavat per a cuinar? Per a Lisa Casali, autora del llibre **Cuinar en lavastoviglie** (edicions Gribau, 2011) "les temperatures en l'interior del llavaplat, constants i no massa elevades, permeten un perfecte cuitat a baixa temperatura. Si t'abellix saber més pots llegir: <www.ecocucina.org> ,

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>
<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/electrodom%C3%A9sticos>

21

Els aliments cuinats al forn són saborosos, saludables, perquè es couen amb menys greixos, i a més són fàcils i ràpids de preparar. Per això els forns constitueixen una ferramenta fonamental en les nostres cuines. No obstant això, el forn **elèctric**, el més habitual en la nostra casa, és un dels grans consumidors de la llar.

Estos consells us ajudaran a fer un ús més eficient del teu forn:

- No òbrigues innecessàriament el forn. Cada vegada que ho fas estàs perdent un mínim del 20% de l'energia acumulada al seu interior.
- Cuineu al mateix temps el nombre més gran d'aliments possibles.
- Si cuineu algun aliment durant més d'una hora, no cal precalfar el forn.
- Apagueu el forn un poquet abans de finalitzar la cocció: la calor residual és prou per a acabar el procés.

Hi ha un **Pla Renove** per a electrodomèstics que permet substituir els vells electrodomèstics per altres d'eficiència energètica i rebre una subvenció de fins a 145€ per aparell. Els descomptes s'apliquen a frigorífics, congeladors, llavadors, llavaplat, forns i plaques de cocció.

Podeu obtindre més informació sobre el Pla Renove a la Comunitat Valenciana en l'Agència Valenciana de l'Energia (AVEN)

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>
http://www.aven.es/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=83&lang=es>

20

El diumenge 21 d'octubre se celebra el **Dia Mundial de l'Estalvi d'Energia**. A casa, al treball, al

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

cotxe, etc., xicotetes accions i comportaments poden implicar importants estalvis energètics sense afectar el confort i la qualitat de vida. Esta setmana estarà dedicada a fomentar estos comportaments estalviadors en els nostres hàbits de cada dia.

A l'hora d'emprendre mesures d'estalvi energètic en la vostra llar és important que conegueu el consum real dels vostres electrodomèstics. Esta dada podeu trobar-la en la documentació de l'electrodomèstic, a vegades també ve indicada en una etiqueta pegada a l'aparell. A més, existixen en el mercat mesuradors *d'energia*. Es tracta d'aparells que es col·loquen entre l'endoll del nostre electrodomèstic i l'endoll que subministra l'electricitat, i ens proporciona informació clau sobre la seua demanda energètica. Us seran molt útils per a conèixer el consum real de cada electrodomèstic i també per a mesurar el "consum fantasma" d'ordinadors, perifèrics, televisió, DVDs, etc., el que té lloc quan un aparell es manté en estand *by*.

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/relmenu.64>
<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20energ%C3%adiga>
<http://www.aprendecomoahorrarenergia.es/>
http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2010/01/25/190695.php

19

Com bé sabeu els llums **de baix consum** o fluorescents compactes tenen avantatges sobre les tradicionals peretes incandescentes, com pot ser un menor consum i una major duració. Però no totes són iguals, és molt important que tries bé.

A l'hora de comprar les peretes de baix consum teniu en compte estos aspectes:

- La lluminositat: hi ha llums que emeten la mitat de llum que altres i consumixen el mateix.
- La duració: hi ha models que tenen duracions de 10, 12 o 15 anys mentre que altres només duren de 6 a 8 anys.
- Resistència a les apagades i a les enceses. En el mercat hi ha models que suporten unes 500.000 enceses, és a dir més de 60 enceses diàries durant 20 anys.
- El rang de temperatures de funcionament. Hi ha models especialment dissenyats per a ser instal·lats a l'aire lliure.

Enllaços d'interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20energ%C3%adiga>
<http://www.ocu.org/vivienda-y-energia/gas-luz>

18

Existixen molt bones raons per a reduir el nostre consum **d'energia**:

- Estalvi econòmic

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

- Salut personal. Algunes opcions d'estalvi d'energia com anar caminant al treball o limitar l'ús de l'aire condicionat contribuïxen a millorar la salut.
- Confort: ficar-se cada matí en un embús no és un bon començament.
- Salut ambiental: l'augment de les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle contribuïxen al canvi climàtic i suposa greus conseqüències per a tot el planeta.

Estalviar energia depèn molt de nosaltres perquè el 17% de l'energia consumida al nostre país és demandada pels habitatges i un 15% pel transport privat.

Enllaços d'interés:

http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?<file=/documentos_Informe SPAHOUSEC ACC f68291a3.pdf>

http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/energia-hogares-verdes-2012_tcm7-189104.pdf

17

Després de la calefacció, l'aigua **calenta** suposa una part molt important del consum energètic total d'un habitatge.

Estos consells us ajudaran a moderar el consum d'energia empleat per a calfar l'aigua:

- Reguleu la temperatura de l'aigua calenta en la caldera, podeu ajustar-la per a no haver de mesclar-la amb aigua freda.
- Elegiu la dutxa en lloc del bany: omplir una banyera suposa uns 200 litres, mentre que una dutxa de 5 minuts consumix 50 litres d'aigua.
- Instal·leu un ruixador eficient en la vostra dutxa perquè consumixen uns 6-7 litres d'aigua per minut, davant dels 12-15 l dels tradicionals.
- Controleu el temps de dutxa i, per descomptat, eviteu fugues i gotejos

Enllaços d'interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20agua>

16

En els enllaços d'esta setmana us hem remés diverses vegades a pàgines on apareix el blog de **Llars Verdes**. Este és un programa educatiu del Ministeri de Medi Ambient dirigit a famílies, amb l'objectiu de fomentar hàbits quotidians més responsables amb el medi ambient.

A la Comunitat Valenciana, el programa es denomina **Llars Verdes** i està gestionat i coordinat des del CEACV. Com funciona Llars Verdes? El programa s'articula a través de la participació de famílies a les quals es plantegen una sèrie d'objectius o reptes ambientals que han d'aconseguir en les seues llars (estalvi d'aigua i energia, reducció de residus, consum més sostenible, etc.). Al llarg de tot el procés s'assessora i es presta suport tècnic a les famílies perquè puguen aconseguir els objectius establits:

Enllaços d'interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=62598&idioma=V>

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/>>

15

Després de l'estiu, el mes de setembre ens torna a les rutines quotidianes: treball, col·legi, alimentació saludable, exercici físic, etc. Quan tornes al treball pensa que mantindre hàbits sostenibles i saludables, millora la qualitat ambiental de l'entorn i reduïx riscos per a la salut

Oblida l'ascensor, pujar i baixar les escales caminant permet estalviar energia i ens manté en forma.

Enllaços d'interés:

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/industriaC.PDF

<http://www.cruzrojamadrid.org/contenidos/img/File/Medio%20Ambiente/Gu%C3%adiga%20OBPA%202008%20-%20buena.pdf>

14

En el teu lloc de treball recorda que has d'apagar les llums, equips informàtics i aparells elèctrics sempre que el seu ús no siga necessari.

Entre tots podem aconseguir grans estalvis d'energia.

Enllaços d'interés:

<http://www.jmcprl.net/PUBLICACIONES/F13/administracion2.pdf>

13

Aprofita sempre que pugues la llum natural i organitza un xicotet racó verd en el teu lloc de treball. Unes quantes plantes en l'oficina aporten oxigen extra a l'ambient sent capaços d'eliminar part de la contaminació ambiental.

No oblides que, a més les plantes tenen efectes psicològics i anímics positius.

Enllaços d'interés:

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

<http://www.consumer.es/web/es/bricolaje/jardin/2004/07/08/105498.php>

12

En el cotxe, utilitza l'aire condicionat de forma intel·ligent, redundarà en un menor consum de gasolina. En dies de molta calor, abans d'iniciar la marxa, és recomanable tindre finestretes i portes obertes durant uns minuts.

Una vegada en marxa és desitjable mantindre una temperatura d'entre 20º i 24ºC.

Enllaços d'interés:

<http://www.ahorrodiario.com/coche/ahorra-con-la-climatizacion-del-coche>

<http://www.diariomotor.com/2011/12/17/tu-coche-en-forma-aire-acondicionado-y-climatizacion/>

11

Moltes vegades un senzill ventilador, sobretot si és de sostre, és prou per a obtenir un adequat confort, i aporta una sensació de descens de temperatures d'entre 3º i 5ºC, a més d'un consum elèctric molt baix.

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/relmenu.64>

10

Regula bé la temperatura de ta casa i a l'estiu no baixes de 26º. L'adaptació del cos a les condicions climàtiques de l'estiu i el fet de portar menys roba i més lleugera, fan que esta temperatura siga prou per a sentir-se còmode a l'interior d'una vivenda

Tin en compte que una variació d'1ºC en la temperatura, pot suposar en el consum una diferència del 6%.

Enllaços d'interés:

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/hosteleriaC.PDF

9

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

Estem en ple estiu, fa molta calor i cada dia encenem l'aparell d'aire condicionat.

Els nostres consells per a esta setmana van dirigits a fer un bon ús d'este electrodomèstic que s'ha convertit en l'actualitat en un equipament pràcticament necessari en tots els àmbits de la nostra vida quotidiana.

Quan encenem l'aire condicionat podem aconseguir estalvis importants d'energia evitant l'entrada d'aire calent en la nostra llar, tendals, persianes i cortines permeten mantindre fresca la nostra vivenda.

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF

8

A l'hora de comprar un aparell d'aire condicionat, deixa't assessorar per un professional qualificat respecte al tipus d'equip i potència que millor respon a les teues necessitats de climatització.

És important també que analitzes l'eficiència de l'equip, cosa senzilla gràcies a l'etiqueta energètica. Cal tindre en compte que, per al mateix nivell de prestacions, hi ha aparells que consumixen fins a un 60% més d'electricitat que altres.

Enllaços d'interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

www.ciudad21.org/media/descargar.php?id_media=1297

7

Evita el malbaratament d'energia. Apaga l'ordinador, la televisió, el DVD, etc. quan no els estigues utilitzant. Els programadors i les regletes faciliten esta tasca.

Enllaços d'interés:

<http://www.cma.gva.es/webdoc/documento.ashx?id=151789>

6

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

A l'estiu, no et poses el jersei. Regula a 26°C els aparells de climatització, són suficients per a aconseguir un ambient confortable. Recorda que pots ajudar a refrescar l'ambient abaixant les persianes en les hores de major insolació o ventilant la casa en les hores més fresques.

Enllaços d'interés:

Guía Práctica de la Energía, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

Las buenas practicas ambientales para los ciudadanos, Generalitat valenciana

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF

5

Proposa a la teua comunitat de veïns que s'establisquen mesures estalviadores d'energia en els espais i servicis comuns (ascensors, escales, grups de bombament d'aigua, etc.).

Enllaços d'interés:

<http://www.cma.gva.es/webdoc/documento.ashx?id=151789>

4

Eixuga la roba a l'aire lliure sempre que pugues. L'eixugadora elèctrica consumix gran quantitat d'energia.

Enllaços d'interés:

Guia Práctica de l'Energia, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detall/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

3

Esta setmana parlarem d'energia sostenible. Entre el 18 i el 22 de juny se celebrarà la **Setmana Europea de l'Energia Sostenible**, en la qual es duran a terme centenars d'activitats per a promoure l'eficiència energètica i les energies renovables.

Si pots, utilitza fonts d'energia renovables (solar, eòlica, biomassa, etc.). Són més netes i respecten el medi ambient.

Bones pràctiques ambientals per fer un bon ús de l'energia

Enllaços d'interés:

<http://www.eusew.eu/>

<http://be-europa.blogspot.com.es/2012/03/semana-europea-de-la-energia-sostenible.html>

2

Aprofitar la llum natural, tancar les finestres a l'encendre l'aire condicionat o apagar el llum quan no estem en una habitació són mesures d'eficiència energètica ben conegudes per ser de sentit comú

Amb un consum més racional de l'energia tots podem contribuir a l'augment de l'eficiència global.

Sabem que: ara com ara, mil cinc-cents milions de persones no tenen accés a l'electricitat.

Enllaços d'interés:

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

<http://www.fundacion-biodiversidad.es/rio20>

Guia Pràctica de l'Energia, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detall/relcategoria.1161/id.542/relmenu.64>

1

L'energia és el motor que fa funcionar el món. Ser eficients en el consum d'energia permet reduir les emissions de CO₂ i, a més, rebaixar les nostres factures d'electricitat, gas, aigua o combustible.

Enllaços d'interés:

Guía Práctica de la Energía, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/relmenu.64>