



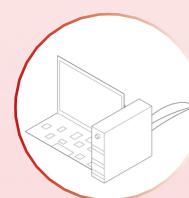
Filtracions

L'aire calent entra per les finestres, portes i altres forats i pot afegir calor, sobretot en llocs amb climes càlids i humits. Per evitar que això passi, segella bé els forats i les esquerdes de les portes i les finestres.



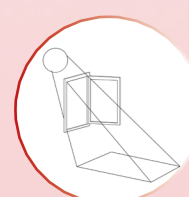
Llum

Hi ha bombetes (com les incandescents i algunes halògenes) que emeten molta calor. Fes servir bombetes LED o altres fonts de llum per evitar que s'acumuli massa calor a l'interior.



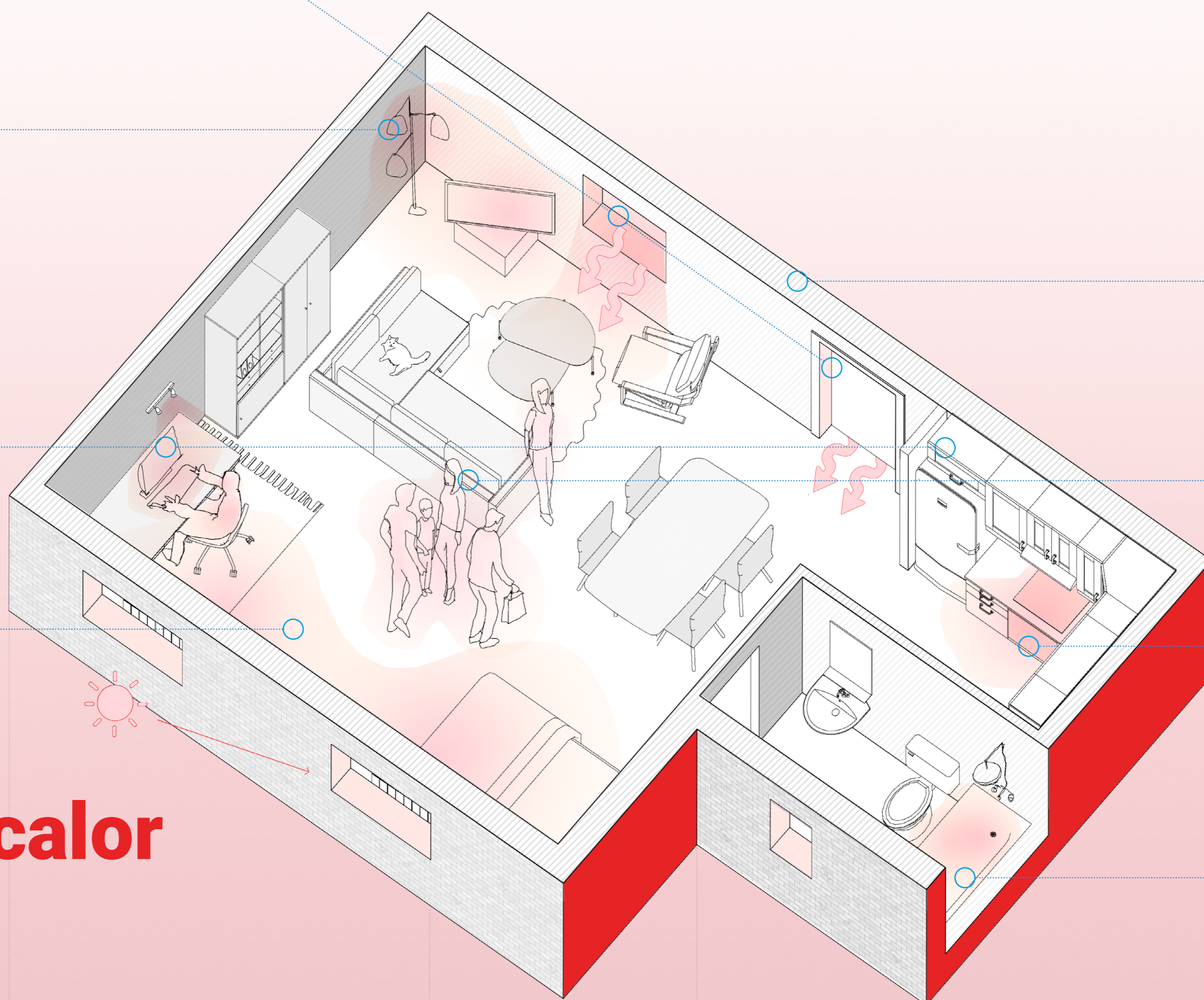
Aparells elèctrics

Els aparells elèctrics emeten calor quan els fem servir, sobretot en els espais petits o mal ventilats. Intenta fer servir els aparells elèctrics quan faci menys calor (al matí o a la nit) i apaga'ls sempre que puguis.



Raigs solars

Els raigs del sol traspassen les finestres i escalfen l'interior, sobretot en zones amb finestres grans o façanes de vidre. Per evitar que entri tant de sol, pots posar porticons, làmines reflectores o tractaments a fora de les finestres.



Falta d'aïllament

Si l'edifici no està ben aïllat, les parets absorbeixen calor del sol.

Persones

Les persones generem calor. Per això, és millor que no hi hagi molta gent a la vegada en un mateix espai, sobretot si no podem ventilar bé.

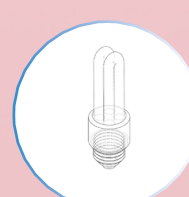
Cuina

Cuinar emet molta calor, sobretot quan es fan servir focs o fogons durant molta estona. Es recomana menjar coses lleugeres durant les hores de més calor o (si es pot) cuinar fora de casa. En general, els aparells petits (com els microones) emeten menys calor que els grans (com els forns).

Banyants calents

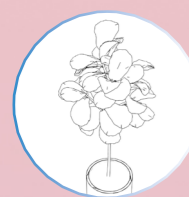
L'aigua calenta a la banyera emet calor. Per això, és millor dutxar-se.

Fonts de calor



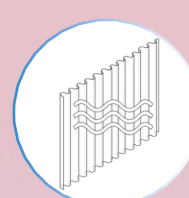
Bombetes LED i.1

Fes servir bombetes LED per estalviar energia i diners. Les bombetes LED consumeixen fins a un 80% menys d'energia que les tradicionals i duren més. A més a més, emeten menys calor.



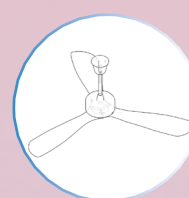
Plantes d'interior i.2

Les plantes purifiquen l'aire i emeten humitat. Quan la humitat s'evapora, l'ambient es refresca, sobretot en els climes secs. Les millors plantes per refrescar l'ambient són les grans i les que tenen més fulles, com les falgueres o les plantes de caudú.



Cortines humides i.3

Si mulleres una mica les cortines, l'aire que passa a través de la tela es refreda amb l'evaporació de l'aigua i l'ambient es refresca. Les cortines humides són una solució fàcil i eficaç, sobretot en climes secs.



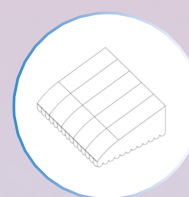
Ventiladors i.4

Els ventiladors ens refresquen perquè augmenten la velocitat de l'aire. Si l'ambient és sec, també pots fer servir un nebulitzador, que és un aparell que escampa gotes petites. Combina aquests aparells amb la resta de recomanacions.



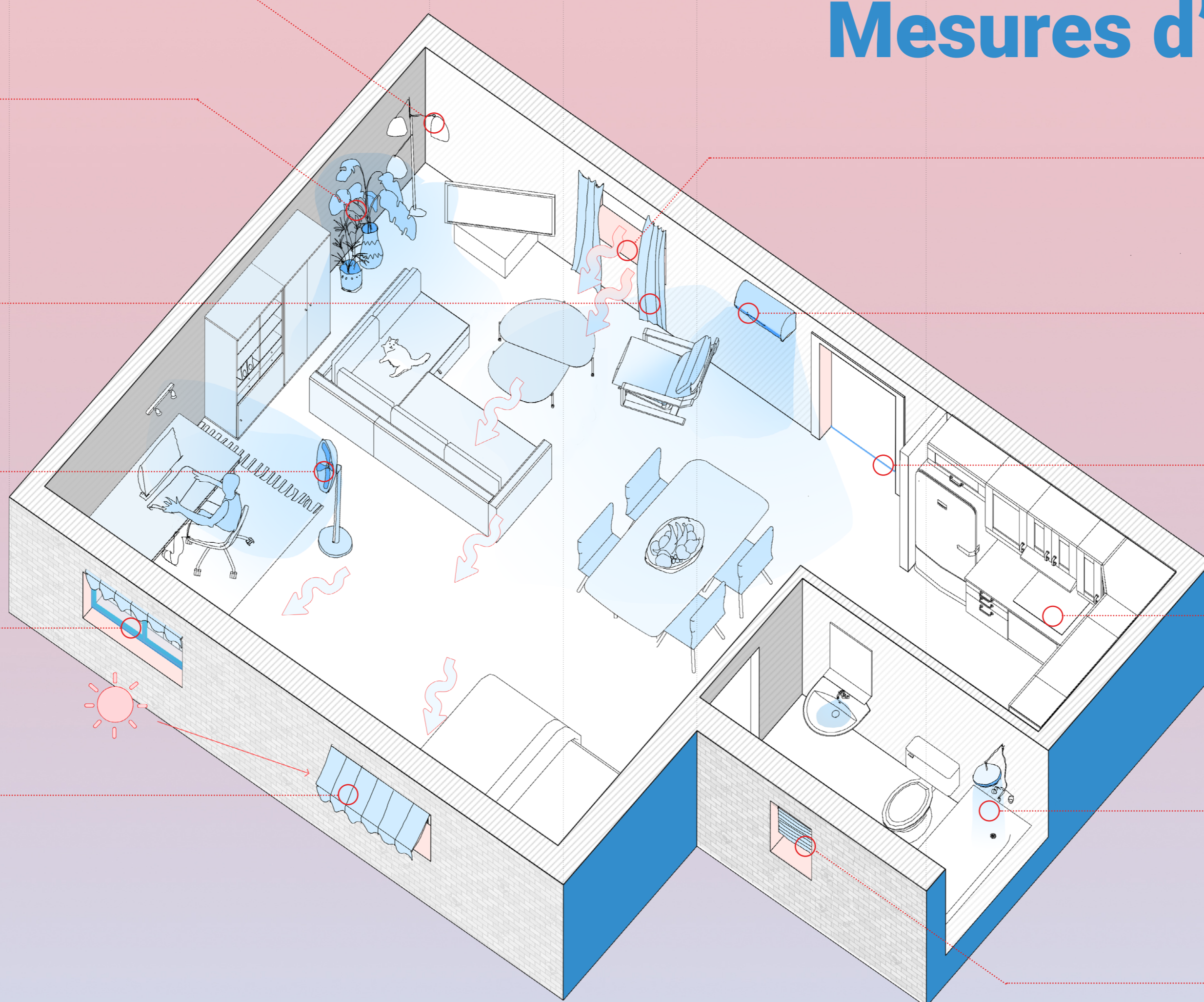
Làmines de control solar i.5

Aquests materials es posen per dins de les finestres per bloquejar el sol. Són una bona alternativa si no pots posar res que faci ombra per fora (com tendals, reixetes o persianes).



Tendals i.4

Els tendals es posen per sobre de les finestres o portes i fan que el sol no entri directament a l'interior. Posa tendals per crear ombra i mantenir fresc l'espai.



Mesures d'adaptació

Ventilació natural i.1

La ventilació natural és molt útil per refrescar-te sense fer servir aparells que consumeixen energia. Obre les finestres i les portes durant les hores més fresques del dia perquè circuli aire fresc i es renovi l'aire de l'interior.

Filtres de l'aire condicionat i.3

Neteja els filtres de l'aire condicionat per consumir menys energia i mantenir una bona qualitat de l'aire.

Rivet i.4

El rivet és un material que serveix per segellar els forats al voltant de finestres i portes. Segella els forats perquè no entri l'aire calent de l'exterior.

Electrodomèstics i.5

Redueix l'ús dels aparells que generen calor residual, com els forns, els fogons, les assecadores i els rentavaixelles. Els ordinadors i els televisors també generen calor.

Dutxa i.4

Una dutxa curta d'aigua freda t'ajuda a refrescar-te i a baixar la temperatura del cos. També t'ajudarà si tens un cop de calor o si la calor et fa venir molt cansament.

Persianes i.6

Les persianes redueixen l'acumulació de calor. Fes servir persianes per mantenir l'interior fresc i ventilat. Els porticons també són una bona solució.



Solucions de kits instal·lables d'estiu per a la llar



Raising summer energy poverty awareness to reduce cooling needs

Coordination and support action
Call 101020-LC-003-CC-2-2020: Mitigating household energy poverty
This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Grant Agreement No 101020203.

Recomanacions d'instal·lació

- i.1**
 - Canvia primer les bombetes que fas servir més.
 - Assegura't que la font d'alimentació està desconnectada abans de treure la bombeta del casquet.
 - Canvia les bombetes durant el dia, mentre hi ha llum del sol.
- i.2**
 - Tria plantes que transpirin molt, com les falgueres i les palmeres.
 - Les plantes amb una fulla més gran refresquen millor l'aire. Les plantes que tenen fulles més gruixudes conserven millor la humitat.
 - Les plantes amb fulles més clares mantenen l'espai més fresc perquè reflecteixen més la llum i la calor.
- i.3**
 - Desconnecta l'aparell de la llum abans de treure els filtres.
 - Els filtres solen estar a la tapa del davant.
 - Neteja els filtres amb aigua, sabó i una esponja suau.
 - Deixi que s'assequin abans de tornar a posar-los.
- i.4**
 - L'angle del tendal és important per a proporcionar la màxima ombra i protecció contra el sol.
 - Fes servir teixits clars per reflectir els raigs de sol.
 - Els teixits microperforats ajuden a baixar més la temperatura i eviten que s'acumuli humitat quan estan enrotllats.
- i.5**
 - Neteja bé la zona on es posarà la làmina solar.
 - La làmina ha de tapar tot el vidre.
 - És millor posar la làmina en la part de fora de la finestra perquè la calor no passi pel cristall.
 - Posa la làmina en un moment en què les finestres no estiguin calentes.
- i.6**
 - Posa la persiana a la part de fora de la finestra.
 - Deixa les persianes baixades quan surtis de casa en hores de calor.
 - Deixa passar l'aire durant les hores més fresques.

Limitacions

Requereix aprovació de la propietat	Nivell de competències necessari	Cost de la mesura
No	Menys	Baix
Si	Més	Mitjà
		Alt