



COM BAIXAR ELS CONSUMS D'ENERGIA A CASA?

Valora el teu nivell d'estalvi a la llar i **identifica com pots baixar els teus consums**

- (marcades en verd les actuacions més eficients i també les de major cost)

La calefacció i l'aigua calenta les més consumidores de casa	Puntua't De 0 a3
Programo la calefacció de casa a 20-21° C de dia i a 17-18°C de nit?	
Quan marxo uns dies de casa apago la calefacció?	
Tinc un termòstat per programar la calefacció a diferents temperatures?	
Per la nit baixo persianes i cortines per conservar la calor i de dia aprofito bé les hores de sol?	
A l'hivern, tanco radiadors i portes de les habitacions no habitades?	
Ventilo les habitacions un màxim de 5 minuts a l'hivern?	
Evito possibles fuites d'aire per les finestres, sota porta principal, esquerdes i caixes de persiana, amb burletes, macilla, aïllants, etc?	
Tinc instal·lats reductors de cabal a totes les aixetes de casa?	
L'estona de dutxa és racional? (en 5 min es poden gastar 95 litres d'aigua calenta!)	
Tinc sempre el "monomando" de l'aixeta en posició "aigua freda"?	
++LES PARETS EXTERIORS DE CASA TENEN UN BON AÏLLAMENT TÈRMIC?	
+TINC UN SISTEMA EFICIENT PER ESCALFAR AIGUA? (aerotèrmia, plaques solars, caldera...)	
+ TINC VÀLVULES TERMOSTÀTIQUES ALS RADIADORS D'HABITACIONS MÉS CÀLIDES?	

La cuina i galeria són també espais de gran consum. Puc baixar-lo?	Puntua't
Tinc la nevera programada a 5°C i el congelador a 0 - 18°C?	
Evito posar aliments calents a la nevera?	
Descongelo els aliments dins la nevera per aprofitar el fred?	
Cuino sempre amb tapa a l'olla per reduir el temps de cocció?	
Ajusto les olles a la font de calor per a que no malgastar energia?	
Tanco el "fogó" i el forn minuts abans per aprofitar el calor per acabar de cuinar?	
Evito obrir el forn durant al cocció?	
Engego el rentavaixelles a plena càrrega i amb programes eco?	
Rento la roba a baixes temperatures?(el 85% de l'energia que consumeix la rentadora s'utilitza per escalfar l'aigua)	
Evito sempre que puc la l'assecadora, gran consumidora d'electricitat?	
Limito el temps de la planxa?	
ELS MEUS ELECTRODOMÈSTICS TENEN L'ETIQUETA MÉS ALTA D'EFICIÈNCIA ENERGÈTICA?	

L'enllumenat i els standby...	Puntua't
Il·lumino casa amb bombetes LED?	
Aprofito la llum del dia al màxim quan hi ha llum natural?	
Evito al màxim tenir els llums encesos en llocs on no hi ha ningú?	
Faig anar regletes amb interruptors per desconnectar els stanbys de nit?	
Petjo el botó off per la nit?(dels aparells que van amb comandament a distància)	

La climatització a l'estiu cada cop més necessària...	Puntua't
Per evitar la pujada de Tª interior tanco persianes i cortines a les hores de màxima calor?	
A l'estiu ventilo bé la casa de nit per eliminar excés calor?	
Programo l'aire acondicionat a una temperatura no inferior a 26º?	
Refresco habitacions i balcó amb plantes i flors?	

**Ajuntament de Lleida**

Altres idees per apostar per la sostenibilitat i la butxaca	Puntuat
Tinc optimitzada la potència contractada a la meva demanda?	
Pujo i baixo per les escales de casa i evito l'ascensor?	
Tinc contractada la electricitat a una companyia que comercialitza només d'energia renovable?	
Programo les rentadores i rentavaixelles en hores Vall?	
TINC INSTAL·LADES PLAQUES SOLARS PER AUTOCONSUMIR ELECTRICITAT?	