

# eco- gesturi

sau cum să fac să  
economisim energie



**FRANCE HORIZON**

Une place pour tous,  
une chance pour chacun.



co-dezvoltat cu  
ajutorul familiilor

găzduite de France Horizon Toulouse



# Introducere



Pentru că ecologia și economia de energie este preocuparea tuturor și a fiecăruia, dar de asemenea pentru a satisface o nevoie identificată în cadrul familiilor găzduite de France HORIZON, noi am propus organizarea unor sesiuni de informare colectivă sub forma unor ateliere regulate.

Această activitate preventivă, ce are legătură cu protejarea mediului înconjurător, a permis unor familii să conștientizeze problemele ecologice și să reducă consumul de energie, identificând în același timp gesturile-eco.

Pentru a transmite mai bine aceste informații utile și altor rezidenți, dar și pentru a conserva un document scris, unor familii li s-a părut interesant să lucreze la elaborarea unei broșuri practice în legătură cu acest subiect.

Așa că, având suportul tehnic din partea Spațiului de Informare pentru Energie a Toulouse Métropole și cu sprijinul grafistei Jeanne Cailleaud, familiile interesate de acest proiect au co-construit această broșură privind eco-gesturile. Această broșură este rezultatul unei munci colective și participative.

Oferit ca un ghid util în viața de zi cu zi, informațiile propuse permit în mod concret de reducere a costurilor și a consumului de energie electrice.

Vrem să le mulțumim încă o dată familiilor care au participat în cadrul acestui proiect.



Bellot Elsa și Olivia Tissier – reprezentanți sociali – CHRS France Horizon

# Sistemul de încălzire



E bine la căldură,  
dar nici prea mult !

Încălzirea reprezintă aproximativ  
65% din factura mea electrică.

Dacă mă încălzesc la 20°C, în loc de  
19°C, factura mea crește cu 7%.

Încăperi	Sunt prezent	JSunt absent câteva ore, sau în timpul zilei	Sunt absent mai multe zile
Camera de zi, birou, bucătărie, baie	19° - 20°C	16° - 17°C	8°C la îngheț
Dormitor	16° - 17°C		
Camere neocupate	Închid termostatul și ușa încăperilor		



Bunele practici

- Reglez termostatul  
la temperatura potrivită



# Sistemul de încălzire

## Echipamente

Pentru a regla bine temperatura locuinței mele, îmi procurez un termostat de cameră și robinete termostactice. O economie de energie estimată între 10 până la 15%.

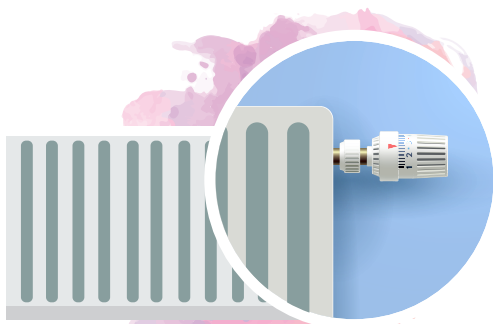


### Termostatul de cameră conectat la cazanul de încălzire

- Este situat în general în camera de zi, la 1.50 m față de sol. Acesta îmi permite să reglez temperatura global și automat.

### Robinetele termostactice

- Sunt situate pe radiatoare. Pot regla temperatura manual pentru fiecare radiator.



### Radiator pe gaz cu butelie

- Nu folosesc radiator pe gaz cu butelie pentru că există riscul de intoxicație și în plus, economisesc mult mai mult.

# Apa și apa caldă



## Economisesc apa!

Identific scurgerile de apă!

Notez seara și apoi dimineața când mă trezesc cifrele indicate pe contorul de apă. Dacă nu am aceleași cifre, înseamnă că există o scurgere de apă!

Tipul de scurgere	Litri/oră	M3/an	Costuri în €/an
Picături de apă	4	35	128 €
Apă care se prelinge	16	140	515 €
Apă de la toaletă	25	219	805 €
Apă de la robinet	63	552	2031 €

NB. Prețul apei variază de la o zonă la alta. 3,68 €/m3 este valoarea medie în Bazinul Adour-Garonne în 2013.



un duș



o baie



### Bunele practici

- Nu las apa să curgă continuu în timp ce mă spăl pe dinți sau pe mâini.
- Prefer dușul în loc de baie, consumând de 4 ori mai puțină apă, doar în cazul în care nu stau prea mult timp! 5 până la 10 minute maxim !



# Apa și apa caldă

## Echipamente

Acestea reduc la jumătate fluxul de apă păstrând în același timp confortul de utilizare.



### WC

**Flacon-eco sau o simplă sticlă pet de 1 – 1,5 litri.**

- Doar dacă WC-ul meu este standard, fără sistem dublu de tragere a apei (10 litri/tragere apă). Pot reduce volumul apei stocate din rezervor, introducând un pet umplut cu apă.

### Mecanism dublu de tragere a apei

- 3 sau 6 litri pe o tragere a apei.



### Aerotor de robinet: pentru robinetele din bucătărie și din baie

- Robinet standard: 12 litri / min

### Reducător de debit: pentru furtunul de la duș

- La începutul sau la capătul furtunului. Duș standard: 15 litri/min



### Duș economic: capul de duș

- Folosim un reducător de debit sau un cap de duș economic.

# Energia electrică : Modul Repaus



## Atenție asupra consumului de energie electrică ascuns de dispozitivele care rămân în modul Repaus!

Un mic indicator luminos îmi indică faptul că dispozitivul este în modul Repaus. Consumul total de energie electrică generată de modul Repaus este în jur de 70€/an.

Oprind alimentarea cu energie electrică, dispozitivul este scos de sub tensiune, durata de viață fiind-i prelungită.



## Bunele practici

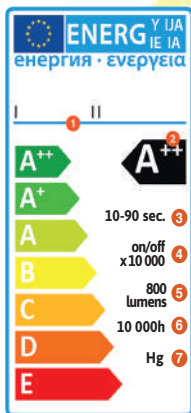
- Debranzez dispozitivul sau închid întrerupătorul multiprisei la care este conectat dispozitivul.
- Nu depășesc timpul de încărcare a telefonului și scot încărcătorul din priză.
- Închid calculatorul dacă nu-l mai utilizez în următoarele 15 minute (excepție pentru calculatoarele de mai mult de 10 ani)





# Electricitatea

## Echipamente



### În momentul în care cumpăr un aparat

Mă bazez pe multitudinea de informații indicate pe eticheta energetică, în special pe cele cu eficiența energetică până la A+++ Etichete specifice respectării mediului, NF Environnement, sau eticheta ecologică europeană.

Consult site-ul internet Topten care clasează toate echipamentele electrice și indică costul mediu de cumpărare și de utilizare <http://guidetopten.com>

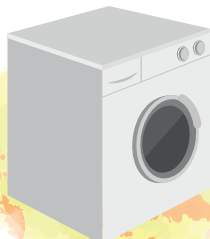
### Appareils de froid : réfrigérateurs et congélateurs

- Le poziționez departe de o sursă de căldură (cuptor, calorifer, razele soarelui) și la 10 cm distanță față de perete astfel încât grilajul negru situat în spatele frigiderului să poată elimina corect căldura, fără a consuma energie în plus (de la 30% până la 50% în plus).
- Curăț grilajul de praf de două ori pe an, din aceleași motive.
- Le reglez la temperatura potrivită: +5°C pentru un frigider și -18°C pentru un congelator. 1°C mai puțin, consumă 5% mai mult.



### Mașinele de spălat

- Pornesc o mașină de spălat când este plină, în locul a două mașini de spălat pline pe jumătate.
- Spăl rufele fără modul prespălare, cu un ciclu scurt și la temperatură scăzută de 30°C.
- Spăl vasele cu programul « Eco » sau la 50°C.
- Folosesc la fiecare spălare un anti-calcar. Oțetul alb poate fi un înlocuitor! Depunerea calcarului pe rezistența electrică dublează timpul necesar pentru încălzirea apei.



# Electricitatea

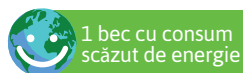
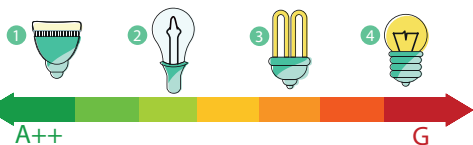


## Iluminatul

Privilegiaz becurile cu consum scăzut de energie cum ar fi LED-urile.

Canitatea de lumină se exprimă în Lumen (lm). Cu cât valoarea este mai mare, cu atât este mare intensitatea luminii.

Tip de bec	Eficiență luminoasă Lumen / Watt	Durată de viață în ore
1 LED	Între 40 și 110	De la 20 000 la 40000
2 Bec economic	Între 50 și 70	De la 6000 la 7000
3 Bec cu halogen	între 15 și 27	De la 2000 la 3000
4 Bec incandescent	Între 9 și 15	1000



### Bunele practici

- Folosesc pe cât de mult posibi lumina naturală, de exemplu prin așezarea biroului lângă fereastră.
- Favorizez răspândirea luminii prin abajururi de culoare deschisă, pe care le curăț de praf în mod regulat.
- Inchid lumina dacă ies din camera.



# Electricitatea

## Echipamente

### Multipriza

- Conectez toate aparatele electronice la o multipriză cu un întrerupător pentru a-l putea închide complet atunci când nu le utilizați, inclusiv conexiunea la internet.



### Televizorul/Calculatorul

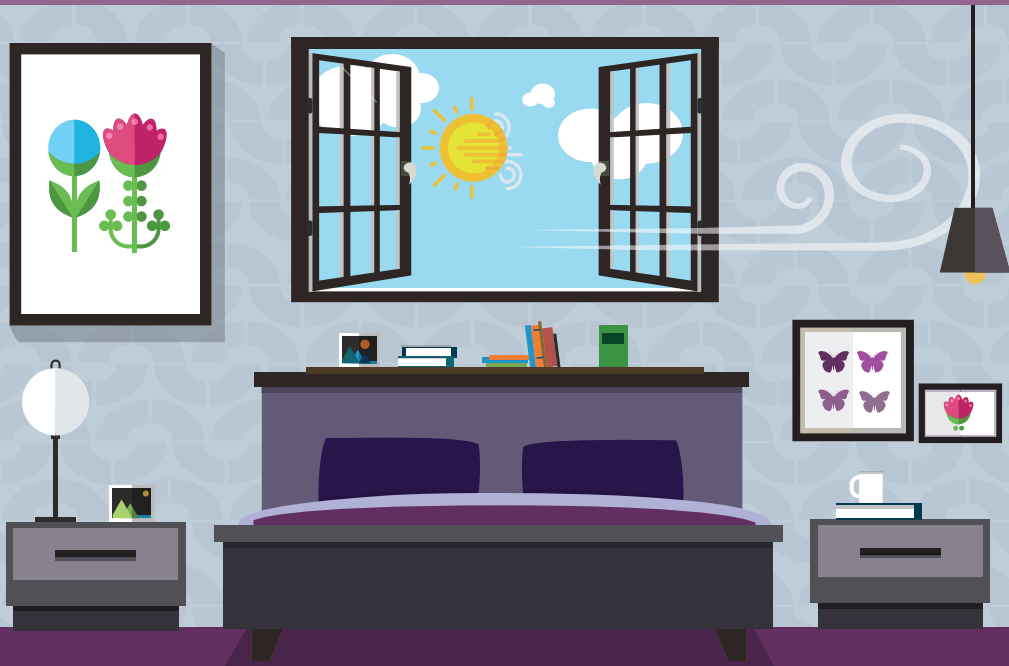
- Programez în mod corespunzător ecranul, « ecran în mod repaus »: închid ecranul după un timp de inactivitate, « protectorul de ecran »: un ecran negru consumă de 3 ori mai puțină energie decât un ecran animat.



### Programul ENERGY STAR

- Etichetarea echipamentelor IT din punct de vedere al eficienței energetice.

# Ventilația și aerisirea

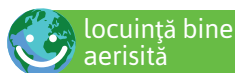


## Cele două roluri importante ale ventilației și aerisirii naturale

1. De evacuare : a mirosurilor, poluanților și a umidității datorate activității noastre și a utilizării anumitor echipamente.

2. De îmborspătare cu aer curat pentru confortul personal.

O locuință umidă este înconfortabilă, greu de încălzit, provocând daune (pete, igrasie) și degradarea calității aerului (paraziți și igrasie) ce stau la baza apariției multor probleme de sănătate (alergii, rinite, astm și eczeme).



locuință bine aerisită



locuință umidă



## Bunele practici

- Nu acopăr în niciun caz intrările și ieșirile de aer ! Le curăț în mod regulat cu o cârpă uscată sau un aspirator.

- Aerisesc locuința 10 minute pe zi, chiar și iarna, reducând în prealabil temperatura.



# Ventilația

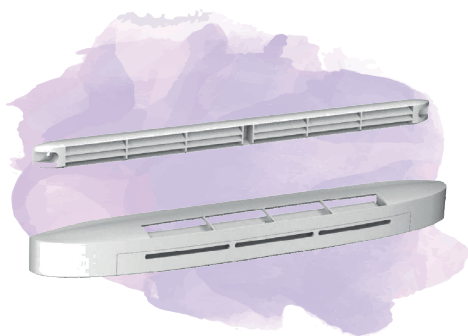
## Elementele sistemului de ventilație

Aerul traversează permanent locuința. Fluxul de aer care intră și iese trebuie să circule liber dintr-o cameră în alta și între camerele uscate și cele umide.

### Grilele de ventilare

- Aerul „nou” (aer de calitate) intră în „camerele uscate”: cum ar fi dormitorul, camera de zi, biroul...

Grilele de ventilare sunt situate în general pe fereastră. Sunt auto-reglabile (flux constant) sau în mod ideal higro-reglabile (fluxul de aer variază în funcție de umiditatea din interior).

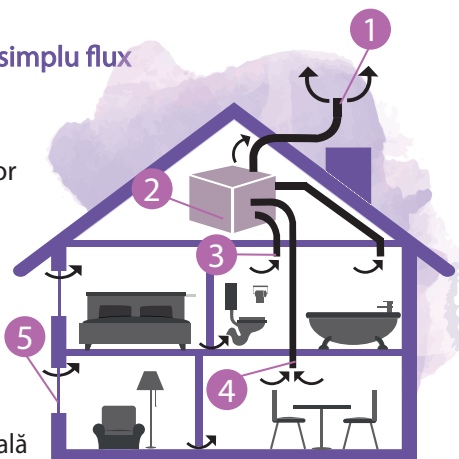


### Gurile de extracție ale aerului

- Aerul stătut și umid este extras din încăperile umide, cum ar fi baia, bucătăria sau toaleta. Gurile de insuflare a aerului sunt auto-reglabile sau în mod ideal higro-reglabile. Acestea sunt situate pe tavan sau pe pereți.

### Schema de principiu: Ventilația mecanică simplu flux

- 1 • Evacuarea aerului stătut în exterior
- 2 • Ventilator care extrage aerul încăperilor de serviciu
- 3 • Gură de extracție care elimină aerul stătut
- 4 • Țevi care asigură legătura între gurile de insuflare și instalația de ventilație, respectiv exterior
- 5 • Întrarea aerului nou în încăperea principală





# eco- gesturi



[www.france-horizon.fr](http://www.france-horizon.fr)

[www.infoenergie-toulousemetropole.fr](http://www.infoenergie-toulousemetropole.fr)

Grafică : Jeanne Cailleaud

[www.jeacbook.com](http://www.jeacbook.com)