

TELETREBALL

SOSTENIBLE

A LA UDG

En aquests dies de confinament, el consum energètic de les llars pot augmentar considerablement degut a un major ús dels aparells, de la il·luminació i del clima, ja sigui per estudiar, teletreballar, distreure'ns, escalfar-nos, cuinar, etc.

Per això, des de diferents organismes i institucions s'ofereixen un sèrie de **recomanacions d'estalvi energètic** a les nostres llars.



EN AQUEST CONFINAMENT FEM UN CONSUM ENERGÈTIC RESPONSABLE

ESTALVI EN CLIMATITZACIÓ

PRIMER DE TOT...

- Cal tenir els radiadors ben purgats.
- No tapar els radiadors amb mobles, trastos o andròmines.

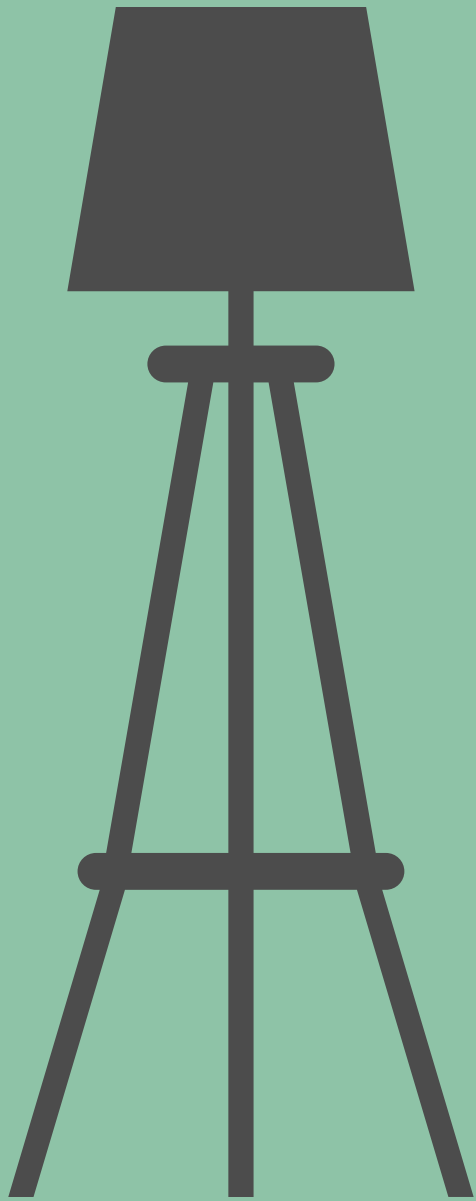
FET AIXÒ...

- Una temperatura de confort de 19-21°C es considera suficient a l'hivern, cada grau de menys suposa un estalvi d'energia del 8%.
- No tapar els radiadors amb mobles, trastos o andròmines.
- En les habitacions buides o poc utilitzades es convenient tancar la vàlvula dels seus radiadors.

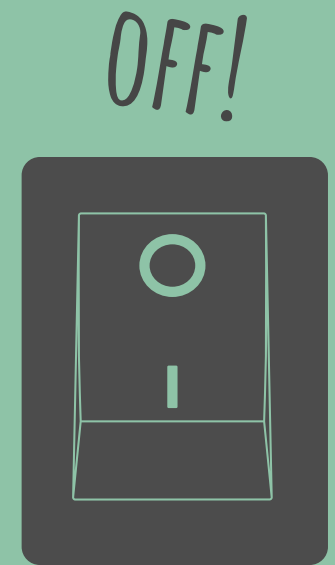


Si ve un canvi de temps o la cosa s'allarga, és suficient una temperatura de 26°C i amb ella els aparells de refrigeració no consumeixen energia en excés, cada grau de menys incrementa un 12% el consum!

ESTALVI EN IL·LUMINACIÓ



- Utilitzar sempre que sigui possible la llum natural.
- No deixar llums encesos inútilment.
- Netejar les bombetes i les pantalles: s'augmenta la lluminositat, sense augmentar la potència.
- Si encara us queda alguna bombeta incandescent substituir-la per llums de baix consum: consumeixen 5 vegades menys i duren 8 vegades més.
- Adaptar la il·luminació a les necessitats de cada tasca, amb la il·luminació localitzada, a banda d'estalviar, s'aconsegueix un ambient més confortable..



Els llums LED transformen directament el corrent elèctric en llum.

Com que no tenen filament, tenen una vida útil de fins a 45.000 hores, l'equivalent a veure la Trilogia del Senyor dels Anells 3.950 vegades i el llum encara estaria encès! I a més consumeixen fins a un 80% menys que les incandescents convencionals.

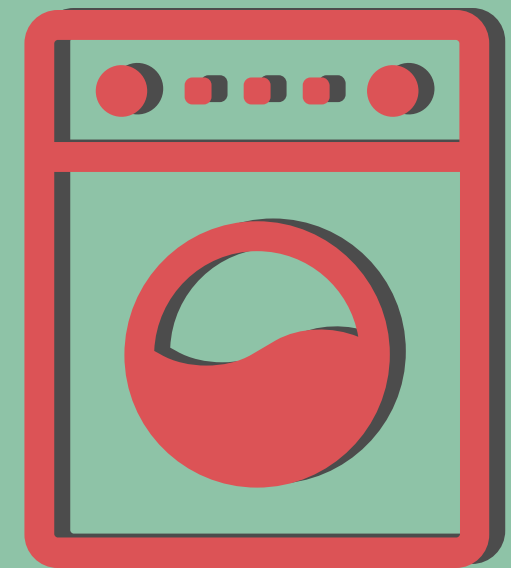
EN AQUEST CONFINAMENT FEM UN **CONSUM ENERGÈTIC RESPONSABLE**

ÚS RESPONSABLE DELS ELECTRODOMÈSTICS

LA RENTADORA . . . DESPRÉS DEL CONGELADOR, ÉS L'ELECTRODOMÈSTIC QUE MÉS ENERGIA CONSUMEIX.

EL **90%** DE L'ENERGIA ÉS PER ESCALFAR L'AIGUA

- Així doncs, és millor rentar en fred, sempre que es pugui.
- Procurar que treballi sempre a càrrega completa.
- Netejar el filtre de la rentadora regularment, funcionarà millor i estalviarà energia.
- Per sort, som un país amb moltes hores de sol, sempre que es pugui, aprofitar l'escalfor del sol per assecar la roba.



Una llar amb quatre persones que no utilitzi l'assecadora s'estalviarà 480 kWh a l'any (120 quilos de CO2), l'equivalent a les emissions d'uns 1.000 km amb cotxe, 5 vegades el trajecte d'anada i tornada de Girona-Barcelona.

EL RENTAVAIXELLES . . . ELS QUE NO DISPOSEN D'UN EQUIP PRE-TÈRMIC QUE SÓN LA MAJORIA,

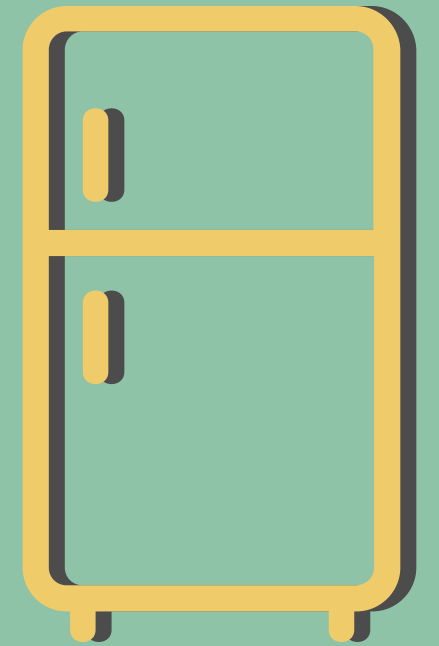
DESTINEN EL **90%** DEL CONSUM EN ESCALFAR L'AIGUA EN ELS PROGRAMES DE RENTAT (2,5KWH)

- S'ha de retirar en sec les restes d'aliments de la vaixela. Estalviar tanta aigua com es pugui!
- Emprar programes econòmics i de baixa temperatura.
- Si renteu a mà, poseu una palangana per aprofitar l'aigua d'abans que surti calenta i per esbandir, així podeu reutilitzar l'aigua pel wàter, la neteja, etc.

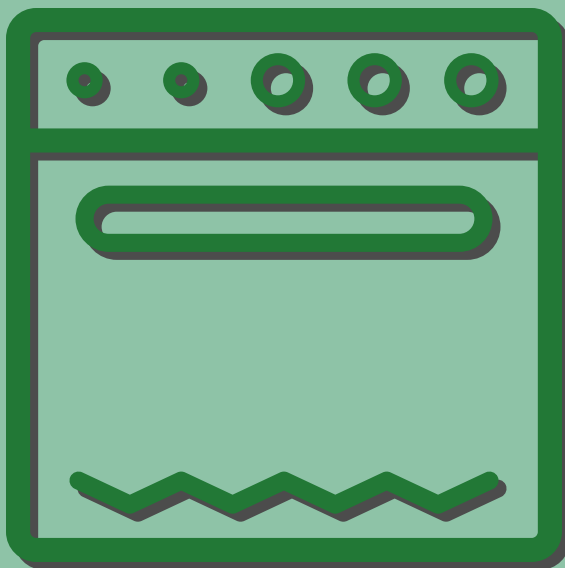


EN AQUEST CONFINAMENT FEM UN CONSUM ENERGÈTIC RESPONSABLE

LA NEVERA I CONGELADOR SÓN ELS QUE CONSUMEIXEN MÉS DE LA LLAR, NO PER LA SEVA POTÈNCIA SINÓ PERQUÈ ESTAN FUNCIONANT 24 HORES EL DIA 365 DIES A L'ANY. LA A++ CONSUMEIX PER SOTA DEL 30% DEL CONSUM MIG D'UN APARELL EQUIVALENT, QUAN TOQUI CAL TENIR-HO EN COMPTE!



- En 15 segons es perd tot l'aire fred de la nevera, si s'obre massa sovint o roman oberta massa estona.
- Mantenir la nevera entre els 4 i 5°C, en el congelador no convé reduir la temperatura per sota dels -18°C. Per cada grau més de fred, el consum augmenta un 6%.
- Si no és "no frost", descongelar el gel de les parets abans que el gruix de la capa superi els 3 mil·límetres, l'estalvi pot ser de fins al 30%.



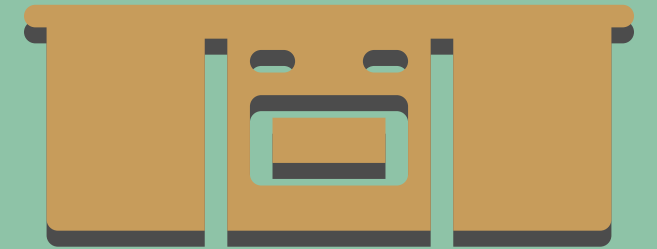
EL FORN...TOT I QUE PER POTÈNCIA SERIA UN DELS ELECTRODOMÈSTICS DE MÉS CONSUM, EL SEU ÚS OCASIONAL FA QUE NO HO SIGUI, PERÒ AQUESTS DIES DE CONFINAMENT ELS FORNS DE CASA NO PAREN, FINS I TOT ELS SÚPERS HAN EXHAURIT EL LLEVAT PER FER PASTISSOS!!

- Cada vegada que s'obre es perd com a mínim el 20% de l'energia acumulada al seu interior.
- Cuinar simultàniament el major nombre d'aliments.
- No cal preescalfar el forn per a coccions superiors a una hora, i es pot apagar poc abans de finalitzar la cocció.

EN AQUEST CONFINAMENT FEM UN CONSUM ENERGÈTIC RESPONSABLE

LA CUINA. . . LES MÉS EFICIENTS SÓN LES DE GAS O BUTÀ, MALGRAT AIXÒ, HAN ANAT PROLIFERANT LES ELÈCTRIQUES, SOBRETOT VITROCERÀMIQUES, GRÀCIES A LA COMODITAT EN LA NETEJA I LA INSTAL·LACIÓ. LES MÉS EFICIENTS, PERÒ, SÓN LES D'INDUCCIÓ QUE CONSUMEIXEN UN **20% MENYS D'ELECTRICITAT**.

- Per optimitzar l'energia, el cul de les olles i paelles ha de ser més gran que els fogons.
- Tapar les olles conserva millor la calor i l'aigua bull abans.
- L'olla més eficient energèticament parlant, és l'olla "a pressió", recorda abaixar el foc quan comença a rodar la vàlvula.
- Posar a bullir els aliments només amb l'aigua necessària estalvia energia i aigua.



L'ORDINADOR. . . AQUESTS DIES DE TELETREBALL A L'ORDINADOR DE CASA, QUE PORTAVA UNA VIDA MÉS O MENYS PLÀCIDA, LI HA TOCAT EL REBRE! A LA FEINA, EL SI JA TÉ CURA DE MOLTES COSES PERÒ A CASA ENS HEM D'ESPAVILAR EN ALGUNS ASPECTES TÈCNICS PERQUÈ ELS **HÀBITS D'ESTALVI JA ELS HEM DE TENIR A CASA I A LA FEINA**.

- Si pots triar, els ordinadors portàtils són més eficients energèticament que els de taula.
- Configurar el mode d'estalvi d'energia del sistema operatiu.
- Apagar l'ordinador al final de la jornada de treball, desconnectar-lo també de la font d'alimentació per evitar "consums fantasma".

EN AQUEST CONFINAMENT FEM UN **CONSUM ENERGÈTIC RESPONSABLE**

NO ÉS MENYS IMPORTANT...



APROFITAR LA DISCRIMINACIÓ HORÀRIA...

Ara que també ens toca estar a casa pels matins, podem aprofitar les hores vall, quan l'energia es més barata, per utilitzar els aparells que més consumeixen (rentadora, forn, assecadora, termos elèctric, etc.), des del canvi horari el període vall és de les 11 de la nit a la 1 del migdia

ARA AMB CALMA I TRANQUIL·LITAT...

És el moment de valorar fer un canvi de contracte d'una comercialitzadora elèctrica a una que garanteixi la compra d'energia 100% renovable, es pot fer via web o per telèfon.