

CONSELLS PER A
**L'ESTALVI
ENERGÈTIC**
A LA LLAR

CONSEJOS PARA EL AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR

نصائح للتوفير الطاقة في منزلك



PLA CONTRA LA POBRESA ENERGÈTICA AL RIPOLLÈS

2,448,000
648,000
1,512,000
936,000
72,000
648,000
216,000
288,000
720,000
72,000
36,000
36,000
2,000
0,000
000
000
000
000
00
00
0





PLA
CONTRA LA POBRESA
ENERGÈTICA AL RIPOLLÈS

INTRODUCCIÓ

Saps quanta energia consumeixes a casa teva?

Creus que gastes massa diners en factures d'electricitat i combustible?

No pots atendre les factures per mantenir la llar a una temperatura confortable?

Saps si els teus hàbits són els correctes?

En aquesta guia que tens a les mans podràs consultar consells senzills i pràctics per poder estalviar energia a casa i abaixar la despesa de les factures.

La seva edició s'engloba dins el **Pla contra la Pobresa Energètica al Ripollès**, iniciat l'any 2017 per part de l'**Agència de Desenvolupament del Ripollès**, en coordinació amb el **Consorci de Benestar Social del Ripollès** i amb el suport de la **Diputació de Girona**.



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

INTRODUCCIÓN

مقدمة

¿Sabes cuanta energía consumes en tu casa?

¿Crees que gastas mucho dinero en facturas de electricidad y combustible?

¿No puedes pagar las facturas para mantener tu hogar a una temperatura confortable?

¿Sabes si tus hábitos de consumo son correctos?

En esta guía que tienes en las manos podrás consultar consejos fáciles y prácticos para ahorrar energía en casa y bajar el gasto de las facturas.

Su edición se engloba dentro del **Plan contra la Pobreza Energética en el Ripollès**, iniciado el año 2017 por parte de la **Agència de Desenvolupament del Ripollès**, en coordinación con el **Consorti de Benestar Social del Ripollès** y con el soporte de la **Diputació de Girona**.

هل تعرف كمية أطاقه التي تستهلكها في منزلك؟
هل تظن أنك تستهلك كثيران في دفع فتوراة الطقة و الكهرباء؟
لا تستطيع دفع الفاتوة لتوفير حرارة ملائمة لمنزلك؟
هل تعرف أن سلوك استهلكك صحيحة؟
في هذا البيان يا مكانك إيجاد نصائح بسيطة و سهلة للتوفير الطاقه في
منزلك و خفض خسائر
الفاتورة هذ البيان يدخل في إطار الإرشاد ضد الاحتياج الطاقه في
ر بوييس , ابتداء من العام 2017 من طرف المؤسسة ديزنفلبمن ديل
ريبو لبيسو بمساهمة مؤسسة كنسورسي بنا سطر سوسيال و دعم من طرف
ديبوتسيو جيرونه.

2,448,000
648,000
1,512,000
936,000
72,000
648,000
216,000
288,000
720,000
72,000
96,000
16,000
2,000
0,000
000
000
000
00
0
0



ÍNDICE

إرشاد إندíce

	pags. صفحة
Facturació <i>Facturación</i> فأتوراة	6 - 9
Aïllaments i tancaments <i>Aislamientos y cierres</i> حفص وإغلاق	10 - 13
Calefacció <i>Calefacción</i> آلات تسخين	14 - 17
Ventilació <i>Ventilación</i> تقوية منزلية	18 - 23
Il·luminació <i>Iluminación</i> آضاء	24 - 25
Electrodomèstics <i>Electrodomésticos</i> آلات كهربائية منزلة	26 - 34
Cuina <i>Cocina</i> مطبخ	35 - 38
Aigua <i>Agua</i> ماء	39 - 43

FACTURACIÓ

فتوراة FACTURACIÓN

Entén la factura de la llum i no paguis més del que necessites.

Entiende tu factura de la luz y no pagues más de lo que necesitas.

لا تدفع أكثر من الازم و استفد من فاتورة الكهر باء



JA SAPS QUINA POTÈNCIA TENS CONTRACTADA?

¿Conoces qué potencia tienes contratada?

هل تعرف نوعية الطاقة التي تستهلكها



- **Potència contractada:**

Màxim d'energia que pots consumir al mateix moment.

Potencia contratada: Máximo de energía que puedes consumir en un mismo momento.

عقد فوراً اطاقة:

الحد الأقصى الطاقة التي يمكنك إستهلاكها في نفس الوجة

- Una llar de mitjana té contractats 3,45 Kw.

Un hogar de media tiene contratados 3,45 Kw.

الحد الأوسط لعقد الطاقة المنزلي 3,45 كيلوات

- Cada Kw adicional, són 60 euros de més que pagues cada any.

Cada Kw adicional, son 60 euros de más que pagas cada año.

في كل كيلوات زائد هناك ستين يورو زائدة تدفعها كل عام



Demana assessorament sobre si pots ajustar-la!

¡Pide asesoramiento sobre si puedes ajustarla!

أطلب معلومات حول كيفية هبط استهلاك الطاقة



CONSUMEIXES ELECTRICITAT A LA NIT I AL MATÍ?



¿Consumes electricidad por la noche y por la mañana?

هل تستهلك اليلا و نهارا ؟

- Amb una tarifa amb discriminació horària (DH) pots estalviar fins a una quarta part de la factura.
Con una tarifa con discriminación horaria (DH) puedes ahorrar hasta una cuarta parte de la factura.

مع فاتوراه مميزة و موفرة يمكنك التوفير
إلى حد الربع من الفتوراه

- Si encara no ho fas, ajusta les hores de consum, i comença a estalviar.
Si aún no lo haces, ajusta las horas de consumo, y empieza a ahorrar.

إضبط ساعات الإستهلاك و ابدأ بالتوفير



Demana el canvi de tarifa a la teva companyia!

¡Pide el cambio de tarifa a tu compañía!

إطلب تغيير الفتوراه من شركتك

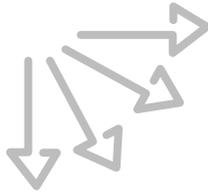
TENS CONTRACTATS SERVEIS ADICIONALS?

¿Tienes contratados servicios adicionales?

هل عندك عقد خدمات إضافية؟

- Dona'ls de baixa si no els necessites!
iDalos de baja si no los necesitas!

اطلب تخيير نوعية الخدمات إذا لم تكن تحتها



BONIFICACIONES

Bonificaciones

المكافأة

- Si conviviu més de 3 persones a casa, esteu a l'atur o sou pensionistes, cal mirar si teniu dret a descomptes en la factura de l'aigua, l'electricitat o el gas.
Si convivís más de 3 personas en casa, estás en el paro o sois pensionistas se debe mirar si tenéis derecho a descuentos en vuestras facturas de agua, electricidad o gas.

هل عندك عقد خدمات إضافية؟

إذا كنتم أكثر من ثلاث أشخاص في منزل واحد، عاطلين عن العمل أو متقاعدين يمكنك طلب معلومات حول معرفة هل لديكم حق تخفيضات في فاتورة الماء أو الكهرباء أو الغاز.

TANCAMENTS I AÏLLAMENTS

حفظ وإغلاق CIERRES Y AISLAMIENTOS

Casa nostra pot tenir parts poc aïllades per on marxa l'escalfor:

Nuestra casa puede tener partes poco aisladas por donde se escapa el calor:

في منزلنا يمكننا إحداد أماكن غير معزولة التي لا تساهم في عملية
تسخين المنزل بشكل جيد

- Teulada
Tejado السقف
- Portes
Puertas الأبواب
- Finestres
ventanas المنافذ



Busca-les i aïlla-les per estalviar energia i diners!

Búscalas y aíslalas para ahorrar energía y dinero!

اعزل الأماكنة التي لا تساهم في عملية تسخين المنزل لكي توفر الطاقة و الفاتورا

- Uns bons tancaments ajuden a estalviar fins el 40% del consum de calefacció.
Unos buenos cierres ayudan a ahorrar hasta el 40% del consumo de calefacción.

عملية إغلاق أمكن (غير معزولة) صحيحة
بإمكانها توفير إلى يقارب 40% من استهلاك آلات
التسخين



- És important tenir doble vidre a finestres i balcons.
Es importante tener doble cristal en ventanas y balcones.
مهم جدا توفير زجاج مزدوج للنوافذ و الشرف

- Amb una espelma o un encenedor pots buscar entrades d'aire a les finestres i balcons.

Con una vela o un mechero puedes buscar entradas de aire en ventanas y balcones.

بشمعة أو ولاةة يمكنك معرفة أماكن دخول الهواء من النوافذ أو الشرف



N'HAS TROBAT?

¿Las has encontrado?

هل وجدتها؟

- Posa rivets, silicona o precinte per evitar pèrdues de calor!

Pon burletes, silicona o precinto para evitar pérdidas de calor!

إغاق أماكن دخول الالهواء باسيلكونة لمنع خروج الحرارة



- Sota la porta principal també pots comprovar-ho i, si cal, posar-hi un rivet.
Bajo la puerta principal también puedes comprobarlo y, si es necesario, poner un burlete.

تحت الباب الرئيسي كذالك يمكنك التحقق من ذلك



- Per aïllar els vidres pots enganxar amb aigua un plàstic de bombolles o crear una cambra d'aire amb paper film.

Para aislar los cristales puedes pegar con agua un plástico de burbujas o crear una cámara de aire con film transparente.

إغلاق الزجاج بشكل جيد يمكنك
إلصاق هذا الأخير بفقاعات البلاستيك



- Utilitza porticons o persianes al vespre per aïllar del fred.

Utiliza contraventanas o persianas al anochecer para aislar del frío.

استعمال الستائر في الليل لعزل البرد خارجا



- Posa material aïllant a la caixa de la persiana.

Pon material aislante en la caja de la persiana.

وضع مواد عازلة عند صندوق النوافذ



- Utilitza estores i cortines gruixudes per mantenir la calor dins de casa.

Utiliza estores y cortinas gruesas para mantener el calor dentro de casa.

استعمال ستائر غليظة للاحتفاظ بدرجة الحرارة الملائمة داخل المنزل

CALEFACCIÓ

CALEFACCIÓN معدل الحرارة

TERMOSTAT

Termostato
معدل الحرارة



- A l'hivern, una temperatura de confort adient se situa entre els 19 °C i 21 °C.

En invierno, una temperatura de confort adecuado se sitúa entre los 19 °C y 21 °C.

في الشتاء الحرارة المعتدلة المتوسطة ما بين 19 إلى 21 درجة

- A la nit o si l'habitatge està buit durant unes hores, es recomana apagar la calefacció o abaixar-la fins als 15 °C.

Por la noche o si la vivienda está vacía durante unas horas, se recomienda apagar la calefacción o bajarla hasta los 15 °C.

في الليل أو إذا كان المكان جاليا لمدة ساعات طويلة,
ننصح إغلاق المسخن أو إنزال درجة الحرارة إلى 15 درجة





RADIADORS

Radiadores
آلة تسخين

- Tanca la vàlvula dels radiadors de les habitacions buides o que gairebé no feu servir.

Cierra la vàlvula de los radiadores de las habitaciones vacías o que casi no utilizas.

أغلقو اصمام آلات التسخين في
الأماكن الخالية أو الغير المستعملة



- Purga els radiadors un cop l'any.
Purga los radiadores una vez al año

قم بعمامة تطهير آلات التسخين مرة كل سنة



- Evita col·locar mobles i cortines davant dels radiadors perquè funcionin correctament.

Evita colocar muebles y cortinas ante los radiadores para su correcto funcionamiento.

لا تضع الأثاث أو الستائر مقابل آلات التدفئة لكي تسهل عملتها
بشكل صحيح أو مضمون





CALEFACTORS

Calefactores

سخانات الكهربائية

Els calefactores i radiadors elèctrics gasten molt.

Cal moderar-ne l'ús!

Los calefactores y radiadores eléctricos gastan mucho. ¡Hay que moderar su uso!

السخانات الكهربائية تستهلك كثيرا لا جدوى من استخدامها كثيرا



VENTILACIÓ

التهوية المنزلية VENTILACIÓN

- Cal ventilar la casa cada dia.

Amb 10 min. és suficient i cal fer-ho amb la calefacció parada.

Hay que ventilar la casa todos los días.

Con 10 min. es suficiente y hay que hacerlo con la calefacción parada.

لزم من تهوية المتدزل كل اليوم, 10 دقائق كافية و لزم إغلاق آلة التسخين.



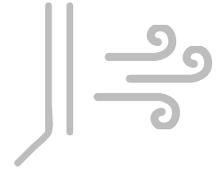
10 MIN



- Les estufes de butà poden comportar riscos per la salut. S'ha de fer un correcte manteniment de l'estufa i totes les connexions, a més de complir les revisions periòdiques. L'acumulació de monòxid de carboni pot produir intoxicacions molt greus.

Las estufas de butano pueden comportar riesgos para la salud. Se debe hacer un correcto mantenimiento de la estufa y todas las conexiones, además del cumplimiento de las revisiones periódicas. La acumulación de monóxido de carbono puede producir intoxicaciones muy graves.

الآلات المسخنة عن طريق البوتان تؤثر على صحة الإنسان، لذلك يجب صيانتها بشكل صحيح و دوري، لقد ترك أكسيد الكربون قد يؤدي إلى سموم جد خطيرة.



10 MIN

2 o 3 / DIA

- Si fas servir estufa de butà cal ventilar més sovint. Obre finestres durant 10 minuts 2 o 3 cops al dia.
Si usas estufa de butano hay que ventilar más a menudo. Abre ventanas durante 10 minutos 2 o 3 veces al día.

إذا كنت تستعمل آلة تسخين عن طريق البوتان يجب ترويحها
منا حين إلى آخر قم بفتح النوافذ 10 دقائق مرتين أو ثلاث مرات يوميا.

MALALTIES RESPIRATÒRIES

Enfermedades respiratorias

أمراض تنفسية



- La combustió del butà genera humitat, que en cas de mala ventilació, pot afectar greument a la salut.

La combustión del butano genera humedad, que en caso de mala ventilación, puede afectar gravemente a la salud.

إستهلاك البوتان يؤدي إلى الرطوبة حالة ترويح غير
صحيحة مما يؤثر بشكل خطير على صحة الإنسان



- Els nens són un dels col·lectius més vulnerables a contraure malalties respiratòries produïdes per fongs i humitats.

Los niños son uno de los colectivos más vulnerables a contraer enfermedades respiratorias producidas por hongos y humedades.

الأطفال هم المجموعة الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض التنفسية الناتجة عن الخطريات و الرطوبة



ESTENDRE LA ROBA

Tender la ropa
تنشر الملابس



- Estén la roba al balcó o un lloc ventilat. No estenguis la roba dins de casa, eviteu fer-ho a les habitacions on passeu més temps (dormitoris, menjador,...), i si ho feu, un bon lloc pot ser el plat de dutxa o la banyera. *Tiende la ropa en el balcón o un lugar ventilado. No tiendas la ropa dentro de casa, evita hacerlo en las habitaciones donde pasáis más tiempo (dormitorios, comedor,...) y si lo haces, un buen lugar puede ser el plato de ducha o la bañera.*

أنشرا الملابس في الشرفة أو في مكان منفس, لا تقم بتنشرا الملابس داخل المنزل أو في الغرف حين تتواجدون بشكل أطول, المكان المناسب لتنشر الملابس هو دورة المياه.



- Evita cubrir els radiadors amb roba, perquè impedeix que funcioni de manera correcta i genera humitats.

Evita cubrir los radiadores con ropa, por que impide su correcto funcionamiento y genera humedades.

لا تقم بتغطية آلات التدخين عن طريق نشر الملابس لكي تساهم في عملية تسخين صحيحة و لتجنب الرطوبة.



- Si tens assecadora, **usa-la amb moderació**, té un consum molt elevat.

Si tienes secadora, úsala con moderación, tiene un consumo muy elevado.

إذا كنت تتوفر على آلة منشفة الملابس, قم بإستخدامها بشكل معتدل لأنها تستهلك كثيرا .

IL·LUMINACIÓ

إضاءة ILUMINACIÓN

- Aprofita la llum natural obrint cortines i estores.
Apaga els llums quan no són necessaris.
*Aprovecha la luz natural abriendo cortinas y estores.
Apaga las luces cuando no son necesarios.*

قم بإستغلال الضوء الطبيعي عن طريق فتح الستائر, قم بإغلاق
الضوء في حالة عدم استخدامه.





ENLLUMENAT EFICIENT

Alumbrado eficiente

الإضاءة المناسبة

- Substitueix les bombetes incandescentes i halògenes per bombetes de baix consum o LED.

Sustituye las bombillas incandescentes y halógenas por bombillas de bajo consumo o LED.

قم بإستبدال آلات الإضاءة المرتفعة الإستهلاك بآلات إضاءة منخفضة الإستهلاك أو (ليد).



Canviant les bombetes a LED podem obtenir un estalvi de fins al 80% del consum.

Cambiando las bombillas a LED podemos obtener un ahorro de hasta el 80% del consumo.

إستعمال آلات الإضاءة (ليد) يمكن من توفير 80% من الطاقة.

ELECTRODOMÈSTICS

الآلات الكهربائية المنزلية ELECTRODOMÉSTICOS



ETIQUETATGE ENERGÈTIC D'ELECTRODOMÈSTICS

Etiquetado energético de electrodomésticos

علامات الكهربائية المنزلية

- A l'hora de comprar un electrodomèstic cal valorar que sigui el més eficient possible.

A la hora de comprar un electrodoméstico hay que valorar que sea lo más eficiente posible.

المسميات الطاقية الآلات الكهربائية المنزلية عند شراء آلة كهربائية
يرعى اختيار النوع المناسب بكفاءة

- Consulteu l'etiquetatge energètic, la classe A és la més eficient i pot comportar grans estalvis.

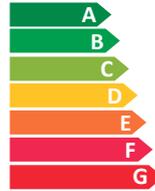
Consulta el etiquetado energético, la clase A es la más eficiente y puede conllevar grandes ahorros.

افحصو النوعية A لأنها الأكثر كفاءة والأوفر



ETIQUETATGE VELL
Etiquetaje viejo

وضع العلامات القديمة



ETIQUETATGE NOU (2019)
Etiquetaje nuevo

وضع العلامات الجديدة



NEVERA

Nevera
الثلاجة

- La nevera funciona 24h al dia tot l'any; és important tenir en compte aquests aspectes per evitar-ne consums elevats:

La nevera funciona 24 horas al día todo el año; es importante tener en cuenta estos aspectos para evitar consumos elevados:

الثلاجة تعمل 24 ساعة في اليوم طوال السنة; مهم مراعاة الخوايب التالية لتفادي استهلاك مرتفع:



- Ubicació
Ubicación
الموقع
- Temperatura
Temperatura
درجة الحرارة
- Manteniment
Mantenimiento
الصيانة
- Ventilació
Ventilación
الهوية

- **Ubicació:** Escull un lloc fresc de la casa i evita que li toqui la llum del sol directament i altres fonts de calor.

Ubicació: Escoge un lugar fresco de la casa y evita que le dé la luz del sol directamente y otras fuentes de calor.

الموقع: اختر مكان بارد في المنزل وتفادي دخول الشمس إليه مباشرة و جوانب أخرى من الحرارة.



- **Temperatura:** Cal mantenir-la a una temperatura adequada de 5°C, i el congelador a -18°C.

Temperatura: Debe mantenerse a una temperatura adecuada de 5°C y el congelador a -18°C.

لا درجة الحرارة: يجب الاحتفاظ بدرجة الحرارة المناسبة من 5 درجة و المبرد -18 درجة

- **Manteniment:** Revisa que les portes tanquin bé i que les gomes estiguin en bon estat i netes. Descongela abans que el gel arribi a tenir 1cm de gruix.
Mantenimiento: Revisa que las puertas cierren bien y que las gomas estén en buen estado y limpias. Descongela antes de que el hielo llegue a tener 1cm de espesor.

صيانة: تحقق من أن الأبواب مغلقة، و المطاط يكون بحالة جيدة و جديدة، تفادى وصول الجليد كثر من 1 سنتمتر من السهك .



- **Ventilació:** Deixa un espai suficient de ventilació entre 5 i 10 cm al darrere i als laterals. Neteja sovint aquests espais.
Ventilación: Deja un espacio suficiente de ventilación entre 5 y 10 cm detrás y en los laterales. Limpia con frecuencia estos espacios.

التهوية: أترك مجال مناسب من التهوية مابين 5 إلى 10 سنتمتر من الخلق و من الجوانب, نظف هذ الأماكن.

Consells:

Consejos: نصائح:

- Procura tenir la nevera i el congelador plens. Si no els omplis de menjar, els pots omplir amb ampolles plenes d'aigua.

Procura tener la nevera y el congelador llenos. Si no los llenas de comida, los puedes llenar con botellas llenas de agua.

تجنب مليء الثلاجة و المجمد كثيرا , إذا لم تملئ الثلاجة بالمواد الغذائية يستحسن ملأها بقلينات من الماء .

- No posis aliments calents dins la nevera o el congelador.

No pongas alimentos calientes en la nevera o congelador.

لا تضع مواد الغذائية ساخنة داخل الثلاجة أو المجمد .

- Desendolla la nevera si estareu fora més de 15 dies, i deixa'n les portes obertes.

Desenchufa la nevera si estarás fuera más de 15 días, dejando las puertas abiertas.

افصل الثلاجة عن التيار الكهربائي إذا كنت خارج المنزل أكثر من 15 يوما, واترك الأبواب مفتوحة.



+ 15 DIES



RENTAPLATS

Lavavajillas
غسالة الأواني

- Posa el rentaplats ple i fes servir programes de baixa temperatura. El consum d'aigua es redueix considerablement si es renta a màquina en lloc de a mà.

Pon el lavavajillas lleno y utiliza programas de baja temperatura.

El consumo de agua se reduce considerablemente si se lava a máquina en lugar de a mano.

املاً غسالة الأواني جيداً و قم بتشغلها ببرامج مخفض الحرارة, غسالة الأواني تخفض بشكل ملحوظ استهلاك الماء بمقارنة جسيل الأواني باليد .



RENTADORA

Lavadora

غسالة الملابس

- Omple la rentadora al màxim de la seva capacitat però sense carregar-la en excés.

Llena la lavadora al máximo de su capacidad pero sin cargarla en exceso.

املاً غسالة الملابس الى الحد الأقصى لكن دون ملئها الى الحد الفائض.

- Renta sempre que sigui possible amb aigua freda o programes eco.

Lava siempre que sea posible con agua fría o programas eco.

اغسل الملابس قدر المستطاع بالماء البارد أو ببرامج إكو.

- Neteja regularment els filtres.

Limpia regularmente los filtros.

نظف بشكل دوري المرشحات.



ESCALFADOR D'AIGUA ELÈCTRIC

Termo de agua eléctrico
مسخن الماء الكهربائي

- Programa l'escalfador d'aigua elèctric només durant unes hores al dia. Procura que siguin just abans de necessitar aigua calenta i en hores de discriminació horària (entre les 11 de la nit i les 12 del migdia).
*Programa el termo eléctrico sólo durante unas horas al día.
Procura que sean justo antes de necesitar agua caliente y en horas de discriminación horaria (entre las 11 de la noche y las 12 del mediodía).*

استخدم المسخن الكهربائي فقط خلال ساعات قليلة في اليوم
حاول استخدام المسخن الكهربائي خلال ساعات اقتصادية ما بين
11 ليلا إلى 12 من منتصف النهار



< 2/3 DIES



- Desendolla'l en absències superiors a 2-3 dies.
Desenchufa en ausencias superiores a 2-3 días.

افصل مسخن الكهربائي في حالة عدم استخدامة أكثر من يومين أو ثلاثة أيام

REGLETES

Regletas

شراط الكهراء

- Endolla els aparells que funcionen alhora en una regleta amb interruptor i apaga-la en acabar.

Pots agrupar televisor, receptor de satèl·lit, equip de música, DVD, ... , o bé l'ordinador i tots els perifèrics.

Enchufa los aparatos que funcionan a la vez en una regleta con interruptor y apágala al terminar.

Puedes agrupar televisor, receptor de satélite, equipo de música, DVD, ..., o bien el ordenador y todos los periféricos.

ضع الخوالب الكهراءفة الة تستغل فف نفس الوقت فف شرفة
واحدة واطفء هذة الأجرة عند الانتهاء من اسخدامها.
فمكنك جمع قوالب التلفزة و مستقبل السلافة و الآلات
الموسففة و الكمبفوتر فف شرفة واحدة.



CUINA

المطبخ COCINA



- Cuina tapant les olles.
Cocina tapando las ollas.

اغلق طنجرة الطبخ



- Omple les olles amb l'aigua justa per la cocció.
Llena las ollas con el agua justa para la cocción.

املاً الطنجرة بالماء الكافي فقط الطبخ



- Si pots, cuina amb olla de pressió o microones.
Si puedes, cocina con olla a presión o microondas.

استعمل طنجرة الضغط أو المكروندة قدر المستطاع

- Si tens vitroceràmica, apaga el foc abans d'acabar la cocció per tal d'aprofitar la calor residual.

Si tienes vitrocerámica, apaga el fuego antes de terminar la cocción para aprovechar el calor residual.

في حالة وجد البتروسيراميك, اطفئ النار قبل انتهاء الطبخ لاستغلال الحرارة.



- Utilitza olles una mica més grans que la superfície del foc o de la placa.
Usa ollas algo más grandes que la superficie del fuego o placa.

استعمل طنجرة أكبر من سطح النار.



FORN

Horno
الفرن

- Utilitzeu el forn a la temperatura justa de cocció de cada producte, eviteu posar el forn al màxim per accelerar el procés.

Utilice el horno a la temperatura justa de cocción de cada producto, evite poner el horno al máximo para acelerar el proceso.

استعمل درجة الحرارة المناسبة لطبخ كل منتج،
على حدى تفادى رفع درجة حرارة الفرن



- Aprofita la capacitat del forn per cuinar diversos àpats a la vegada.

Aprovecha la capacidad del horno para cocinar varios platos a la vez.

استغل قدرة الفرن لطبخ عدة نوعيات
من المأكولات في آن واحد.



- Obre el forn el mínim possible mentre està en funcionament.
Abre el horno lo menos posible mientras se encuentra en funcionamiento.

افتح الفرن قدر المستطاع أثناء عملية الطبخ



- Apaga el forn abans d'acabar la cocció per tal d'aprofitar la calor residual.

Apaga el horno antes de terminar la cocción para aprovechar el calor residual

اطفئ الفرن قبل إنهاء الطبخ لإستغلال الحرارة.



AIGUA

الماء AGUA

- Pots instal·lar atomitzadors o airejadors a les aixetes per reduir-ne el cabal.
Puedes instalar atomizadores o aireadores en los grifos para reducir el caudal.

يا مكانك تركيب الرذاذ لصبور الماء لخفض جهد هذا الأخير



- Si tens aixeta monocomandament, posa-la sempre en posició de fred si no necessites aigua calenta.
Si tienes grifo monomando, ponlo siempre en posición de frío si no necesitas agua caliente.

في حالة وجد صبور متحرك
يستحسن تركه في وضعية
الماء البارد



- Evita deixar rajar l'aigua quan rentes els plats, fes-ho amb la pica plena o amb una palangana.

Evita dejar correr el agua cuando lavas los platos, hazlo con la pila llena o con una palangana

تفادی تدفق الماء بغزارة عند غسل الصحون امی الأحسن استخدام البالوعة



BANY

Baño

الحمام

- Millor dutxar-te que banyar-te, estalviaràs aigua i energia.
Mejor ducharte que bañarte, ahorrarás agua y energía.

ينصح استخدام صنوبر ماء الغسل اتوفير الطاقة و الماء



5 MIN

Redueix el temps a la dutxa!

Amb 5 minuts en pots tenir prou. (1min=20litres)

Reduce el tiempo en la ducha, con 5 minutos debes tener suficiente. (1min = 20litres)

خلال 5 دقائق يمكنك الاستحمام 1 دقيقة = 20 لتر

VÀTER

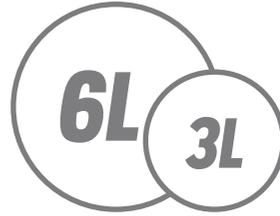
Váter

دورة المياه

- Utilitza la càrrega simple o la doble pulsació si no necessites tota l'aigua de la cisterna.

Usa la carga simple o la doble pulsación si no necesitas todo el agua de la cisterna.

استعمل زر دورة المياه الصخير في حالة عدم احتياك
لكمية كبيرة من الماء



- Col·loca ampolles plenes d'aigua per reduir el volum d'aigua de la cisterna en cas de no disposar de doble pulsador.

Coloca botellas llenas de agua para reducir el volumen de agua de la cisterna en caso de no disponer de doble pulsador.

ركب قنينات لتخفيض حجم الماء في حالة دورات الماء قديمة



FUITES

Fugas

تسرب الماء

- Vigila les possibles fuites i degotejos d'aigua al lavabo, les aixetes i les canonades, poden suposar una despesa important.

Vigila las posibles fugas y goteos de agua en lavabo, grifos y tuberías, pueden suponer un gasto importante.

**احذر من تسرب الماء من البالوعة, الصنبور, الأنابيب أو دورة المياه ,
تفاد بالخسائر مهمت**

AUTORS

Eudald Hueso
Carina Creixans
Nicanor Mulero

EDICIÓ

1ª edició, novembre 2017

TRADUCCIÓ

Fadua Hamda

DISSENY

Joan Pujol



Consells per a l'estalvi energètic a la llar de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons



Ripollès Desenvolupament

Agència de Desenvolupament del Ripollès

C. Joan Miró, 2-4 Pol. Ind. Els Pintors, Ripoll

Telèfon 972 70 44 99

energia@ripollesdesenvolupament.com



Agència de Desenvolupament del Ripollès

C. Joan Miró, 2-4 Pol. Ind. Els Pintors, Ripoll

Telèfon 972 70 44 99

energia@ripollesdesenvolupament.com



Ripollès Desenvolupament



Diposalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**