



DIAGNOSI BÀSICA DE BONES PRÀCTIQUES PER A L'ESTALVI D'ENERGIA I AIGUA	Previ
La calefacció...	
Programar la Temperatura de dia a 20-21°C.	
Programar temperatura de nit entre 16 i 18°C	
Baixar a mínims calefacció quan no estem a casa, i apagar-la per absències llargues (24 h)	
Instal·lar un termostat programable	
En radiadors elèctrics, instal·lar un temporitzador per limitar les hores de funcionament	
Baixar persianes i cortines per conservar el calor per la nit	
Tanca els radiadors i portes de les habitacions que no estiguin habitades	
Posar un làmina reflectant darrera de cada radiador per evitar pèrdues d'escalfor cap a l'exterior	
Ventilar habitacions 10 minuts màxim per evitar que s'engegui la calefacció	
Evita les possibles fuites d'aire de casa: finestres mal tancades, sota la porta principal, esquerdes...	
Col·locant burletes, macilla...	
Purgar els radiadors un cop a l'any	
L'aigua calenta...	
Si fas anar termo elèctric per escalfar l'aigua: utilitza un temporitzador per limitar l'estona que l'aigua ha d'estar escalfada.	
Instal·la reductors de cabal a les dutxes i les aixetes banys i cuina	
Racionalitza l'estona de dutxa i de bany. 5 minuts de dutxa es poden gastar 95 litres d'aigua calenta.	
Tancar l'aixeta o la dutxa mentre ens ensabonem.	
Posició del monomando sempre en la posició "aigua freda"	
Programar la caldera per a que l'aigua escalfada no s'hagi de barrejar amb la freda	
Instal·lar doble descàrrega WC	
Evitar fuites d'aigua	
A la cuina...	
Programar la nevera a 5°C i el congelador a -18°C	
Revisar que la porta del frigorífic i el congelador tanquen correctament per evitar que s'escapi el fred	
Eliminar els blocs de gel del congelador almenys un cop cada sis mesos	
Obre la porta de la nevera només el temps que sigui necessari. En 15 segons es perd tot l'aire fred de la nevera, provocant que s'engegui el motor per tornar a refredar	
Tanca el fogó i el forn uns minuts abans, per aprofitar el calor residual per acabar de cuinar.	
Ajusta les olles a la font de calor. Ni les flames ni el diàmetre de la vitra han de superar el diàmetre de la olla	
Fer bullir l'olla amb tapa redueix el temps de cocció.	
Engegar el rentavaixelles quan estigui a plena càrrega, ja que consumeix la mateixa quantitat d'energia sigui plena o no.	
Els aliments a refrigerar han d'estar a temperatura ambient, no pas calents	
Descongela els aliments a la nevera per refredar-la	
L'olla a pressió per cuinar es molt eficient energèticament	
Quan encenguis el forn, cuina tants aliments com puguis alhora, fent servir al màxim la capacitat que té	
La rentadora i l'assecadora...	
Programa la rentadora amb temperatures baixes, ja que consumeix gran quantitat d'energia rentar amb temperatura elevada. El 85% de l'energia que consumeix la rentadora s'utilitza per escalfar l'aigua	
Rentar a plena càrrega.	
Els mesos de bon temps, evita l'assecadora elèctrica, gan consumidora d'electricitat	
Enllumenat...	
Instal·lar bombetes LED en primer lloc a les estances amb alta ocupació com la cuina el menjador, el despatx...	
Aprofitar la il·luminació natural, al màxim, obrin persianes quan hi ha llum	

DIAGNOSI BÀSICA DE BONES PRÀCTIQUES PER A L'ESTALVI D'ENERGIA I AIGUA	Previ
Evitar tenir els llums encesos inútilment	
Parets de casa pintades amb colors clars per tenir més lluminositat interior	
El mode standby	
Si tens instal·lats aparells d'aire acondicionat, en cas de comptar amb quadre de llum sectoritzat, baixar el diferencial corresponent als aparells durant els mesos d'hivern	
Instal·lar regleta d'endolls amb inerruptor per desendollar equips stand by quan no estan en funcionament	
Tancar pel botó de la regleta per desconnectar standby, o botó de l'aparell quan van amb comandament a distància	
Desendollar sempre els carregadors del mòbil un cop carregat el mòbil	
La climatització a l'estiu...	
Per evitar pujada de temperatura interior: Ventilar bé nit. Tancar finestres i ombrejar amb tendals hores màxima calor	
Utilitzar ventilador abans de posar aire acondicionat mentre temperatures estiguin per sota 26-27°C. Indicar temperatura a partir de la qual s'engega aire	
Programar aire acondicionat no més baix que 26°C . Indicar temperatura programada	
Altres	
Els calefactors d'aire tenen un consum molt elevat pel que cal evitar tenir-los molt temps encesos	
Si a casa hi ha gran quantitat d'ordinadors i pantalles TV baixar el nivell brillo per reduir consum	
Procura comprar electrodomèstics més eficients possible (A++) (nevera, rentadora, rentavaixelles, for) , són més cars però estalvien més energia	
Els aires acondicionats més eficients són del tipus <i>inverter</i>	
Recomanacions en l'optimització de la factura energètica:	
Recomanacions de millores:	