



## AHORRAR con el transporte



- Utiliza el TRANSPORTE PÚBLICO. Un autobús ocupa 50 veces menos espacio por viajero y consume 15 veces menos energía que los turismos.
- Si realizásemos A PIE todos los recorridos de menos de 2 kilómetros se podrían ahorrar varios millones de litros de combustible en toda España.
- Comparte el coche. Cuatro personas en un solo coche es mucho mejor que cuatro coches con una sola persona.
- Si conducimos con suavidad, evitamos los acelerones y nos adaptamos a la velocidad del tráfico, viajaremos mucho más seguros y consumiremos menos combustible.
- Sobrecarga el vehículo sólo si es imprescindible. El consumo aumenta un 5% por cada 100kg. de peso suplementario.
- Un buen mantenimiento del coche minimiza el consumo. Nuestro vehículo puede llegar a consumir un 30% más de lo normal si el sistema de encendido y de alimentación aire/ combustible no está correctamente ajustado.
- El uso del aire acondicionado hace aumentar el consumo de combustible de tu coche.

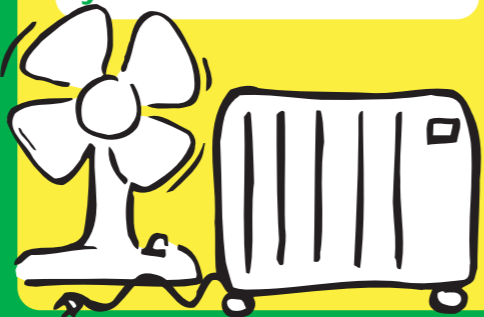
## AHORRANDO agua y RECICLAR basura



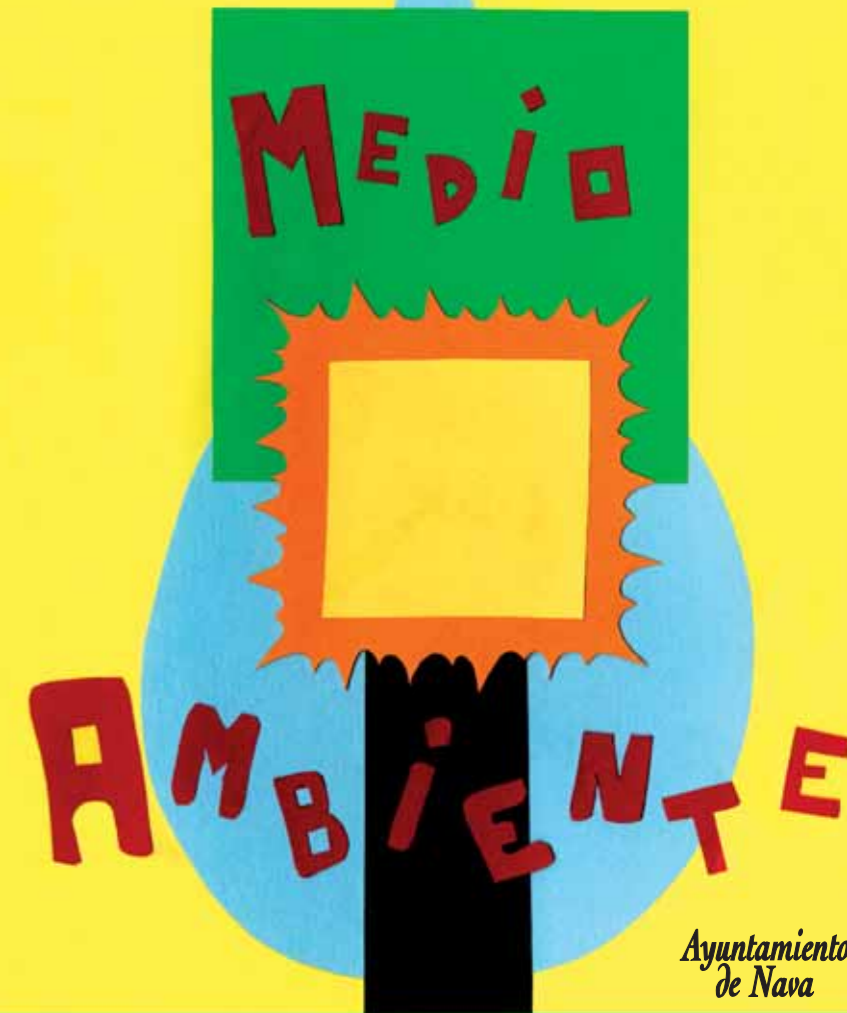
- Cierra el grifo mientras te lavas los dientes o te afeitas.
- Tomar una ducha consume la tercera parte de agua y energía que tomar un baño.
- Los grifos que gotean o las cisternas con escapes, suponen un despilfarro de unos 30 litros de agua al día.
- ¿Sabías que un minuto con un solo grifo abierto, se pueden ir por el desagüe más de 15 litros de agua?
- Se puede utilizar el agua de lavar las verduras para regar las plantas.
- No tires objetos sólidos ni aceites por el inodoro. Recuerda que todo acaba en el río.
- Colabora en el reciclado de papel, cartón y vidrio.
- Colabora en la recogida selectiva de residuos.



## AHORRAR con el aire acondicionado y la calefacción



- La instalación de un buen aislamiento térmico en ventanas, techos y paredes te ayudará a gastar mucha menos energía. El orden de importancia en el aislamiento es: techo, paredes y suelo.
- Instala ventanas con doble acristalamiento. Verifica los cierres de puertas y ventanas. Esto aislará tu casa de ruidos exteriores y te hará ahorrar energía.
- En 10 ó 15 minutos se ventila una habitación. No abras las ventanas con el aire acondicionado o la calefacción encendidos.
- La temperatura de bienestar dentro de un hogar es de 20° C en invierno y 25° C en verano.
- No abuses del aire acondicionado. Es perjudicial para la salud y cada grado menos supone un 8% más de consumo de energía.
- Tampoco abuses de la calefacción. Perjudica la salud y cada grado de más supone un 5% más de consumo más energía. La calefacción debe apagarse durante la noche.
- Utiliza el sol a tu conveniencia, déjalo entrar en invierno, abriendo persianas y cortinas, y evítalo en verano, aprovechando la sombra de toldos y persianas.



## AHORRAR ENERGÍA SIGNIFICA proteger el medio ambiente y mirar por nuestro bien

- Menores consumos de energía dan como resultado una menor contaminación, lo que sin duda beneficia nuestra salud.
- Las facturas energéticas serán de menor cuantía y disminuirán los gastos de economía familiar.
- El Estado podrá disminuir la importación de energía. España depende de la energía extranjera en un 80% del consumo total. Los hogares españoles consumen un 15% del total del consumo energético. De éste, un 17 % es debido a los apartados domésticos y un 8% a la iluminación.

## AHORRAR ENERGÍA SIGNIFICA tener buenos hábitos y equipos eficientes

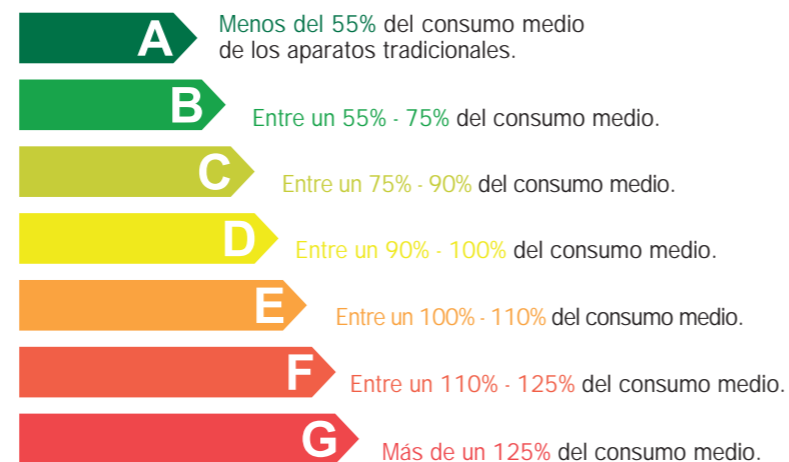
¿Has pensado cuánta energía puedes ahorrar?

Bombilla fluorescente compacta	80%
Lavadora en frío	80-92%
Lavadora de bajo consumo energético	45-50%
Lavavajillas en programas económico	hasta un 50%
Ir caminando o en bicicleta en vez de coche	100%
Conducir a 90 km./h. en vez de a 110 km./h.	25%
Permitir la ventilación de las rejillas de la nevera	15%
Necesidades de calor / frío tras cerrar pequeños escapes de aire en techo / paredes	20-25%
Neumáticos bien inflados	10%
Calefacción en casas bien aisladas	hasta un 50%
Bomba de calor en vez de radiadores	50%
Tender en lugar de usar la secadora	100%
Compartir el coche con dos, tres o cuatro personas	50,60 ó 75%
Usar el autobús en lugar del coche	hasta un 80%
Tapar las cacerolas al cocinar y ajustar el tamaño de la llama.	20%
Subir un grado la temperatura del termostato de la nevera	5%
Cambiar el filtro de aire al coche	20%

## ELIJE ELECTRODOMÉSTICOS CON ETIQUETA ENERGÉTICA

El consumo se representa a través de siete letras de la A a la G, existiendo entre cada letra una diferencia de consumo de un 10% - 15%.

Para identificar fácilmente la categoría energética, se representa con flechas de distintos colores y longitudes, siendo la de color verde EFICIENCIA ENERGÉTICA (A), a la que corresponde el aparato que menos gasta, y la de color rojo EFICIENCIA ENERGÉTICA (G) al que más gasta.



## AHORRAR con la lavadora y el lavavajillas

- Lava en frío o a poca temperatura, el 90% de la electricidad que consumen es para calentar el agua.
- Espera a llenarlos completamente antes de ponerlos en marcha.
- Emplea los programas económicos.
- Centrifuga lo menos posible, ahorrarás y ¡plancharás menos!
- Utiliza las dosis de detergente recomendadas por el fabricante. Más detergente no sirve para limpiar, sino para contaminar.
- Limpia periódicamente los filtros, un óptimo rendimiento garantiza un menor consumo.



## AHORRAR con el frigorífico

- Sitúalo alejado de las fuentes de calor y con suficiente ventilación.
- No metas nada caliente.
- Abre las puertas el menor tiempo posible.
- Limpia, por lo menos una vez al año, la rejilla trasera.



## AHORRAR en la iluminación



- Aproveche la luz natural, es gratis.
- Para la correcta distribución del flujo luminoso hay que tener en cuenta las diversas exigencias de iluminación. La cantidad de luz debe ser adecuada a la actividad que se desarrolla así como la posición y el tipo de lámpara para evitar que deslumbre.
- Utilice colores claros para iluminar la casa. Necesitará menos luces artificiales.
- No deje nunca las luces encendidas en habitaciones o zonas desocupadas.
- Si va a dejar apagado un fluorescente menos de 20 minutos mejor déjelo encendido.
- En zonas de paso y garajes instale, cuando pueda, "detectores de presencia", que encienden o apagan las luces automáticamente al detectar la presencia de personas.
- Limpie con regularidad las fuentes de luz iluminarias.
- Utilice reguladores de intensidad luminosa electrónicos, que permitan ahorrar energía.
- Aprovechando el cambio de bombillas, sustituya las tradicionales por lámparas de bajo consumo que ahorran hasta el 80% de energía y duran 8 veces más que las tradicionales.

## AHORRAR al cocinar

- Cuando cocines no abras la puerta del horno innecesariamente, tapa las cacerolas y utiliza la olla a presión.
- En cuanto empiece a hervir baja el fuego al mínimo.
- El tamaño de la llama o del foco de calor no debe ser más grande que el fondo de las cazuelas o sartenes.

