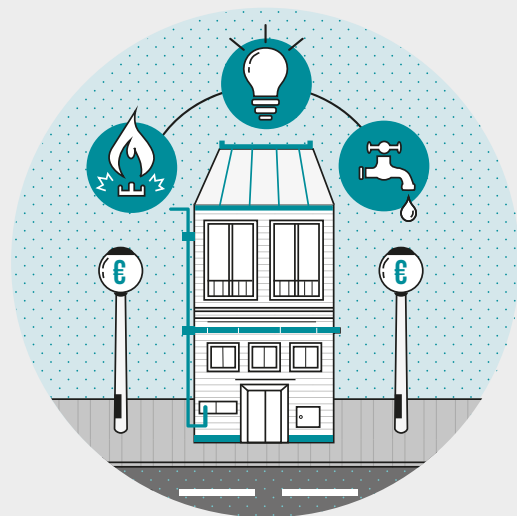


GAS

Si tenim serveis innecessaris els donem de baixa.

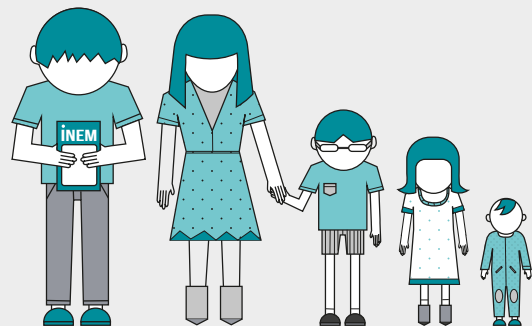
Ens acollim a una comercialitzadora de referència i contractem la tarifa TUR.



AIGUA

Si som una llar de més de tres persones, ho direm a la nostra companyia.

Preguntem al nostre ajuntament quines són les bonificacions a què tenim dret i, si podem, les demanem.



COM HEM D'ACTUAR AMB LES CAMPANYES COMERCIALS?

Cal estar molt alerta de quines coses ens ofereixen. Malauradament hi ha comercials d'algunes companyies que ens ofereixen descomptes i serveis que realment no necessitem, o que no són avantatges reals.

Aconsellem no acceptar canvis al mateix moment, sense poder-nos informar millor. En tot cas, sempre hem de llegir qualsevol cosa abans de signar-la per estar segurs que necessitem o volem allò que estem contractant.

SI TENS DUBTES...

Si et queda algun dubte o creus que necessites ajuda per tramitar canvis en els teus contractes i tarifes, vés als serveis socials i de consum del teu municipi. T'ajudaran en el que calgui.



Gabinet de Premsa i Comunicació. Text: El Risell. DL B 21626-2016. Paper procedent de fonts responsables amb el medi ambient.

COM PODEM REDUIR LA DESPESA ENERGÈTICA

ACCIONS CONTRA LA VULNERABILITAT



 **Diputació Barcelona** | Àrea d'Atenció a les Persones

Gerència de Serveis de Benestar Social
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet. Edifici Serradell Trbal
08035 Barcelona
Tel. 934 022 160
gs.benestars@diba.cat · www.diba.cat/benestar



Diputació Barcelona

REDUIR EL COST DE LES FACTURES ENERGÈTIQUES

Es pot reduir el cost mitjançant una acció combinada:

Ajustant les tarifes i els costos dels contractes a les nostres necessitats.

Millorant els nostres hàbits en l'ús de l'energia.

Tot seguit us mostrem com fer-ho.








RECOMANACIONS TARIFÀRIES

ELECTRICITAT



Mirem d'ajustar la potència contractada a les nostres necessitats reals. Si sumem els watts de tots els aparells que poden funcionar alhora, tindrem una aproximació de la potència que necessitem.

Podem buscar a internet "Calculadora de potència" i trobarem eines que ens ajudaran a calcular-ho.

				
BOMBETES 60W, 11 W	NEVERA 200 W	RENTAVAIXELLES 2.500 W	TELEVISOR 300 W	CUINA ELÈCTRICA 3.000 W

Si tenim serveis innecessaris els donem de baixa.

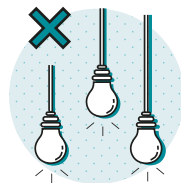
Contractem la tarifa "de preu voluntari per al petit consumidor" (PVPC) en una comercialitzadora que l'ofereixi.

Consultem si tenim dret al bo social. Si podem contractar-lo suposa un 25% de descompte.

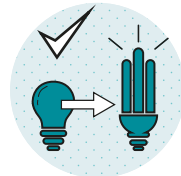
Si es pot fer la majoria del consum en les hores barates, contractem la tarifa de discriminació horària.

RECOMANACIONS EN HÀBITS DE CONSUM

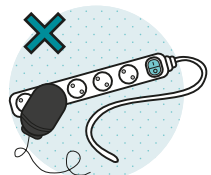
GENERAL



Si no estem en una estança, apaguem el llum.



A mesura que puguem, canviem les bombetes per altres de baix consum o LED.



No deixem els carregadors del mòbil endollats quan no els fem servir.

A LA CUINA

Quan cuinem amb vitroceràmica o fogó elèctric, l'apaguem 5 minuts abans i deixem que es cuini amb la calor residual. El mateix per al forn.

Sempre posem l'olla al foc amb la tapa.

Si podem, cuinem amb olla a pressió i microones.

Quan cuinem amb el forn cal evitar obrir la porta fins que no hàgim acabat.

Aprofitem al màxim la capacitat del forn, podem cuinar diversos àpats a la vegada.

Procurem tenir la nevera i el congelador plens. Si no ho omplim de menjar, ho podem omplir amb ampolles plenes d'aigua.

Cal mantenir la nevera i congelador separats de la paret de darrere uns dos o tres dits.

Evitem que es faci gel a la nevera i el congelador, descongelant quan calgui.

No posem aliments calents a la nevera.

Descongelem els aliments a la nevera.

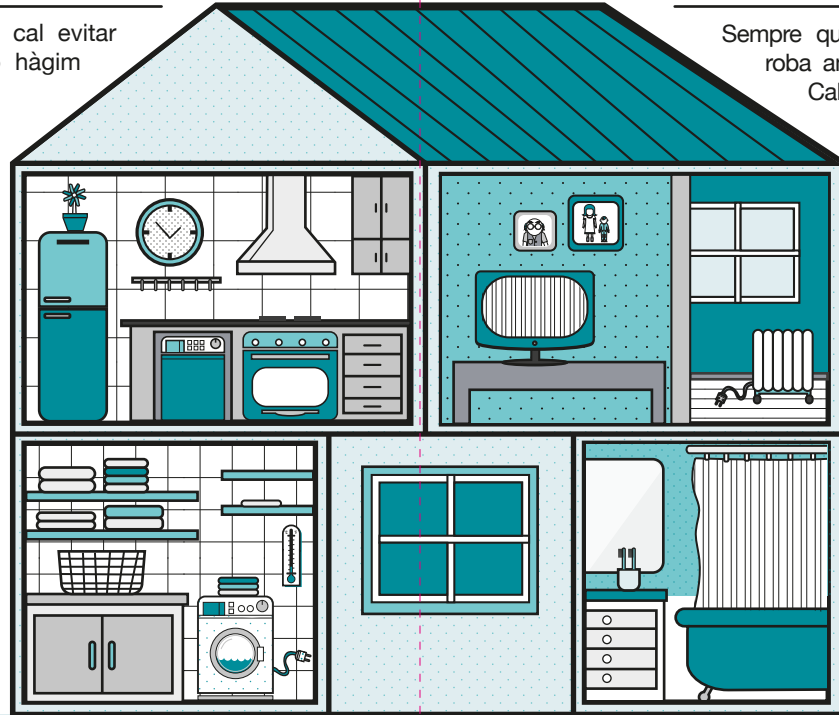
No obrim i tanquem la nevera de manera innecessària.

Mirem que les gomes tanquen bé.

Sempre que sigui possible, rentem la roba amb programes freds i curts. Cal posar la rentadora al màxim de plena possible.

Si tenim rentaplats, fem-lo servir quan estigui ple. Si no en tenim, rentem usant les dues piques o un cossi pels plats bruts.

Evitem penjar la roba mullada a l'interior de casa.



A L'HIVERN

Ventilem la casa un màxim de 10 minuts al dia, millor a primera hora.

Si disposem d'una estufa de butà, ventilem cada 2 hores durant uns 5 minuts.

Si el terra és de rajola, posem-hi estores per no tenir tanta sensació de fred.

Si tenim radiadors, no els tapem ni posem objectes de decoració a sobre.

Si tenim radiadors és important purgar-los quan arribi l'hivern.

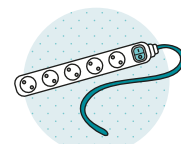
Si tenim calefacció, la posem entre 18 i 21°C quan siguem a casa, i entre 14 i 15°C si som fora durant unes quantes hores (mig dia o més).

Si tenim radiadors mòbils, els posem a la paret més freda de l'estança.

Sempre que faci sol, el deixem entrar a casa obrint cortines i persianes.

Quan sigui fosc, tanquem les persianes.

AL MENJADOR

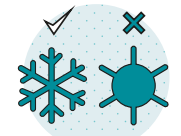


Apaguem els *standby* a través dels interruptors.



Aprofitem la llum natural tant com sigui possible.

AL LAVABO



Sempre tenim l'aixeta en posició de fred. També a la cuina. Només ho movem cap a calent quan necessitem expressament aigua calenta.



Posem un cubell a la dutxa i recollim l'aigua que cau abans de que estigui a la temperatura adequada per dutxar-se. Aquesta aigua l'emprem per regar i/o fregar.



És millor dutxar-se que banyar-se, regulant la temperatura de l'aigua calenta a uns 40-45°C.

MANTENIMENT DEL CONFORT

