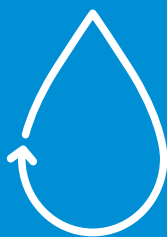


V MARATÓ

D'ESTALVI ENERGÈTIC
CONTRA LA POBRESA
ENERGÈTICA I
ESTALVI PEL CLIMA



CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- No deixis aixetes obertes (el consum d'una aixeta oberta pot suposar fins a uns 12l/min).
- Informa de possibles fuites als lavabos i aixetes de l'edifici.
- No facis servir el vàter de paperera: a més de malbaratar un recurs valuós, fas més difícil la depuració de les aigües residuals. Una descàrrega pot suposar fins a 8-10 litres d'aigua.
- Utilitza el rentaplats a plena capacitat.
- Utilitza sistemes d'estalvi com, per exemple, els difusors que injecten aire o les cisternes de doble descàrrega.
- Sempre és millor que reguis a la nit i amb un sistema de reg automàtic.
- És millor que et dutxis que no fer banyeres on gastem molta aigua.
- Omple la rentadora al màxim.
- Descongela els aliments correctament per no haver de recórrer a l'aigua calenta.
- Aprofita l'aigua pluvial.
- Promou jardins i piscines més ecològics.
- Reutilitza les aigües residuals.
- Reutilitza l'aigua. Per exemple, quan ens dutxem i esperem que l'aigua s'escalfi, la podem guardar en una galleda per regar plantes, per fregar o rentar, o per tirar al vàter.

V MARATÓ

D'ESTALVI ENERGÈTIC
CONTRA LA POBRESA
ENERGÈTICA I
ESTALVI PEL CLIMA



CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- A l'estiu, la temperatura òptima és de 26°C. Cada grau de disminució de temperatura incrementa un 10% el consum d'energia.
- Informa't de quant gasta el teu edifici i si les mesures que s'hi prenen tenen algun efecte positiu!
- A l'hivern, la temperatura recomanada per obtenir confort és de 21°C. Cada grau que augmenta la temperatura suposa un increment del 8% del consum d'energia.
- Adequa la temperatura de refrigeració de les sales tècniques i de servidors a 24°C com a mínim.
- Utilitza l'aire condicionat i la calefacció només quan sigui estrictament necessari.
- Regula bé el termòstat en funció del període de l'any.
- Tanca correctament finestres i portes per evitar intercanvis de calors desfavorables quan la climatització està en funcionament.
- Si tens fred als peus, pots provar d'aïllar el contacte amb el terra amb un bon calçat.
- Avisa a manteniment si veus disfuncions que incrementen el consum energètic.
- Posa't roba adient per a l'època de l'any.
- Evita tancar els radiadors, així com les reixes de ventilació.
- Millora l'aïllament. Les pèrdues de calor per finestres, portes i parets suposen un 50% de les totals.
- Ventila de forma natural, si les temperatures exteriors (i les finestres) ho permeten.

V MARATÓ

D'ESTALVI ENERGÈTIC
CONTRA LA POBRESA
ENERGÈTICA I
ESTALVI PEL CLIMA



CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- Obre cortines i persianes per aprofitar i facilitar l'entrada de llum natural.
- Connecta només els sectors de llum necessaris.
- Apaga els llums de les estances o àrees de treball quan no hi ha ningú.
- Desendolla el mòbil quan estigui carregat.
- Apaga l'ordinador per períodes de més d'una hora sense utilització, en comptes d'utilitzar el mode en estat d'espera (Stand-by). El consum en estat d'espera dels aparells elèctrics, com ara els ordinadors o televisors, és el 15% del seu consum total.
- Avisa a manteniment si veus disfuncions que incrementen el consum energètic.
- Utilitza telefonia per IP.
- Fes salut pujant i baixant a peu per les escales en comptes de fer servir l'ascensor.
- Evita l'ús dels dispositius infrautilitzats: neveres, fonts d'aigua calenta, termos elèctrics, etc.
- Informa't de quant gasta el teu edifici i si les mesures que s'hi prenen tenen algun efecte positiu!
- Si fas teletreball, no deixis l'equipament electrònic de l'oficina encès. Si es necessita, informa't de com fer l'apagament remot a l'acabar.
- Desendolla't: durant les vacances i els caps de setmana apaga-ho tot.
- Fes trucades a través de l'ordinador, evites el consum del terminal.

V MARATÓ

D'ESTALVI ENERGÈTIC
CONTRA LA POBRESA
ENERGÈTICA I
ESTALVI PEL CLIMA



CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- Si pots, no agafis el cotxe i contribuiràs a reduir les emissions. El 95% del consum del transport derivats del petroli.
- Redueix el consum de bosses de plàstic. 156 unitats anuals, que genera 1 kg de plàstic per habitant i any.
- Practica la mobilitat sostenible: a peu, en bicicleta i en transport públic. El transport és el principal sector consumidor d'energia final a Catalunya, amb un 42%.
- Elimina l'ús de les ampelles de plàstic. Un estudi de la Universitat de Nova York va trobar micropartícules de plàstic en el 93 % de les mostres d'aigua embotellada analitzades.
- Gestiona bé els residus: Redueix, Reutilitza i Recicla.
- Calcula la teva petjada hídrica a www.agenda-delaigua.cat/calculadora-petjada-hidrica. La mitjana a Catalunya és de 5.400 litres d'aigua per dia i habitant.
- Evita imprimir correus electrònics o altres textos curts sempre que sigui possible.
- Informa't de les característiques de les plantes i els arbres del teu voltant i de com milloren la qualitat de l'aire que respires.
- Imprimeix documents en format esborrany per disminuir el consum de tinta.
- Si pots, planta arbres resistents a la contaminació en les zones amb pitjor qualitat de l'aire, per maximitzar la depuració i la salut.
- Imprimeix a dues cares sempre que sigui possible.
- No malbaratis el menjar. A Catalunya es llencen més de 260.000 tones d'aliments sòlids que serien aprofitables.