

Los eco- gestos

o cómo ahorrar energía



FRANCE HORIZON

Une place pour tous,
une chance pour chacun.



Elaborado en colaboración
con la ayuda de las familias
acogidas por el establecimiento France Horizon Toulouse

Editorial



Ya que la ecología y el ahorro de energía son un asunto de todos y cada uno, pero también como respuesta a una necesidad manifestada por las familias acogidas por FRANCE HORIZON, el establecimiento ha propuesto la implementación de talleres regulares para tratar dicho tema.

Este trabajo preventivo, en relación con la protección del medio ambiente, ha permitido a ciertas familias de tomar conciencia acerca de los riesgos medioambientales y así reducir su consumo de energía.

Con el fin de difundir de manera masiva estas informaciones útiles a otros residentes, pero también para guardar un registro escrito, algunas familias encontraron interesante elaborar un manual dedicado a este tema.

Es así que, con el apoyo técnico del Espace Info Energie de Toulouse Metropole y la colaboración de la grafista Jeanne Cailleaud, las familias interesadas en este proyecto elaboraron este manual de eco-gestos. Por lo tanto, este manual representa el logro de un trabajo de carácter colectivo y participativo.

Propuesto bajo la forma de una guía útil de uso diario, las informaciones propuestas permiten reducir el consumo de energía y el ahorro de dinero.

Agradecemos a las familias que participaron en este proyecto.



Elsa Bellot y Olivia Tissier – asistentes sociales - CHRS
France Horizon

La Calefacción



¡Bien al abrigo del calor, pero no tanto!

¡La calefacción representa en promedio el 65% de mi factura de energía.

Si caliento a 20°C en lugar de 19°C mi factura aumenta en 7%.

Pieza	Estoy presente	Estoy ausente algunas horas o la jornada	Estoy ausente varios días
Salón, oficina, cocina, baño	19° a 20°C	16° a 17°C	8°C anti-congelamiento
Habitación	16° a 17°C		
Piezas sin ocupar	Cierro la válvula termostática y la puerta		



Las buenas prácticas

- Regulo la calefacción a la temperatura correcta



La Calefacción

Los artefactos pequeños

Para regular correctamente la temperatura de mi alojamiento, me debo equipar de un termostato ambiental y de válvulas termostáticas. Ahorro de energía estimado entre 10 y 15%.

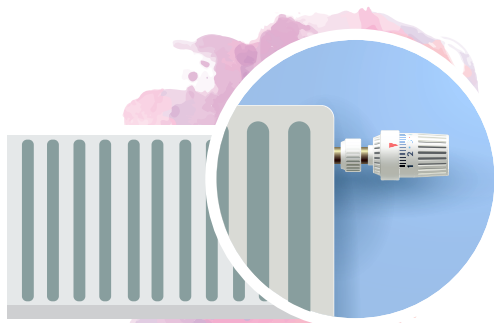


Termostato ambiental conectado a la caldera de calefacción

- Se sitúa generalmente en el salón, a 1.50 metros del suelo. Permite regular de manera global y automática la temperatura.

Válvulas termostáticas

- Se sitúan sobre los radiadores. Permiten regular manualmente la temperatura pieza por pieza.



Estufa a combustible

- No utilizo una estufa a combustible, porque además del riesgo de intoxicación, gasto mucho más dinero..

El agua y el agua caliente



¡Ahorro agua!

¡Detecto las fugas!

Anoto en la noche y luego en la mañana las cifras indicadas en el medidor de agua. Si no son las mismas, significa que ¡hay una fuga de agua!

Tipo de la fuga de agua	Litros/hora	m ³ /año	Costo €/año
Goteo	4	35	128 €
Chorro fino de agua	16	140	515 €
Depósito de agua	25	219	805 €
Chorro de agua	63	552	2031 €

Nota : El precio del agua varía de comuna en comuna. La base de 3.68 €/m³ es el valor promedio de Bassin Adour-Garonne en 2013.



Las buenas prácticas

- No dejo correr el agua mientras me lavo las manos o los dientes.
- Prefiero una ducha, que consume 4 veces menos de agua si no me demoro mucho ¡entre 5 y 10 minutos como máximo!



El agua y el agua caliente

Los artefactos pequeños

Reducen en la mitad el consumo de agua brindando el mismo nivel de satisfacción de uso.



WC

Bolsa Eco o una simple botella de 1 a 1.5 litros

- Solo si mi WC es estándar y sin doble cadena (10 litros/cadena). Reduzco el volumen de agua almacenada en el depósito, al colocar en su interior una botella llena de agua.

Doble cadena

- 3 o 6 litros por cadena jalada.



"Aireador":

grifos de mi cocina o bañera

- Grifo estándar: 12 litros/min

"Reductor de consumo": flexo de ducha

- Al inicio o al extremo del flexo.
- Ducha estándar estándar : 15 litros/min



Teleducha ahorradora : rociador de ducha

- Utilizamos o bien un reductor de consumo o una teleducha ahorradora.

Electricidad : el modo de espera

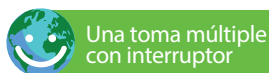


¡Cuidado con el consumo oculto de los artefactos en modo de espera!

Una pequeña lucecita me indica que el artefacto está en modo de espera.

El consumo total del modo de espera ronda los 70 €/año.

El hecho de cortar la alimentación eléctrica pone el artefacto fuera de tensión, lo que prolonga su vida estimada.



Una toma múltiple con interruptor



Una lucecita



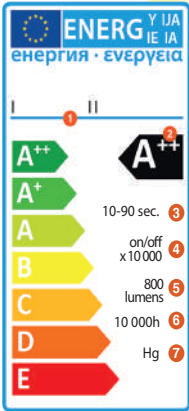
Las buenas prácticas

- Desconecto mi artefacto o apago el interruptor del múltiple donde está conectado mi artefacto.
- No excedo el tiempo de recarga de mi teléfono y desconecto su cargador de la toma eléctrica.
- Apago mi computadora si no la voy a utilizar en los siguientes quince minutos (a menos que mi artefacto tenga más de 10 años).



La Electricidad

Los electrodomésticos



Al momento de comprar un electrodoméstico

Confío en las varias informaciones de la etiqueta Energie, sobre todo en la de desempeño que va hasta A+++.

Las etiquetas específicas sobre el respeto al medio ambiente como NF Environnement o la Etiqueta Ecológica de la Unión Europea.

Consulta la página Internet Topten que clasifica todos los artefactos eléctricos e indica el costo promedio al momento de la compra y utilización: <http://guidetopten.com>

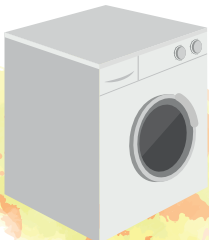
Refrigeradoras y congeladoras

- Las coloco lejos de cualquier fuente de calor (horno, radiador, exposición directa al sol) y a unos 10 cm del muro, a fin de permitir que la rejilla negra situada en su parte posterior efectúe la evacuación correcta del calor sin que se eleve el consumo de energía (de 30% a 50% más).
- Desempolvo esta rejilla dos veces por año por el mismo motivo.
- Regulo la temperatura adecuada: +5°C en una refrigeradora y -18°C en la congeladora. 1°C de menos consume 5% de más.



Lavadoras y lavavajillas

- Hago funcionar la lavadora llena una sola vez en lugar de dos veces a la mitad.
- Evito el prelavado, y utilizo el ciclo corto a baja temperatura, es decir 30°C.
- Lavo la vajilla con el programa "eco" o a 50°C.
- A cada lavada añado un producto saca sarro. El vinagre cumple esa función muy bien. La acumulación de cal o sarro sobre la resistencia eléctrica duplica el tiempo necesario para calentar el agua.



La Electricidad

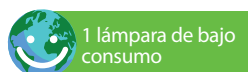
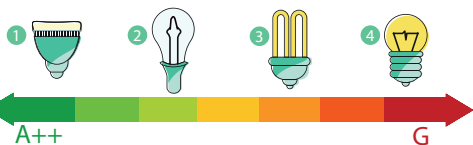


La iluminación

Doy preferencia a las ampollas de bajo consumo como les LED.

La cantidad de iluminación se expresa en Lumens (lm). A mayor valor, mayor intensidad luminosa.

Tipo de ampolla	Eficiență luminoasă Lumen / Watt	Durată de viață în ore
1 LED	Entre 40 y 110	20000 a 40000
2 LBC	Entre 50 y 70	6000 a 7000
3 Halógena	Entre 15 y 27	2000 a 3000
4 Incandescente	Entre 9 y 15	1000



Las buenas prácticas

- Maximizo la utilización de la iluminación natural. Por ejemplo, ubicando mi escritorio cerca de una ventana.
- Para una mejor difusión de la iluminación, doy preferencia a pantallas de lámparas de color claro y las desempolvo regularmente.
- Apago la luz al salir de la habitación.



La Electricidad

Los artefactos pequeños



La toma múltiple

- Conecto la totalidad de los equipos (conexión a internet incluida) a una sola toma múltiple con interruptor con el fin de apagarlos todos cuando no los utilizo.



TV/Ordenador

- Programo correctamente los temporizadores para:

“pantalla en modo de espera”: apagado de la pantalla luego de un momento de inactividad.

“protector de pantalla”: un fondo negro consume cerca de 3 veces menos de energía que un fondo animado.



La etiqueta Energy Star

- Es una etiqueta que aparece sobre los aparatos informáticos más ahorradores en términos energéticos.

La Ventilación

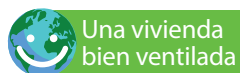


Las dos funciones esenciales de la ventilación:

1. Evacuar: los olores, partículas contaminantes y humedad resultantes de nuestra actividad cotidiana y la utilización de ciertos productos y/o equipos.

2. Proporcionar aire fresco necesario para mi bienestar.

Una vivienda húmeda es incómoda, difícil de calentar, fuente de deterioros (manchas, moho, etc.) y de una degradación de la calidad del aire interior (ácaros y moho) que dan origen a múltiples problemas de salud (alergias, rinitis, asma y eczemas).



Una vivienda bien ventilada



Una vivienda húmeda



Las buenas prácticas

- ¡No tapo por ningún motivo ni las entradas ni las salidas de aire! Y las limpio regularmente con un trapo seco o una aspiradora.

- Ventiló 10 minutos por día, incluso en invierno, previa reducción de la calefacción.



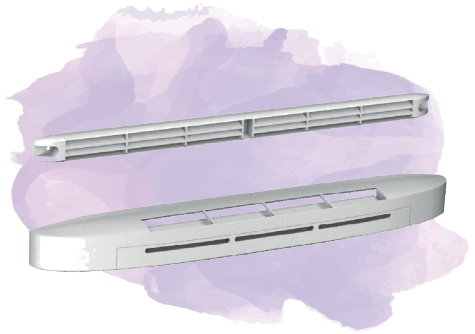
La Ventilación

Los elementos del sistema de ventilación

La ventilación “barre” permanentemente la vivienda. Los flujos de aire entrantes y salientes deben circular libremente de una habitación a la otra entre las piezas secas y húmedas.

Rejillas de ingreso de aire

• El aire “nuevo” (aire de calidad) entra en las “piezas secas”; sea la habitación, el salón, la oficina... Las tomas de aire están situadas generalmente sobre las ventanas.



Elas son autorregulables (flujo constante) o idealmente higrorregulables (flujo variable de acuerdo a la tasa de humedad interna).

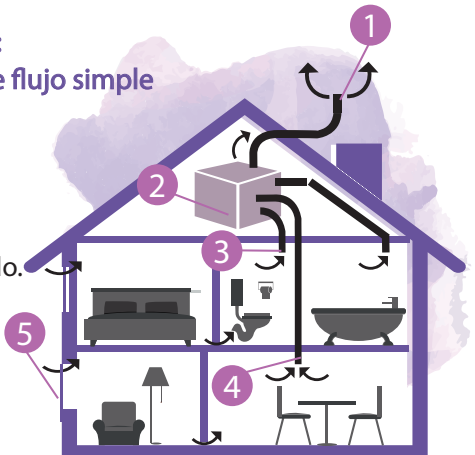


Bocatomas de salida de aire

• El aire viciado y cargado de humedad es extraído de las “piezas húmedas”; es decir, el cuarto de baño, la cocina y los servicios higiénicos. Las bocatomas de extracción son autorregulables o idealmente higrorregulables. Se sitúan sobre el techo o los muros.

Esquema de principio de funcionamiento: VMC (ventilación mecánica controlada) de flujo simple

- 1 • Expulsión del aire viciado al exterior.
- 2 • Ventilador que extrae el aire de las piezas de servicio.
- 3 • Bocatoma de extracción del aire viciado.
- 4 • Tubos que aseguran la conexión entre las bocatomas y el ventilador, y luego entre el ventilador y el exterior.
- 5 • Entrada de aire en la pieza principal.





Los eco-gestos



www.france-horizon.fr

www.infoenergie-toulousemetropole.fr

diseñador gráfico : Jeanne Cailleaud

www.jeacbook.com