

Com usar bé l'energia a la llar

El correcte ús de l'energia a la nostra llar no només significa un estalvi en la factura a final de mes, sinó també una millora en les condicions ambientals: "L'ÚNICA ENERGIA QUE NO CONTAMINA ÉS LA QUE NO S'UTILITZA".

Aquest manual pretén ser una guia bàsica per conèixer com estalviar energia en la nostra llar mitjançant l'ús correcte dels electrodomèstics i altres aparells.

La cuina

El frigorífic i el congelador:

Mantingui la part del darrera del frigorífic i el congelador neta i ben ventilada situant els aparells lluny dels focus de calor (sol, forn, calefacció). Instal·lats en males condicions poden consumir fins a un 15% més d'energia.

Verifiqui de tant en tant l'estanquitat de la porta de la nevera i no l'obri inútilment. Uns segons són suficients per perdre bona part del fred acumulat. Es pot fer la prova tancant la porta amb un full de paper al mig. Intenti treure el full, si no es trenca és que s'ha d'ajustar la porta o canviar la goma.

No introdueixi mai aliments calents al frigorífic ni al congelador.

Reguli la temperatura de l'aparell segons les instruccions del fabricant. Un grau centígrad de fred significa un augment d'un 5% en el consum d'energia.

Si en el congelador es forma gel, descongeli'l quan hi hagi un gruix de 5 a 7 mil·límetres. Altrament l'està fent treballar amb excés, perjudica el seu rendiment i augmenta el consum d'energia.

El rentaplats:

Si esbandeix els plats abans de posar-los al rentaplats, faci-ho sempre amb aigua freda. Fer-ho amb aigua calenta és malbaratar l'energia.

No posi en marxa el rentaplats fins que estigui completament ple. A càrrega parcial l'aparell consumeix la mateixa energia.

Tampoc no el carregui excessivament, ja que un mal rentat ens obligaria a tornar-hi i provocaria un nou consum d'energia.

És important netejar amb freqüència el filtre.

La cuina i el forn:

Utilitzi l'olla de pressió, estalviarà temps i consumirà la meitat d'energia. Per cuinar utilitzi recipients amb un fons més gran que el foc que faci servir i tapi les cassoles. La cocció és més ràpida i estalviarà fins a un 20% d'energia.

Baixi la temperatura o apagui la placa o el forn elèctric abans de finalitzar la cocció. Cada cop que obre la porta del forn per comprovar el punt de cocció es perd un 20% de l'escalfor acumulada.

Si disposa d'una cuina vitroceràmica utilitzi sempre el programa econòmic. No ha de fer funcionar alhora el rentaplats, la cuina elèctrica i la rentadora, així aprofitarà millor la potència contractada.

La bugada

Només quan la roba estigui molt bruta utilitzi l'aigua calenta. Procuri rentar sempre amb aigua freda o a baixa temperatura. Els detergents actuals són molt eficaços en aquest sentit. Esculli els que no continguin fosfats, són menys contaminants.

Procuri utilitzar sempre la rentadora i l'assecadora a plena càrrega. Estalviarà energia i traurà millor rendiment a la seva màquina.

Si disposa de les condicions adequades a la seva llar, aprofiti l'energia directa del sol per assecar la roba. Si utilitza una assecadora no oblidí centrifugar prèviament la bugada. Totes les rentadores tenen aquesta prestació i si no la utilitza farà treballar més la secadora, amb el consegüent consum inútil d'energia.

A l'hora de planxar eviti usar la planxa per a una sola peça, escalfarà més cops la resistència i gastarà més energia que si aprofita una sola ocasió per planxar la bugada.

El bany

Estalviï aigua. No deixi mai les aixetes obertes inútilment. Introdueixi en la cisterna del WC una o dues ampolles plenes i tancades. La capacitat de la cisterna és més que suficient i estalviarà entre 1 i 3 litres d'aigua cada cop que estiri la cadena.

Si les aixetes estan espatllades repari-les immediatament, el simple degoteig d'una aixeta significa una pèrdua de 100 litres d'aigua al mes. Estalviï aigua calenta. Sempre que pugui esculli la dutxa en comptes del bany. Una dutxa significa el consum de 30 a 40 litres, mentre que el bany significa un consum de 100 a 130 litres.

Estalviï energia en el consum d'aigua calenta. Una temperatura de 40°C, tres o quatre graus superior a la del cos, és suficient per a la higiene i la sensació de comoditat.

L'aigua per sobre dels 60°C provoca un efecte de corrosió en les canonades convencionals, que és el primer motiu d'obstrucció.

La il·luminació

Aprofiti la llum del dia sempre que pugui. És l'energia més natural i no costa diners. No deixi mai els llums encesos en habitacions o zones desocupades. És un consum d'energia inútil i un mal hàbit pel que fa a l'actitud personal davant l'estalvi d'energia i la conservació del medi ambient.

En la mesura de les seves possibilitats, i aprofitant el canvi d'una bombeta fosa, substitueixi les tradicionals per bombetes de baix consum que estalvien fins a un 80% d'energia elèctrica durant tot el temps de funcionament.

La calefacció

Si ha de fer reparacions a la seva llar, no dubti a instal·lar algun tipus d'aïllament tèrmic en parets i sostres. Instal·li també, si és possible, doble vidre que, a part d'estalviar un 20% d'energia gastada en calefacció, evita sorolls molestos.

Instal·lar ribets adhesius en les tanques de portes i finestres estalvia entre un 5% i un 10% d'energia, que és precisament l'escalfor que s'escapa per les escletxes i tanques de portes i finestres.

Obri les finestres només el temps necessari. Sàpiga que per renovar totalment l'aire d'una habitació, en condicions normals, són suficients 10 minuts.

Intenti que la temperatura de la seva llar es mantingui sempre lleugerament per sota dels 20°C. Si sent la necessitat d'augmentar la temperatura pensi en les fuites d'escalfor i intenti aplicar les mesures d'aïllament proposades.

Per dormir és suficient una temperatura entre 15° i 17°, tenint en compte que les persones grans i els nens són més sensibles al fred i necessiten una temperatura lleugerament superior.

La calefacció és un índex de qualitat de vida, però no tracti d'usar-la per crear un ambient oposat al que imposen les diferents estacions: anar amb en camisa a l'hivern o amb jersei a l'estiu per efecte de l'aire condicionat, no solament és perjudicial per a la salut sinó que és una actitud molt poc responsable vers el consum d'energia. Cada grau que vostè apugi la temperatura significa un augment entre un 5% i un 7% més d'energia.

Instal·li vàlvules termostàtiques en els radiadors o regulador-programador en la caldera. Són fàcils de col·locar i s'amortitzen ràpidament en la factura d'energia.

Tanqui els radiadors que no necessiti i apagui la calefacció si desocupa la llar més d'un dia.

Apagui la calefacció a la nit i no l'encengui fins que la casa estigui ventilada i les finestres tancades.