

MARATÓ PER L'EMERGÈNCIA CLIMÀTICA

L'estalvi econòmic que s'aconsegueixi es
destinarà a un projecte per protegir a la gent
gran dels impactes de l'emergència climàtica.

Els edificis i equipaments
municipals estalviem energia
i emissions durant la marató.



barcelona.cat/maratoclima
#MaratóClimaBCN

Proposta d'accions a implementar a casa



barcelona.cat/maratoclima



Ajuntament de
Barcelona

Introducció

A continuació us adjuntem un seguit de propostes d'accions que podeu fer a casa en la present campanya de la Marató 2024.

No totes les propostes són aplicables a tots els habitatges. En algunes, la seva aplicabilitat, eficàcia o viabilitat dependrà de les característiques l'habitatge, sistemes instal·lats, si en sou persones llogateres o les propietàries, etc.

La majoria de les actuacions recollides aquí són accions individuals de cost nul o molt baix. També podem aprofitar la Marató per fer una mirada crítica del nostre habitatge i arribar a plantejar actuacions que, amb un cost raonable, tinguin un retorn quasi immediat.

Algunes de les accions que es proposen poden semblar de difícil assoliment en un termini breu com és la Marató, però com a mínim han de servir per **reflexionar i obrir possibilitats**. La Marató acaba al cap d'un mes, però l'**estalvi d'aigua i energia**, així com la **gestió adequada dels materials en desús i residus**, són necessitats que desitgem per sempre.

Tipologia d'accions

Algunes de les accions s'adrecen a títol **individual** i d'altres són més de tipus **tècnic**. Difoneu les propostes individuals perquè les altres persones amb qui conviu a casa vostra puguin afegir-se i no deixeu de valorar les tècniques per identificar aquelles que us compensin econòmicament en termini raonable per ajudar a reduir el consum i mitigar els efectes del canvi climàtic.



Aigua



Altres estalvi energètic



Il·luminació



Residus



Climatització



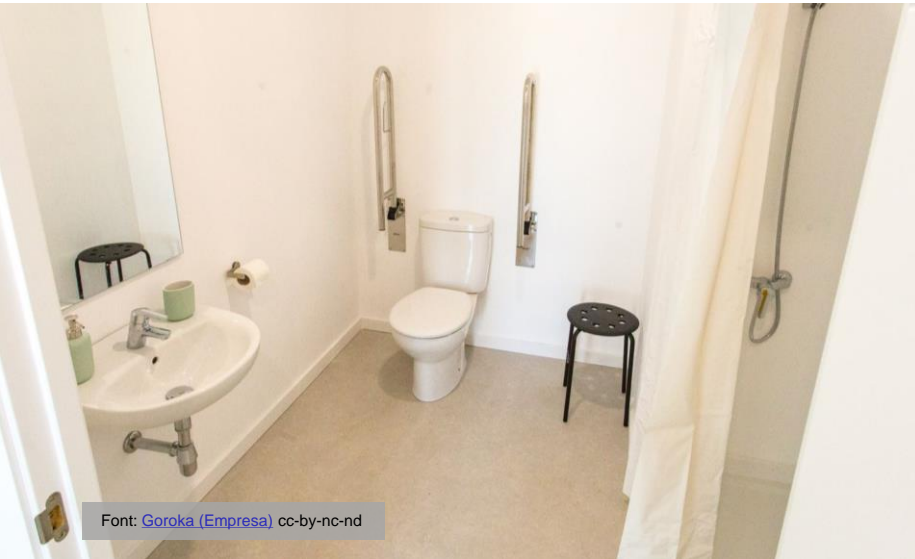
Comunicació i Participació



Aigua

Accions individuals

- Utilitzeu la **doble descàrrega** de l'inodor, la decisió de gastar 4 ó 8 litres és vostra.
- **Eviteu llençar a l'inodor** qualsevol altra cosa que no sigui el paper higiènic. El wàter no és una paperera.
- **Tanqueu les aixetes** quan no s'utilitzen en rentar-se les mans, les dents, els plats, ...
- **Eviteu descongelar** els aliments **sota l'aixeta**
- **Dutxeu-vos** en comptes de banyar-vos
- **Regueu plantes al matí o vespre** per reduir l'evaporació de l'aigua
- Poseu la rentadora i el rentaplats amb la **càrrega completa** i utilitzeu **programes d'estalvi**
- Netegeu vehicles amb una **galleda i esponja**, o en túnels de rentat amb **sistema de recuperació d'aigua**.
- Utilitzeu l'aigua **amb cura**, és un recurs escàs.



Font: Goroka (Empresa) cc-by-nc-nd



Font: RDNE Stock project cc-by





Aigua

Accions tècniques

- Reduïu la **pressió d'aigua de les aixetes** o poseu airejadors (*té cost però petit*).
- Reduïu la **pressió de l'aigua de les dutxes**, si no podeu fer-ho directament, instal·leu capçals de dutxa de baix flux, que permeten estalviar un 50% d'aigua i un 30% d'energia (*té cost però també limitat*).
- Ajusteu, si és possible, el **volum de la descàrrega de l'inodor**.
- Proveïu de **papereres els diferents inodors** de l'equipament per evitar-ne el mal ús.
- **Repareu** les aixetes i cisternes dels vàters amb **pèrdues d'aigua** (una gota cada 2 segons són 6.000 litres/any)
- Si teniu **zones enjardinades amb reg**, reduïu l'ús de l'aigua a l'estrictament necessari i programeu el reg fora de les hores de major insolació, i desactiveu-lo en cas de pluges.



Imatge: PxHere



Imatge: Walegonzwlk cc-by-nd





Il·luminació



Accions individuals

- **No encengueu els llums** si hi ha prou llum natural. *A vegades ens cal obrir els llums a primera hora, però després no cal i es poden apagar.*
- **Apagueu el llum si sou els últims a marxar de l'habitació, despatx, menjador...** Això val en qualsevol situació, fins i tot si hem de tornar en un breu període de temps i especialment quan marxem de casa.
- Valoreu emprar una **llum de peu a la zona de treball o lectura en comptes de la llum general** de la sala quan aquesta darrera sigui molt potent i no calgui il·luminar-ho tot.
- **Apugeu les persianes ben aviat** perquè ningú de casa necessiti obrir la llum per veure-s'hi bé.





Il·luminació



Font: [Manel Capdevila](#) cc-by-sa

Accions tècniques

- Avalueu canviar **bombetes i fluorescents** per altres de menys consum (**LED, ...**)
- **Amplieu la superfície** de finestres per on entra llum fins on pugueu.



Font: [Xavier de Pedro](#) cc-by-sa





Climatització

Accions individuals

- Recordeu a les persones a **vestir-se adequadament** segons l'època de l'any en què ens trobem i la seva sensació tèrmica, a l'hivern fa fred i cal abrigar-se.
- Si teniu la possibilitat **apagueu el clima si sou els últims a marxar** d'un espai. Això val en qualsevol situació, però especialment quan marxem de casa.
- Si teniu **radiadors o ventiloconvectors no els cobriu** amb objectes que puguin entorpir la bona difusió de l'aire.



Font: Alena Shekhtcova



Font: Freepik



Climatització

Accions individuals

- **Obriu finestres 10 minuts** per ventilar i eliminar humitat. Fer-ho més temps suposa una pèrdua innecessària d'energia. A l'**hivern** es recomana ventilar a les **hores centrals** del dia, generalment més càlides, mentre que a l'**estiu** es recomana ventilar **de nit**, si es pot, o a primera hora del matí, quan les temperatures no són tan altes.
- Jugueu amb les **persianes per proveir-vos de llum i escalfor**. En general, a l'estació freda aixequen persianes per proveir-vos de llum i de càrrega tèrmica. A l'estiu protegiu les finestres de la radiació solar directa per estalviar en refrigeració.



Font: Werner Kunz cc-by-nc-sa



Font: Antonio Gil cc-by-nc-sa





Climatització

Accions tècniques



- Manteniu la casa a les **temperatures ambient adequades**. Recomanem que la temperatura ambient en espais climatitzats no superi els 21 °C a l'hivern ni baixi dels 26 °C a l'estiu.
- Si teniu alguns **tancaments** (finestres, portes exteriors) amb moltes infiltracions, poseu-hi rivets i escombretes per reduir l'entrada d'aire. Aquesta actuació, malgrat té un cost, aquest és mínim i és molt l'estalvi que es pot aconseguir.
- Si el sistema de climatització ho permet, **bloquegeu el límit mínim i màxim de la temperatura dels termòstats**.





Climatització

Accions tècniques



Font: Matt Zimmerman cc-by



Font: Laurie Shaw

- Si teniu alguns **tancaments** (finestres, portes exteriors) amb moltes infiltracions, poseu-hi rivets i escombretes per reduir l'entrada d'aire. Aquesta actuació, malgrat té un cost, aquest és mínim i és molt l'estalvi que es pot aconseguir.
- Estudieu com obtenir la **rehabilitació de la vostra llar** per millorar l'**aïllament tèrmic**, si en sou les persones propietàries, o parleu-ne amb elles per considerar-ho, emprant si calen [ajuts públics existents per a la rehabilitació](#).





Altres estalvi energètic



Accions individuals

- **Apagueu l'ordinador** i qualsevol altre aparell de sobretaula quan prevegeu un temps significatiu sense ús i sempre al final de cada jornada (a més en el cas dels equipaments municipals és necessari apagar els equips perquè es puguin carregar les actualitzacions).
- Programeu el vostre **ordinador** per tal que entri automàticament en mode suspensió/stand-by al cap de 5 minuts de no utilitzar-se.
- Apagueu les **impressores, màquines de cafè i altres equips** quan marxeu i en acabar d'emprar-los.





Altres estalvi energètic

Accions individuals



- Elimineu els **arxius obsolets de la xarxa** (diferents versions del mateix document, documentació obsoleta, arxius per intercanvi, fotografies i vídeos personals, etc.). A més del consum de funcionament dels servidors, els circuits electrònics han de refredar-se. Aquests dispositius habitualment estan sobredimensionats i funcionen al 60% de la seva capacitat, però fins i tot quan estan inactius consumeixen tanta energia com quan estan a ple rendiment. Com més informació conservem més hauran de créixer els servidors (s'estima que les tecnologies de la informació i la comunicació representen actualment del 6 al 10% del consum mundial d'electricitat, o el 4% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle).





Altres estalvi energètic



Accions individuals

- Utilitzeu les **escales** sempre que pugueu, fareu salut i evitareu el consum energètic de l'ascensor. Procureu baixar sempre per les escales.
- Si hi ha diferents **ascensors** amb més d'un botó de trucada, premeu únicament un d'ells per evitar viatges innecessaris.





Altres estalvi energètic

Accions tècniques

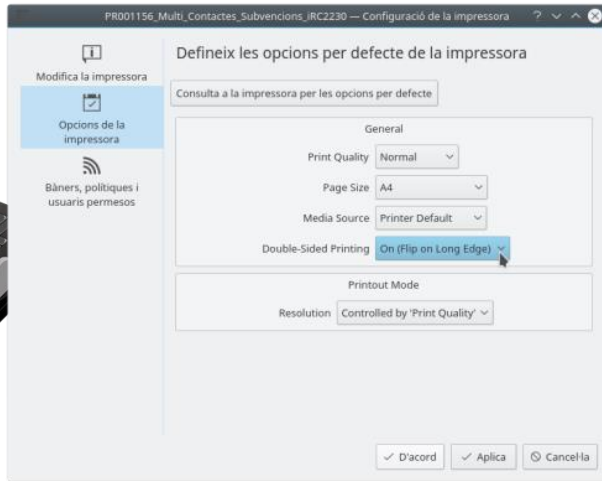
- Contracta **electricitat renovable**
- Participa d'una [comunitat energètica](#) a prop d'on vius.
- Instal·la **plaques solars** i coneix els incentius dels quals et pots beneficiar. Ja coneixes [Moment Solar](#), i el projecte [MES Barcelona](#) ?





Residus

Accions individuals



- **Programeu els ordinadors** per imprimir per omisió a **doble cara**, en **blanc i negre** i en qualitat **esborrany**. Quan us calgui, doneu ordre expressa per imprimir a una sola cara, en qualitat alta o a color.
- Penseu abans d'**imprimir** si cal realment.
- **Reviseu els textos per pantalla** abans d'imprimir-los, s'evitarà imprimir còpies amb errors.
- **Reutilitzeu els fulls** per esborranys, són llibretes econòmiques.





Residus

Accions individuals



Font: Tima Miroshnichenko

- **Eviteu** la utilització d'**envasos d'un sol ús**. Quan sortiu, empreu ampolles reomplibles, carmanyoles, embolcall d'entrepans reutilitzable, i tot allò que eviti l'ús de materials d'un sol ús.
- **Eviteu l'ús de piles**, i si no és possible, que siguin recarregables.
- **Separau els residus per fraccions**. Utilitzeu recipients o bosses de diferents colors per a les diferents tipologies de residus, per associar **més intuïtivament per a tothom a casa** on va cada cosa.
- Per a la **brossa orgànica**, feu servir **bosses compostables**, i com solen ser més fines, no espereu que estiguin massa plenes per reemplaçar-les.



Font: Martí Petit cc-by-nd-nc





Residus

Accions individuals



- **Repareu els aparells espatllats.** I si no és possible, porteu-los a la botiga o al punt verd.
- Els **consumibles esgotats**, com piles, bombetes, cartutxos i tòners d'impressores, poden ser un residu perillós. Porteu-los a la **botiga o al punt verd**.
- Els **medicaments caducats** o que ja no heu de prendre, porteu-los a la **farmàcia**.





Comunicació i participació

No cal dir que la Marató és principalment una **campanya de sensibilització** per intentar canviar els nostres hàbits d'ús de l'aigua i de l'energia.

Si voleu també podeu fer a casa algunes activitats extra, per a les quals us poden anar bé aquests recursos addicionals que teniu a la [web de la marató](#):



- Apreneu a **llegir els comptadors elèctrics**
- Descarregueu la **plantilla per anotar les lectures i calcular consums** de forma fàcil, o empreu calculadores en línia de referència.
- **Jugueu en família**, per ajudar a **sensibilitzar** als més petits (i no tan petits). Teniu alguns jocs en línia, i guies amb propostes d'activitats educatives.
- Consulteu els **vídeo-gags** de sensibilització sobre els diferents temes tractats:
 - [Aigua](#)
 - [Climatització](#)
 - [Enllumenat](#)
 - [Emissions i mobilitat](#)



**Gràcies per actuar vosaltres
també a casa!**



barcelona.cat/maratoclima