

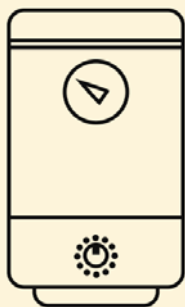
Consums Tèrmics

funcionament òptim escalfador aigua



Si es fa,
estalvi

30 %
d'energia



- ✓ Regular la temperatura de l'aigua calenta entre 45°C i 65°C [10%]
- ✓ Si és termo elèctric, col·locar rellotge programador per regular les hores de funcionament en funció de l'ús (i discriminació horària) [10%]
- ✓ Si és escalfador de gas amb flama permanent (antic), valorar substitució [20%]
- ✓ Realitzar manteniment per fer front als dipòsits de calç, que redueixen de forma important el rendiment [10%]

- ✓ Temps de dutxa màxim 5 minuts (d'acord amb OMS)
- ✓ Temperatura aigua de dutxa < 37°C

Consums Tèrmics

ús òptim de la cuina



Si es fa,
estalvi

20 %
d'energia



- ✓ **Tapar les olles i paelles** per evitar perdre calor [15%]
- ✓ Utilitzar preferiblement olles a pressió o olles tèrmiques de cocció suau amb el calor acumulat, poden estalviar fins un 60% de l'energia! [35%]
- ✓ Utilitzar el calor romanent per acabar la cocció (apagar i deixar que s'acabi de cuinar amb calor latent) [5%]
- ✓ Utilitzar olles i paelles adequades a la mida del focó

Consums Tèrmics

ús òptim del forn



Si es fa,
estalvi

10 %
d'energia



- ✓ Aprofitar al màxim la capacitat del **forn**.
- ✓ Evitar obrir-lo mentre està en funcionament (cada vegada perd un 20% de l'escalfor acumulada).
- ✓ Si és elèctric, per reduir la potència contractada es pot utilitzar només una de les dues resistències habituals (a dalt o a baix).

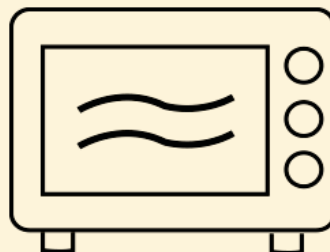
Consums Tèrmics

ús òptim microones



Si es fa,
estalvi

10 %
d'energia



- ✓ Ser previsors a l'hora de descongelar aliments per racionalitzar l'ús del **microones** [10%]
- ✓ L'ideal seria descongelar amb temps els aliments a la nevera. D'aquesta manera també s'estalvia energia de la nevera.

Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consums Tèrmics

sistemes òptims per assecar roba



Ús racional
assecadora
45 %
d'estalvi



- ✓ No és aconsellable utilitzar assecadora si es té prou espai per estendre la roba. És un electrodomèstic que **gasta molt**. Cal racionalitzar-ne l'ús [**30%**]
- ✓ Si s'utilitza, cal fer-ho utilitzant-la a plena càrrega [**15%**]

Consums Tèrmics

millora aïllament tèrmic habitatge



Si es fa,
estalvi
15 %
d'energia



- ✓ Aixecar persianes durant el dia i abaixar-les a la nit
- ✓ Si les finestres són de vidre simple, col·locar làmina aïllant
- ✓ Aïllar les caixes de persiana
- ✓ Col·locar virets en finestres i portes poc estanques
- ✓ Ventilar de 5 a 10 minuts cada dia (preferiblement al migdia a l'hivern i amb calefacció apagada)

Consums Tèrmics

funcionament òptim calefacció de gas



Si es fa,
estalvi
35 %
d'energia



- ✓ Temperatura de calefacció:
 - ❑ **De dia** (amb presència): 19 a 20°C
 - ❑ **De nit** (o durant el dia sense presència): 16 a 17°C
- ✓ L'ús de roba tèrmica incrementa el confort de persones fredoliques.
- ✓ Col·locar un termòstat programable (cronotermòstat) [**10%**]
- ✓ Ajustar la temperatura de la caldera en un rang mig-baix [**5%**]
- ✓ Purgar els radiadors just abans de l'hivern.

Consums Tèrmics

ús òptim climatització



Si es fa,
estalvi
50 %
d'energia



- ✓ A l'estiu, la temperatura de confort de l'ordre dels 26°C
- ✓ Els **ventiladors** produeixen una sensació de disminució de temperatura d'entre 3 i 5°C i no tenen un consum elevat. Són ideals per a temperatures de fins a 29-30°C en interior, sobretot si són de sostre.
- ✓ Si s'utilitza aparell d'Aire Condicionat, cal utilitzar-lo fonamentalment amb la funció de **deshumificador** ja que la reducció de la humitat ambient redueix la sensació de calor/fred, i la despesa energètica és molt menor que generant aire fred.

Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org



Consells Consums Tèrmics

**COL-LABORA AMB BANC D'ENERGIA.
TU ESTALVIES
I TOTS HI GUANYEM.**

www.bancdenergia.org

