



# Marató de l'estalvi energètic

Una nova cultura  
energètica

Desembre 2017

---

N

B

C



# Què és la Marató?

És una campanya de sensibilització i de bones pràctiques en l'ús i el consum d'energia, que té la voluntat afegida de destinar l'estalvi econòmic aconseguit a la lluita contra la pobresa energètica.

# Objectius

1. Reduir, durant el mes de febrer de 2018, un mínim del 10% dels consums d'electricitat i gas en els equipaments participants.
2. Destinar l'estalvi econòmic que s'hagi aconseguit a la lluita contra la pobresa energètica.



# Qui ho coordina?

Es lidera des de la Direcció d'Estratègia i Cultura de la Sostenibilitat amb la col·laboració de l'Agència de l'Energia de Barcelona i la Gerència de Recursos (Departament de Logística i Manteniment).

En el nucli impulsor del projecte hi participen també responsables de comunicació externa i interna.

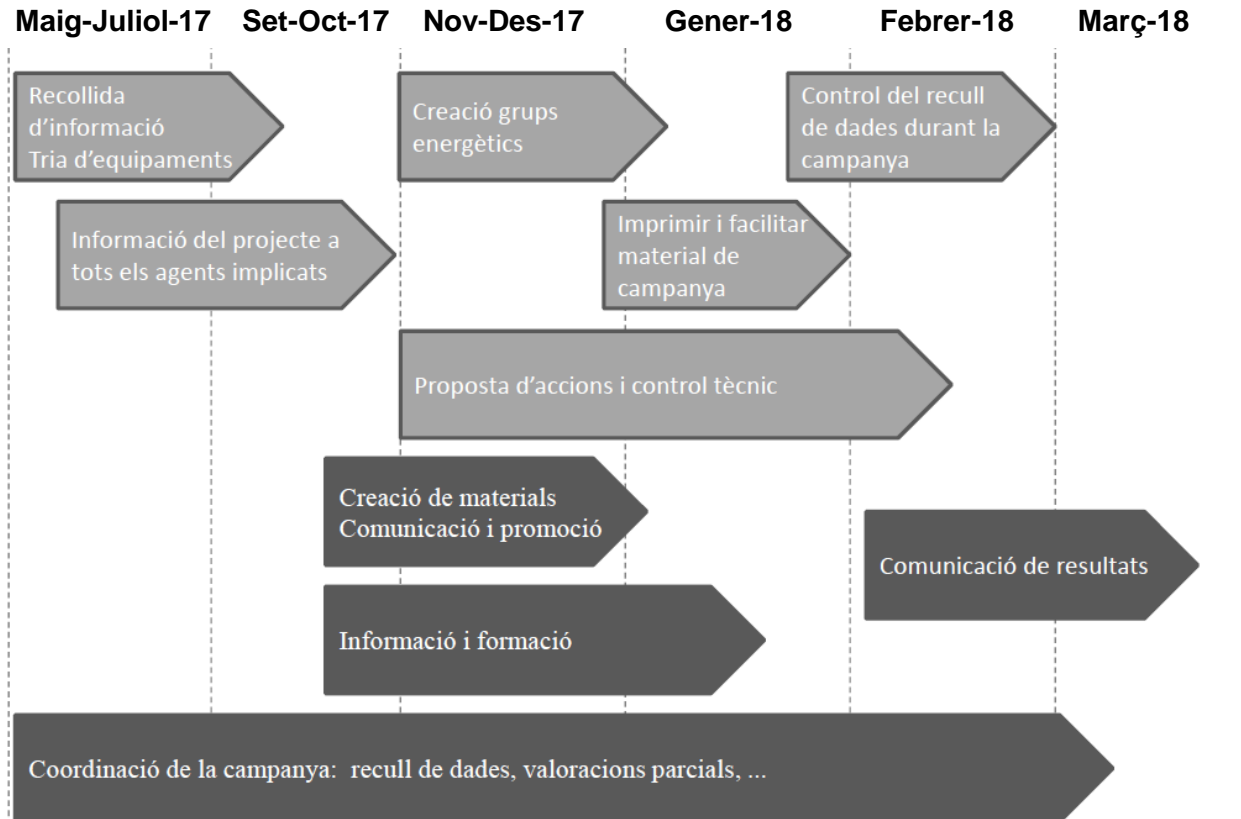
# Edificis participants

**47 edificis/equipaments municipals** distribuïts en els 10 districtes de la ciutat:

- **13 seus / oficines de districte (mínim una per districte)**
- **10 escoles**
- **10 centres cívics (un de cada districte)**
- **10 equipaments esportius (un de cada districte)**
- **4 edificis de les Gerències d'Ecologia Urbana i de Recursos**



## Calendari orientatiu de les fases del projecte





## Marató de l'Estalvi Energètic

### Accions prèvies

1) Informació: Coneixement, Implicació, Participació, Transparència

2) Formació

- Responsables equipaments
- Grups energètics
- Responsables agafar lectures
- Tallers
- Cursos
- Cessió aparells






# Marató de l'Estalvi Energètic

## La Marató (febrer 2018) - Suport gràfic

II MARATÓ  
D'ESTALVI ENERGÈTIC  
CONTRA LA POBRESA  
ENERGÈTICA



### CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- No deixar aixetes obertes (consum aixeta oberta: uns 12 l./min).
- Informar de possibles fuites als lavabos i aixetes de l'edifici.
- No fer servir el vàter de paperera: a més de malbaratar un recurs valuós, fem més difícil la depuració de les aigües residuals. Una descàrrega pot suposar fins a 8-10 litres d'aigua.
- Utilitzar el rentavaixelles.
- Utilitzar sistemes d'estabi com per exemple els difusors que injecten aire o sistemes de doble descàrrega.
- Reutilitzar l'aigua. Per exemple, quan ens dutem i esperem que l'aigua s'escalfi, la

podem guardar en una galleda per regar plantes, per fregar o rentar, per tirar al vàter.

Millor dubar-se que no fer banys on gastem molta aigua.

Omplir la rentadora al màxim.

Descongela els aliments correctament per no haver de recórrer a l'aigua calenta.

Aprofitar l'aigua pluvial.


Promoure jardins i piscines més ecològics.

Sempre és millor regar a la nit i amb un sistema de reg automàtic.

Reutilitzar les aigües residuals.

RE → M

II MARATÓ  
D'ESTALVI ENERGÈTIC  
CONTRA LA POBRESA  
ENERGÈTICA



### CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- Obrir cortines i persianes per aprofitar i facilitar l'entrada de llum natural.
- Connectar només els sectors de llum necessaris.
- Apagar els llums de l'àrea de treball quan hi som.
- Desdollar el mòbil quan estigui carregat.
- Apagar l'ordinador per períodes de més d'una hora sense utilització, en comptes d'utilitzar el mode en estat d'espera (Stand-by). El consum en estat d'espera dels aparells elèctrics, com ara els ordinadors o televisors, és el 15% del seu consum total.
- Arivar a manteniment si es veuen disfuncions que provoquin consum energètic.

Evitar l'ascensor: fer salut pujant i baixant a peu per les escales enlloc de fer servir l'ascensor.

Evitar l'ús d'aparells infrautilitzats: neveres, fonts d'aigua calenta, termos elèctrics, etc.

Informar-se de quant gasta el nostre edifici i si les mesures que s'hi prenen tenen algun efecte positiu!

Si fem teletreball, no deixar l'equip de l'oficina encès. Si es necessita, informar-se de com fer l'apagament remot a l'acabar.

Utilitzar telefonia per IP.

Desdollar-la: durant les vacances i els caps de setmana apagar-ho tot. Fent trucades a través de l'ordinador s'evita el consum del terminal.

RE → M

II MARATÓ  
D'ESTALVI ENERGÈTIC  
CONTRA LA POBRESA  
ENERGÈTICA




### CONSELLS DE BONES PRÀCTIQUES

- A l'estiu, la temperatura òptima és de 26°C. Cada grau de disminució de temperatura incrementa un 10% el consum d'energia.
- A l'hivern, la temperatura recomanada per obtenir confort és de 21°C. Cada grau que augmenta la temperatura suposa un increment del 8% del consum d'energia.
- Utilitzar l'aire condicionat i calefacció només quan sigui estrictament necessari, i tancar correctament finestres i portes per evitar intercanvis de calor desfavorables quan la climatització està en funcionament.
- Avisar a manteniment si es veuen disfuncions que provoquin consum energètic.
- Evitar tancar els radiadors, així com les reines de ventilació.
- Informar-se de quant gasta el nostre edifici i si les mesures que s'hi prenen tenen algun efecte positiu!
- Adequar la temperatura de refrigeració de les sales i servidors a 24°C com a mínim.
- Regular bé el termostat en funció del període de l'any.
- Si es té fred als peus, es pot provar d'aïllar el contacte amb el terra amb un bon calçat.
- Veure amb roba adient per a l'època de l'any.
- Quan s'engegui la calefacció o l'aire condicionat cal tancar portes i finestres.
- Ventilar de forma natural, si les temperatures exteriors (i les finestres) ho permeten.

RE → M

RE → M

### LA LLUM NATURAL ÉS MOLT POTENT,




### I GASTA MENYS ENERGIA!

RE → M


### ABANS DE MARXAR

### APAGA LLUMS I ORDINADORS

RE → M



A L'HIVERN,



21 GRAUS

ÉS UNA TEMPERATURA IDEAL I MÉS ADIENT

