

# Oficina de l'Energia

## Bones Pràctiques per a l'ús de l'energia

Hem de ser conscients de la despesa energètica que fem a les nostres llars. Fer-ne un ús adequat pot generar un estalvi econòmic significatiu en les factures de subministrament a més de contribuir a la reducció de gasos d'efecte hivernacle, causants del canvi climàtic.

**A continuació, es facilita una sèrie de consells efectius.**

### Calefacció i refrigeració



- 01** Ajusta la calefacció a una temperatura constant de 21° a 22°.
- 02** Ajusta l'aire condicionat a una temperatura constant de 24° a 26°.
- 03** Comprova sempre que les finestres estiguen ben tancades perquè no hi haja fuites de calor o de fred.
- 04** Millor utilitza ventiladors en lloc d'aire condicionat.
- 05** Ventila la casa durant 10 minuts per a renovar l'aire.

## Ús dels electrodomèstics



### Nevera

És l'electrodomèstic que més energia consumix, ja que està en marxa les 24 hores els 365 dies de l'any:

**01**

Regula la temperatura de la nevera i del congelador



**02**

No deixes les portes de la nevera i del congelador obertes si no és estrictament necessari.

**03**

No introduïsqués aliments calents en la nevera.

**04**

Descongela els aliments a l'interior del frigorífic.

**05**

Neteja la part posterior de la nevera una vegada a l'any i descongela quan siga necessari per a eliminar la capa de gel que hi haja.



### Llavadora

**01**

Posa les llavadores estrictament necessàries.

**02**

Carrega al màxim la llavadora sense sobrecarregar-la, en cas contrari no es llava bé la roba.

**03**

Llava en fred o a 30° o 40°. Si hi ha peces més brutes que necessiten una llavada amb aigua calenta, millor acumula estes peces i posa un programa a més temperatura.

**04**

Centrifuga a menys revolucions.



### Eixugadora

**01**

Utilitza com menys millor l'eixugadora (el clima de València permet eixugar la roba a l'exterior a temperatura ambient).

**02**

Carrega-la al màxim.



## Llavaplots

- 01 Ompli el llavaplots per a intentar reduir-ne l'ús.
- 02 Utilitza els programes de llavada econòmics i de baixa temperatura.
- 03 Reserva els de llarga duració per a la vaixela més bruta.
- 04 Neteja amb freqüència el filtre del llavaplots (els residus que van acumulant-se fan que l'eixida d'aigua siga menor disminuint l'eficiència de la llavada i força el funcionament de l'aparell).
- 05 Millor no utilitzes el programa d'eixugar amb aire calent. Quan acabe la llavada obri la porta del llavaplots s'asseque.



## Forn

És l'electrodomèstic que més energia consumix en menys temps. Reduïx-ne la utilització.

- 01 No fa falta precalfar el forn per a començar a cuinar i pots apagar-lo 10 minuts abans, ja que amb la calor que ha acumulat s'acaba de coure el menjar.
- 02 Utilitza'l per a cuinar el màxim d'aliments alhora.
- 03 No òbrigues innecessàriament el forn mentre està en funcionament (perd molta calor).



## Cuina

- 01 Utilitza les cassoles i les paelles que es corresponguen amb la grandària dels foguers.
- 02 Tapa les cassoles i les paelles per a guisar (es reduïx el temps de cuinat).
- 03 L'olla de pressió és una forma eficient de cuinar (si tardem menys temps, utilitzem menys energia).
- 04 Revisa els foguers perquè no s'embossen.
- 05 En el cas de disposar d'una cuina amb vitroceràmica, apaga-la 10 minuts abans d'acabar de guisar els aliments per a aprofitar la calor residual.



## Planxa

- 01 Evita encendre la planxa per 1 o 2 peces de roba (espera a tindre'n més per a acumular el planxat en 1 o 2 vegades).
- 02 Planxa primer les peces més delicades quan la planxa encara no està molt calenta, i així aprofites la calor.



## 'Standby' & consums fantasmes

L'standby (mode d'espera) i els consums fantasmes dels aparells poden representar fins el 10% del consum energètic d'una vivenda. Podem evitar este consum utilitzant regletes i endolls amb interruptor en tots els aparells electrònics.

## Ús de la il·luminació



Utilitza al màxim la llum natural durant el dia:

- 01 No encengues llums innecessàriament (millor aparta les cortines i alça al màxim les persianes mentre hi haja llum natural).
- 02 No deixes llums enceses a les estances que no s'estiguen utilitzant.
- 03 Canvia progressivament les bombetes antigues per unes de baix consum o LED (comença per les estances de l'habitatge que més s'utilitzen).

## Ús de l'aigua



- 01 Per a escurar: quan ensabones la vaixela, tanca l'aixeta de l'aigua.
- 02 Per a la neteja personal: en ensabonar-se cal tancar l'aixeta, la duració de la dutxa no ha de ser de més de 5 minuts.
- 03 Ajusta la temperatura del termo elèctric depenent de l'època de l'any. Pots utilitzar un programador per a calfar-lo just abans del seu ús.



AN INNOVATIVE PALETTE  
OF SOLUTIONS FOR YOUR CITY

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en el marco del acuerdo de subvención N° 774477.



96 106 15 82 – 657 815 577

[oficinaenergia@climaenergia.com](mailto:oficinaenergia@climaenergia.com)

José María Haro Salvador 9 -11, 46022 València



/vlclimaenergia