

CONSELLS PRÀCTICS D'ESTALVI D'ENERGIA

Estalviar energia en totes les activitats que desenvolupem al cap del dia és possible si apliquem algunes bones pràctiques que són tant senzilles com econòmiques. A continuació us en presentem unes quantes

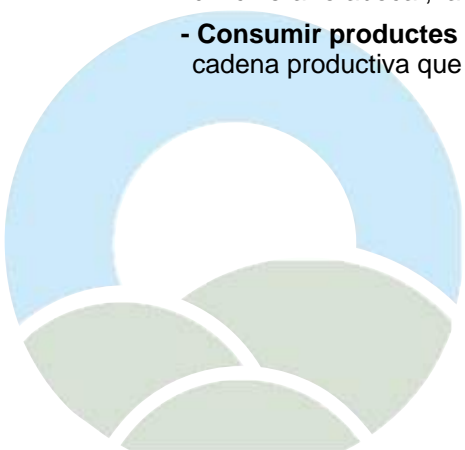
A casa i a la feina...

- **Aprofitem la llum i la calor del Sol.** Mantinguem les persianes aixecades mentre hi hagi llum natural, que a més és la millor per a la vista. A la nit, en canvi, tanquem les finestres i cortines i abaixem bé les persianes per evitar la pèrdua de calor.
- **Aillem correctament portes i finestres.** Així evitarem que ens marxi la calor a l'hivern i que ens entri a l'estiu.
- **Instal·lem bombetes i làmpades de baix consum.** Són més cares que les bombetes incandescentes, però aquest cost s'amortitza sobradament amb una vida útil fins a dotze cops més llarga.
- **Adquirim electrodomèstics eficients.** Per això ens hem de fixar en la seva etiqueta energètica i comprovar que siguin sempre que es pugui de classe A, la de major eficiència i menor consum.
- **Desendollem els aparells elèctrics quan no els utilitzem.** Deixar-los en "stand by" (apagats a través del comandament a distància però no desconnectats) representa un consum aproximat del 30% del que tenen quan estan en ús.
- **No abusem de la calefacció i l'aire condicionat.** 19-20° a l'hivern i 23-24° a l'estiu són temperatures que atorguen una sensació de confort òptima. A més, crear ambients excessivament artificials afavoreix l'aparició de refredats.
- **Instal·lem termòstats independents per a cada estança.** Així aconseguirem estar confortables sense necessitat d'escalfar o refredar tota la casa.
- **Evitem tenir llums encesos innecessàriament.** Apaguem-los quan sortim encara que haguem de tornar al cap d'una estona i no els encenguem mentre hi hagi llum natural.
- **Pensem si podem instal·lar energies renovables** com ara plaques solars tèrmiques (per escalfar l'aigua) o fotovoltaïques (per produir electricitat a partir de la radiació del Sol).

Quan sortim al carrer...

La nostra principal despesa energètica fora dels espais tancats és la **mobilitat**. En aquest sentit podem optar per:

- **Utilitzar el transport públic o el cotxe compartit; desplaçar-se en bicicleta o a peu...** com a alternativa al vehicle privat. Així, a més d'estalviar energia, contribuiràs a millorar la qualitat de l'aire.
- **Aplicar criteris de conducció ecològica** quan anem en cotxe: Evitar accelerades i frenades brusques, apagar el motor quan estiguem més de dos minuts aturats...
- **Valorar l'ús de biocombustibles** en el cas que el nostre vehicle tingui motor dièsel.
- **Altres pràctiques** que contribueixen a disminuir la despesa energètica en la nostra vida quotidiana són, per exemple:
- **Reduir la nostra producció de residus.** Tant si es destinen al reciclatge com si s'han d'incinerar o abocar, la gestió dels residus té un elevat cost energètic.
- **Consumir productes elaborats en proximitat.** El transport és una de les fases de la cadena productiva que més energia produeix.



d'informació
ambiental