

El Programa Metropolità d'Educació per a la Sostenibilitat (PMES) de l'AMB

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) és un ens local supramunicipal que té competències en el cycle de l'aigua, la gestió dels residus, els parcs i les platges metropolitans, la mobilitat i el transport, la planificació territorial i l'urbanisme, i també en l'àmbit de l'educació per a la sostenibilitat, entre d'altres.

Per aquest motiu, l'AMB compta amb el Programa metropolità d'educació per a la sostenibilitat (PMES) que, més enllà de proporcionar informació i coneixements, té el repte de capacitar la ciutadania per a l'acció responsable i transformadora de la societat.

En el marc d'aquest programa s'ofereix un gran ventall d'activitats, visites guiades i recursos educatius gratuïts.



DORMITORI

PERSIANES I CORTINES

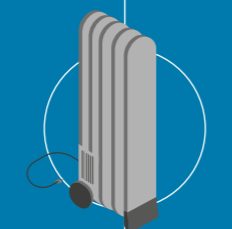
Els elements d'ombreig t'ajudaran a **regular la temperatura de l'habitatge**. Els dies càlids abaixa les persianes o cortines al migdia i apuja-les al vespre; i els dies freds fes el contrari. Podràs estalviar fins al 30 % d'energia i d'emissions de climatització.

TERMÒSTAT

A l'estiu, de la mateixa manera que portes roba lleugera, pots regular la temperatura de l'aire condicionat a 26 °C. A l'hivern, una temperatura de 19-21 °C acostuma a ser confortable durant el dia, i de 15 °C per dormir.

RADIADORS

Col·loca'ls **sota les finestres**. Purga'ls amb la vàlvula adequada per evitar que gotegin i així millorar-ne la circulació. Evita col·locar objectes a sobre els radiadors, ja que pots perdre fins el 20 % de l'energia i generar emissions innecessàries.



HABITACIÓ DE MÚLTIPLES USOS

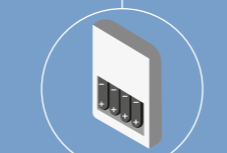
ORDINADOR

Pots escollir ordinadors amb l'**etiqueta energy star**, i evitar deixar-los en suspensió escollint l'opció hibernació o tancar la sessió en acabar. No utilitzis l'estalvi de pantalla; millor que l'apaguis i evitis l'*standby*. Neteja els ventiladors regularment.



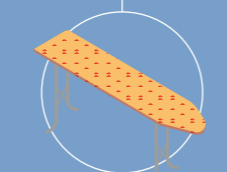
OPTIMITZACIÓ DE TARIFES

Estudia la possibilitat de contractar una tarifa amb **discriminació horària**. Amb el comptador adequat, si consumeixes en períodes vall en lloc de fer-ho en períodes punta, podràs aconseguir estalviar i l'energia probablement provindrà de fonts renovables.



PLANXAT EFICIENT

Escull planxes amb **centre de planxat compacte**, que estalvien fins a un 46 % respecte les tradicionals de vapor. Planxa les peces de roba que menys calor requereixin al principi i en una mateixa sessió planxa'n la major quantitat possible.



GARATGE

RENTADORA

Escull rentadores de classe energètica A+ o superior. Mira també l'eficàcia del rentat i escull-ne una que permeti el rentat a mitja càrrega. Les **rentadores termoeicients** redueixen el temps d'escalfament de l'aigua. Sempre que puguis, utilitza-la amb **càrrega plena** i amb programes de baixa temperatura. Reduiràs el consum d'energia, d'aigua, de detergent i, a més, et durarà més temps.



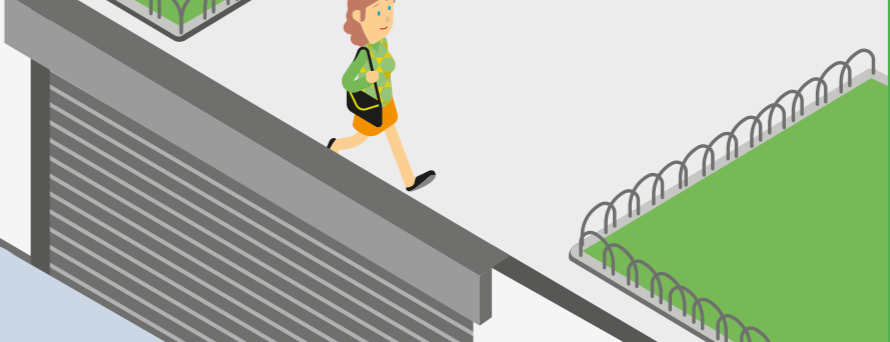
BICICLETA

La bicicleta és el mitjà de transport més eficient, ja que necessita **50 vegades menys d'energia que un cotxe per recórrer la mateixa distància**. Utilitza-la i estalviaràs temps i diners, protegiràs el medi ambient, ajudaràs a reduir el soroll i la pol·lució i milloraràs la teva salut. No oblidis que també hi ha bicicletes elèctriques. Coneixes la xarxa ciclable metropolitana?



CAMINAR / TRANSPORT PÚBLIC

Caminar sempre que sigui possible t'ajudarà a estalviar diners, respectar el medi ambient i portar un **estil de vida saludable**. El transport públic, per passatger, pot arribar a ocupar 50 vegades menys d'espai i emetre fins al **70 % menys de CO₂** que el vehicle privat. Quins mitjans de transport sostenible et convenen per moure't?



EXTERIOR

FINESTRES EFICIENTS
El doble envidrament **redueix la fuga d'escalfor** a quasi la meitat respecte a l'envidrament senzill. Materials com **la fusta, el PVC, o l'alumini amb sistema de ruptura de pont tèrmic** redueixen considerablement el flux de calor.



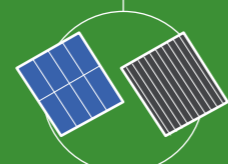
ASSECATGE DE LA ROBA

L'aprofitament de la calor del sol per a l'**assecatge natural de la roba** implica un gran estalvi energètic. Intenta evitar l'ús d'assecadores sempre que les condicions meteorològiques t'ho permetin.



ENERGIES RENOVABLES

La regulació actual permet instal·lacions de producció d'energia elèctrica utilitzant fonts d'energia renovables per a l'autoconsum. L'aprofitament de tecnologia solar fotovoltaica, tèrmica o mini-eòlica és una **opció molt rentable** per reduir el consum.



ZONES COMUNES

IL·LUMINACIÓ EFICIENT

Detectors de presència, temporitzadors, rellotges astronòmics, reguladors d'intensitat o llums LED reduiran la factura elèctrica de la teva comunitat més del 80 % en il·luminació.



ÚS DE LES ESCALES

Per pujar i baixar és recomanable **utilitzar les escales** en comptes de l'ascensor sempre que sigui possible. En la major part dels casos estalviarem temps i energia elèctrica, a més de tenir **un estil de vida més saludable**.



NETEJA I MANTENIMENT DE ZONES COMUNES

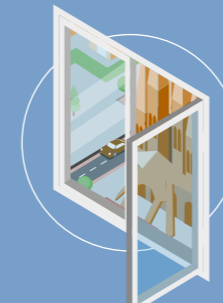
El bon estat de les zones comunes és fonamental per reduir costos. El **manteniment preventiu** i la neteja d'equips, lluminària i altres elements comuns evitaran costos no previstos per averies i afavoriran el funcionament adequat de les instal·lacions.



MENJADOR

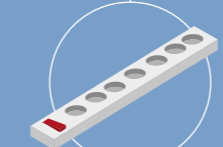
TEMPERATURA AMBIENT

A l'hivern és recomanable ventilar durant les hores centrals del dia i a l'estiu, a primera o última hora, apagant sempre els equips de climatització. 10-30 minuts són suficients. Pots segellar i aïllar les portes i finestres per evitar pèrdues o increments de calor no desitjats.



ELIMINACIÓ DE L'STANDBY

El consum *standby* (o mode d'espera) dels aparells elèctrics i electrònics representa **més del 10 % del consum energètic**. Apaga'ls completament i evitaràs una despesa innecessària. Regletes d'endoll amb interruptor o eliminadors automàtics d'*standby* et poden ser útils.



MONITORATGE ENERGÈTIC

Allò que no es mesura no es pot controlar ni millorar. Pots connectar **un equip per monitorar quanta electricitat consumeixes** i estar informat en temps real. És fàcil connectar-lo al quadre de l'electricitat.



CUINA

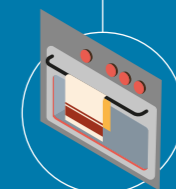
NEVERA

Una nevera de **classe energètica A+++** pot arribar a estalviar 670 € durant la seva vida útil. Elimina la gebrada de la nevera i del congelador. Evita tenir la nevera buida, col·locar aliments en contacte amb la paret i introduir-hi aliments calents.



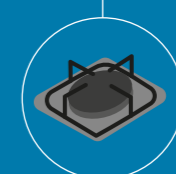
FORN

Si et decideixes a comprar un forn elèctric, revisa que sigui de **classe energètica A+** o superior. Cuina amb el forn a plena capacitat si és possible i apaga'l una mica abans d'acabar. No és necessari preescalfar el forn per a cocccions superiors a una hora.



FOGONS

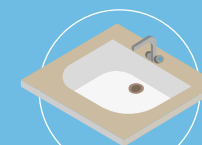
Les cuines elèctriques d'inducció acostumen a ser més ràpides i més eficients. Tapa les olles i les paelles mentre cuisin. Utilitza recipients amb fons gruixuts i que cobreixin tot el focó, per aprofitar i distribuir millor la calor.



BANYS

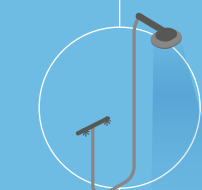
ÚS EFICIENT DE L'AIGUA

Estalviar aigua et permetrà reduir el cost energètic associat a la producció d'aigua calenta. Evita deixar l'aixeta oberta mentre et rentes les dents o t'afaites i procura tancar-la bé quan acabis. Utilitza aigua freda i no obris al màxim l'aixeta si no és imprescindible.



DUTXA

Una dutxa consumeix aproximadament **4 vegades menys aigua i energia que una banyera**. A més existeixen capçals de dutxa que poden reduir el cabal més del 50 %. També pots optar per un reductor volumètric que es col·loca a la sortida de la goma de la dutxa.



ESCALFADOR

Els escalfadors de gas gasten menys que els elèctrics, ja que els elèctrics han de mantenir sempre l'aigua calenta. Si escull un escalfador elèctric, assegura't que sigui d'alta eficiència, encén-lo un parell d'hores abans del seu ús i **regula el termostata a 40 °C a l'estiu i a 60 °C a l'hivern**.

