

# Recomanacions

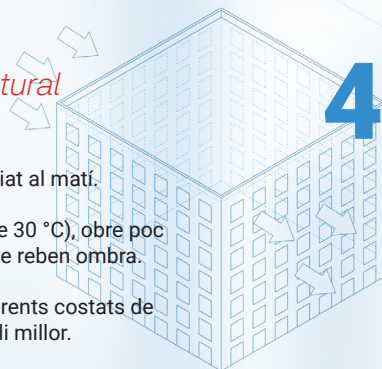
Entenem que cada vegada és més complicat aguantar la calor a casa durant l'estiu. Per això, t'ofereim un resum amb algunes idees que et poden ajudar a refrescar-te. Si vols més informació, pots veure el document sencer aquí:



## 1

### *Aprofita la ventilació natural de casa teva*

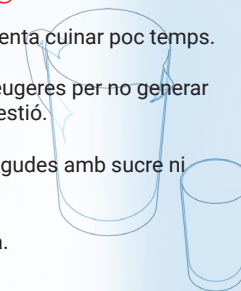
- Obre les finestres a la nit i aviat al matí.
- Si fa molta calor fora (més de 30 °C), obre poc les finestres i sobretot les que reben ombra.
- Intenta obrir finestres de diferents costats de l'habitatge perquè l'aire circuli millor.



## 4

### *Estalvia energia i tria bé els aliments que menges*

- No facis servir el forn i intenta cuinar poc temps.
- Menja coses fresques i lleugeres per no generar massa calor durant la digestió.
- No prenguis alcohol, ni begudes amb sucre ni cafeïna.
- Beu aigua durant tot el dia.



## 2

### *Els ventiladors són el teu millor aliat*

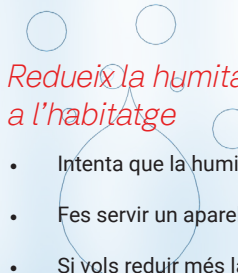
- Faciliten que la suor de la pell s'evapori.
- Consumeixen 20 vegades menys que els aires condicionats.
- Són efectius amb les finestres obertes i tancades.



## 5

### *Redueix la humitat a l'habitatge*

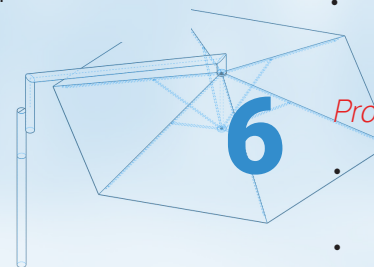
- Intenta que la humitat no passi del 65%.
- Fes servir un aparell per mesurar la humitat.
- Si vols reduir més la humitat, pots fer servir un deshumidificador i un ventilador al mateix temps.



## 3

### *Fes servir l'aire condicionat amb responsabilitat*

- Ajusta la temperatura en uns 25 °C.
- Evita baixar molt la temperatura.
- Tanca finestres i portes perquè no s'escapi l'aire.
- Allunya el termòstat de les fonts de calor.



## 6

### *Protegeix el teu habitatge del sol*

- Fes servir tendals i/o persianes per crear ombra a les finestres des de fora.
- Recorda que les cortines no eviten que passi el sol!

Vols que t'avisem quan s'apropi una onada de calor i que et recordem aquests consells durant l'estiu?

Apunta't gratis al nostre WhatsApp / Canal de Telegram!




Una guia per refrescar-te a l'estiu

 **Cooltorise**

Raising summer energy poverty awareness to reduce cooling needs

Coordination and support action  
Call H2020-LC-SC3-EC-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 101032823.

A continuació es mostra una descripció d'una factura d'electricitat típica. La informació de facturació continguda en aquesta pàgina s'aplica exclusivament al mercat regulat.

**LOGOTIPO**  
 (Logo of the commercializer)

**DATOS DE LA FACTURA DE ELECTRICIDAD**  
 IMPORTE FACTURA: **XX,XX €**  
 Nº factura: XXXXXXXX emitida el xx de (mes) de xxxx  
 Período de consumo: xx de (mes) de xxxx a xx de (mes) de xxxx  
 Fecha de congelación: tener en cuenta xx de (mes) de 20XX

**DATOS DEL CONTRATO**  
 Dirección del suministro: \_\_\_\_\_ Nº de suministro: \_\_\_\_\_  
 Código unificado de punto de suministro CUPS: \_\_\_\_\_  
 Tipo de contrato: **PVP - MERCADO REGULADO**  
 Proyecto de transporte y distribución: D.0.T0 Segmento de carga: 1  
 Potencia contratada en potencia: \_\_\_\_\_ kW Potencia contratada en potencia: \_\_\_\_\_ kW  
 Referencia del contrato de suministro (nombre empresa CUPS): xxxx  
 Referencia del contrato de acceso (nombre empresa distribuidora): xxxx  
 Fecha final contrato: xx de (mes) de xxxx (renovación anual automática)  
 Nº de contrato: xxxx

**DESCRIPCIÓN DE LA FACTURA**

|  |  |
|--|--|
| Facturación por potencia contratada ("TÉRMINO FICHO")              | XX,XX €                                  |
| Impuesto por pérdida de transporte distribución y reparto          | XX,XX €                                  |
| P2 (potencia)  | xx kW * tasa CTRW * día * (mes/día) días |
| P2 (coste)   | xx kW * tasa CTRW * día * (mes/día) días |
| Impuesto de electricidad (IIC)                                     | xx kW * tasa CTRW * día * (mes/día) días |
| Facturación por consumo de potencia ("TÉRMINO FICHO") (aproximada) | XX,XX €                                  |
| P2 (potencia)  | XX,XX €                                  |
| P2 (coste)   | XX,XX €                                  |
| Facturación por energía consumida ("TÉRMINO VARIABLES")            | XX,XX €                                  |
| Impuesto por pérdida de transporte distribución y reparto          | XX,XX €                                  |
| P2 (potencia)  | xx kWh * tasa CTRW                       |
| P2 (coste)   | xx kWh * tasa CTRW                       |
| P2 (coste)   | xx kWh * tasa CTRW                       |
| Coste de la energía  | XX,XX €                                  |
| Facturación por energía suministrada del autoconsumo               | XX,XX €                                  |
| Impuesto de electricidad   | xx kWh * tasa CTRW                       |
| Impuesto de electricidad   | xx kWh * tasa CTRW                       |
| Alquiler del contador  | xx días * tasa CTRW                      |
| Impuesto de egestión   | xx kWh * tasa CTRW                       |
| <b>TOTAL IMPORTE FACTURA</b>                                       | <b>XX,XX €</b>                           |

**INFORMACIÓN PARA EL CONSUMIDOR**  
 (Text regarding consumer rights and the free comparison tool)



Aquí pots veure la teva comercialitzadora



Aquí tens el resum de la teva factura  
 És molt útil per veure si pagues per algun servei que no vols (per exemple, una assegurança que no és obligatòria).



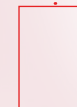
Aquí tens la informació del teu contracte  
 Pots veure qui és la persona titular i el teu codi CUPS (que et poden demanar per fer gestions). A més a més, podràs saber quina potència (kW) tens contractada i si estàs o no en el mercat regulat (PVPC).



Aquí trobaràs les dades per contactar o fer reclamacions a la teva comercialitzadora



Aquí pots veure la teva factura de forma detallada



Aquest codi QR t'ajuda a comparar la teva tarifa amb altres opcions

Si estàs en el mercat regulat, podràs comprovar si pagaries menys en el mercat lliure.

Però, compte! Si tens el bo social, abans de canviar-te parla amb serveis socials perquè el pots perdre.

Recorda que el preu del mercat regulat sol ser més barat a llarg termini.

Vols saber-ne més?  
 Et podem ajudar!

Recorda que des del projecte Cooltorise organitzem tallers sobre com estalviar en les teves factures i que oferim un servei d'assessorament gratuït. Si tens dubtes o vols més informació, truca al (núm. telèfon) o escriu un correu electrònic a (correu@electrònic).

T'ajudem a entendre la teva factura elèctrica!



Raising summer energy poverty awareness to reduce cooling needs

Coordination and support action  
 Call H2020-LC-SC3-EC-2-2020: Mitigating household energy poverty

