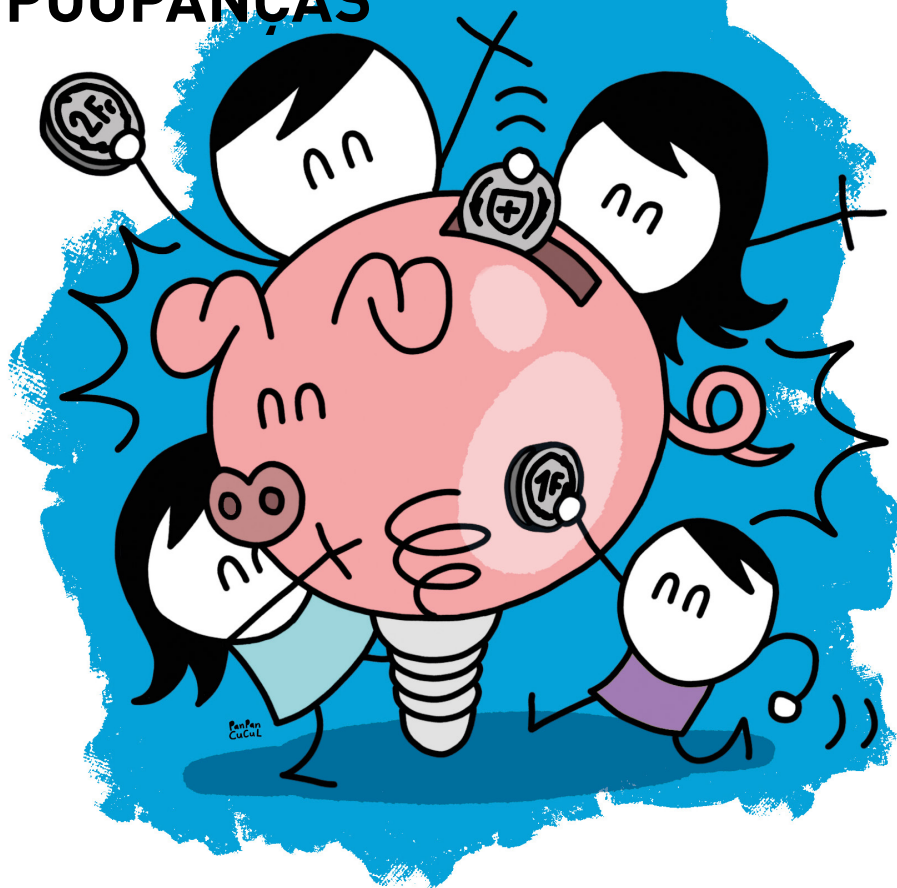


GUIA PARA LOCATÁRIOS

O MEU APARTAMENTO

PEQUENOS GESTOS QUOTIDIANOS, GRANDES POUPANÇAS



NA MINHA COZINHA



COZINHAR INTELIGENTEMENTE!

- **Colocar uma tampa sobre um tacho** permite, através da retenção de calor, poupar até 25% de energia.
- **Aquecer água numa chaleira** em vez de um tacho consome menos energia para a mesma quantidade de água.
- **Desligue o forno ou a placa um pouco antes do tempo necessário** (2-3 minutos para cozedura curta, 5-10 minutos para cozedura longa). O calor residual será suficiente para completar a cozedura.
- **Evite pré-aquecer o forno** ao planear uma cozedura longa e não abra a porta desnecessariamente.

UM CAFÉ?

Lembre-se de **desligar a máquina de café após a sua utilização**, a menos que tenha uma função de «poupança de energia». Enquanto ligada, ela continua a consumir eletricidade para manter a temperatura.

A LOIÇA EM MODO «POUPANÇA DE ENERGIA»

Inicie a máquina de lavar loiça apenas quando estiver cheia e escolha o programa «económico». Não confundir com o programa rápido (ou expresso), que consome mais energia. Com o programa económico, o tempo de lavagem é mais longo, mas a quantidade de eletricidade utilizada é menor (o mesmo aplica-se à máquina de lavar roupa, ver p. 4).

ÁGUA, UM RECURSO A SER POUPADO

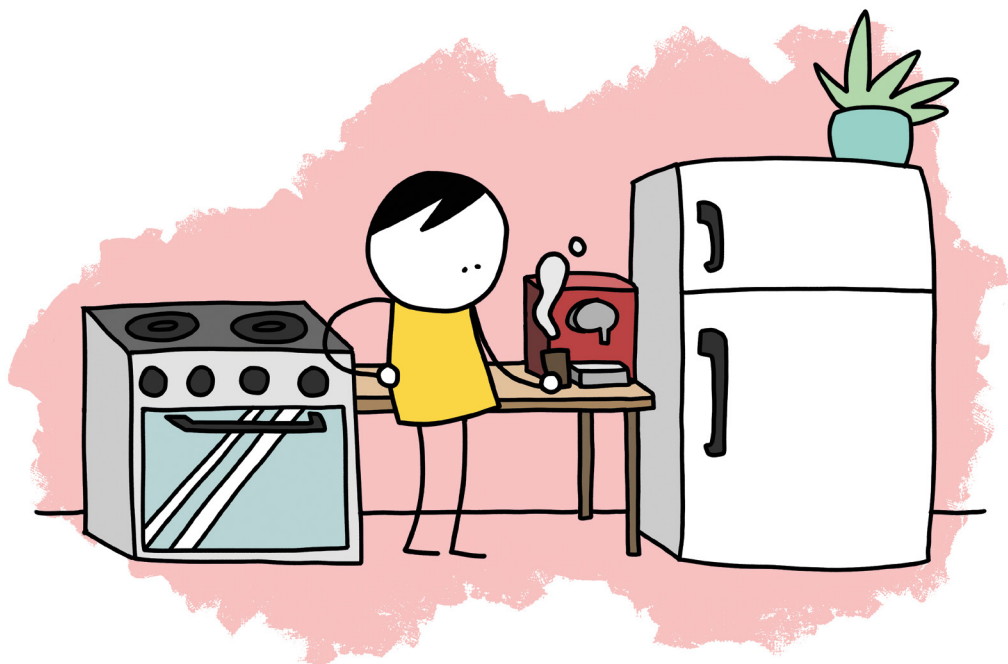
Ver as dicas para poupar água na página 4.

FRIGORÍFICO E CONGELADOR: 24 HORAS POR DIA

O frigorífico e o congelador funcionam dia e noite. Portanto, são responsáveis por uma parte importante das despesas energéticas.

- Comece por **colocar o seu frigorífico no local certo**: mantenha-o afastado de fontes de calor, evite a luz solar direta, respeite a distância recomendada pelo fabricante entre o aparelho e a parede para permitir que o sistema de arrefecimento evacue o ar quente.
- **Verifique se a vedação da porta está perfeitamente estanque** (a porta deve resistir ligeiramente à abertura).
- **Ajuste a temperatura do frigorífico para 5° e do congelador para -18°** (não abaixo).
- **Deixe arrefecer os alimentos antes de os armazenar no frigorífico.**
- **Esvazie e descongele regularmente o frigorífico e o congelador** (por exemplo, antes de ir de férias). O acúmulo de gelo nos aparelhos leva a um consumo excessivo de eletricidade e desgasta-os mais rapidamente.

Ver as recomendações para a escolha dos seus aparelhos na página 6.



NA MINHA CASA DE BANHO

OBJETIVO: POUPAR ÁGUA

- **Se a torneira tiver uma alavanca rotativa (misturadora), adquira o hábito de virar a alavanca para a direita (lado da água fria) quando a baixa.** Isto evitará que se extraia água quente desnecessariamente da próxima vez que a alavanca for levantada de forma mecânica.
- **Fechar a torneira ao escovar os dentes** ou ao fazer a barba poupa 5 a 10 litros de água por minuto.
- **Prefira os duches**, desde que sejam curtos, pois passar 10 minutos debaixo de água consome geralmente mais água do que um banho.
- **Certifique-se de que as torneiras estão devidamente fechadas:** uma gota que cai a cada segundo resulta em 18 litros desperdiçados por dia.
- **A instalação de um arejador para torneira** permite poupar até 50% de água, mantendo o mesmo conforto de utilização.

É DIA DE LAVAR A ROUPA?

- Tal como para a máquina de lavar loiça (ver p. 2), **utilizar a função «eco»** se esta estiver disponível na máquina de lavar roupa. O programa dura frequentemente mais tempo, mas consome menos água e menos eletricidade. Não confundir o modo «eco» com o programa rápido (ou expresso).
- **Evitar a pré-lavagem** (a menos que a roupa esteja particularmente suja).
- **A máquina só deve funcionar quando estiver cheia.**
- A máquina de secar roupa é um grande consumidor de eletricidade, que, além disso, desgasta os tecidos e as roupas. **Se possível, utilizar um estendal, tanto no verão como no inverno.**
- **A limpeza regular do filtro da máquina de secar roupa** facilitará a circulação do ar.

Ver as recomendações para a escolha dos seus aparelhos na página 6.



OS MEUS APARELHOS ELÉTRICOS

COMO ESCOLHER CORRETAMENTE OS SEUS APARELHOS ELÉTRICOS?

A escolha dos aparelhos elétricos e a forma como são utilizados podem ter um grande impacto no consumo.

- De maneira geral, veja a etiqueta energética quando comprar um aparelho e **prefira aparelhos com a melhor classe de eficiência energética possível.**
- É interessante saber que **o tamanho de um televisor LED** também deve ser tido em consideração: duplicar a diagonal equivale a um aumento de consumo 4 vezes maior para a mesma classe de eficiência energética!
- Um computador portátil de 15 a 17 polegadas consome cerca de 57% menos energia do que um computador desktop com um ecrã de 19 polegadas.

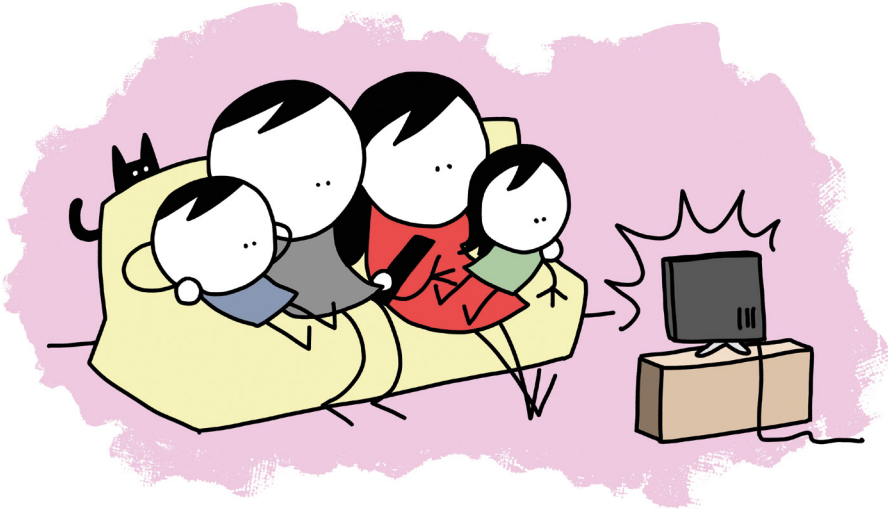
DICAS PARA AQUARISTAS

Com as suas luzes ligadas durante dez horas por dia, um filtro de água, uma bomba de água e um termostato permanentemente ligados, um aquário pode tornar-se o maior consumidor de eletricidade do lar!

Quando se ama, não se faz cálculos! Porém, para otimizar o consumo e poupar dinheiro, pode ajustar a temperatura da água à temperatura ideal para os peixes (e não mais alta), escolher uma iluminação LED adequada para plantas e animais, colocar o seu aquário num local apropriado, deixando pelo menos 2 cm de espaço da parede para favorecer a circulação de ar, e limpar regularmente o filtro.

ILUMINAÇÃO COM LÂMPADAS LED

Com o advento dos LED, a parte da iluminação no consumo doméstico de eletricidade diminuiu significativamente. Contudo, ainda há muitas lâmpadas halógenas nos lares, que consomem 6 a 8 vezes mais energia. Mas ter lâmpadas LED não significa que as deva deixar acesas sem motivo, nem multiplicar a iluminação. **Quando sair de um local, lembre-se sempre de apagar as luzes.**

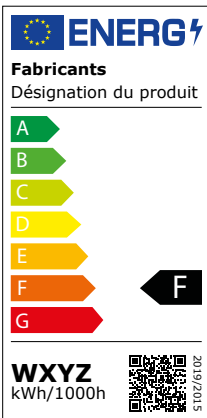


ON/OFF

Para evitar desperdício de energia, **agrupe os aparelhos que consomem energia em modo de espera e ligue-os a uma régua de tomadas equipada com um interruptor**. Isto permitirá parar o consumo desnecessário dos seus aparelhos em modo de espera e evitará o seu desgaste.

DESLIGUE!

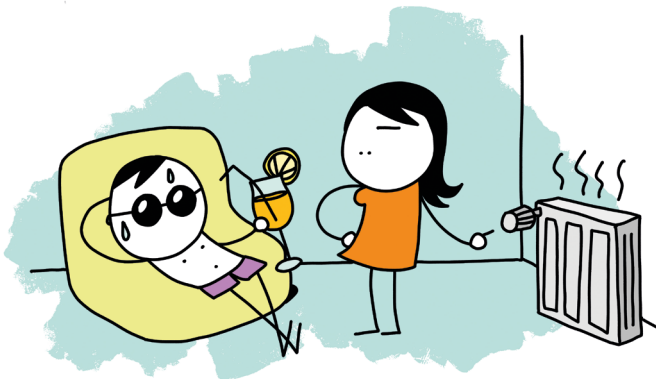
A maioria dos carregadores (para smartphone, tablet, rádio, etc.) continua a extrair energia após a bateria carregada ou quando o dispositivo ao qual estão ligados é desligado. **Para reduzir o consumo a zero, devem ser desligados da corrente.**



As novas etiquetas energéticas exibem ainda mais informações sobre os produtos, a fim de permitir uma melhor comparação.

Para mais informações
www.newlabel.ch/fr

CONFORTÁVEL NO INVERNO



AQUECIMENTO POR RADIADOR

Como funciona um termóstato?

Uma válvula termostática permite manter automaticamente a temperatura de um local (figura 1). O mecanismo no interior do botão giratório expande-se ou contrai-se de acordo com a temperatura ambiente e abre ou fecha o fornecimento de água quente ao radiador. É importante que a torneira termostática manual esteja em contacto com o ar ambiente. **Não cobrir o radiador com uma cortina ou móvel e não colocar nada em frente ou por cima** do radiador para que este possa aquecer devidamente o ambiente.

PISO RADIANTE

Uma solução ecológica

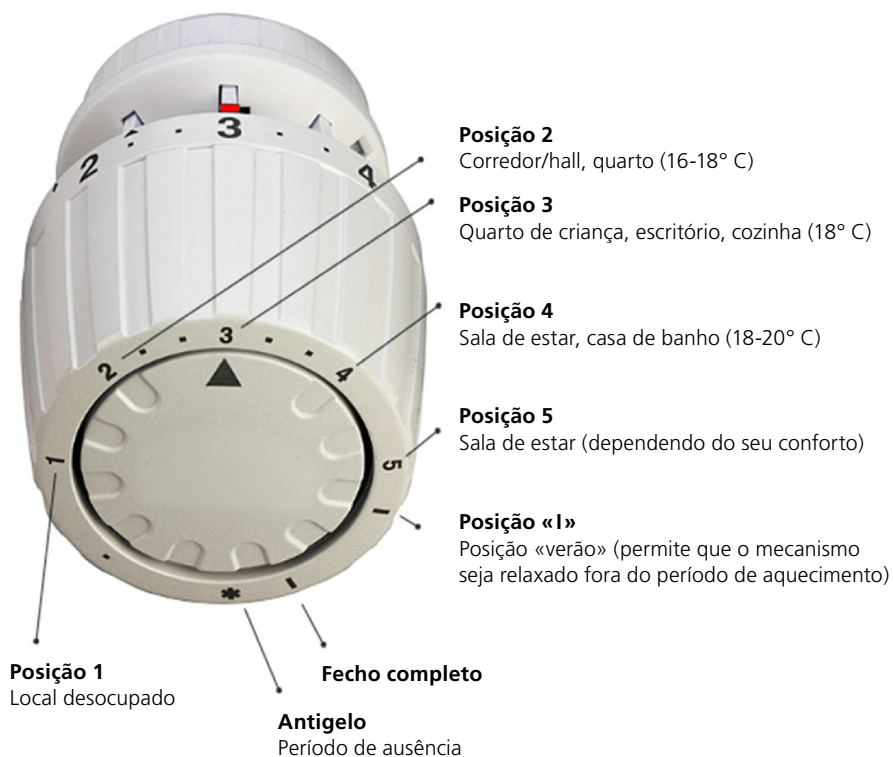
Se o seu apartamento tiver um sistema de piso radiante, é conveniente evitar tapetes demasiado grossos ou alcatifas inadequadas. Evitar também grandes peças de mobiliário ou camas que desçam até ao chão, sem abertura por baixo.

DICAS

- No inverno, quando o aquecimento estiver ligado, não deixe janelas abertas abertas em permanência: **basta arejar durante 5 minutos, 3 vezes por dia.**
- **Ao cair da noite, para evitar o desperdício de aquecimento, feche as portadas ou persianas.** Elas criam uma zona tampão (isolante) entre o envidraçamento e o ar exterior.

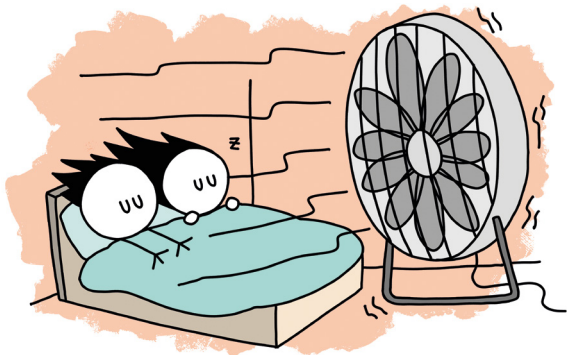
COMO UTILIZAR CORRETAMENTE AS VÁLVULAS TERMOSTÁTICAS?

Figura 1 — Os valores abaixo são indicativos e dependem da configuração do aquecimento e da habitação.



VERÃO FRESCO

A renovação do ar é realizada através de um sistema de ventilação mecânica, geralmente situado na casa de banho, no WC e na cozinha. Num prédio MINERGIE, o ar fresco é fornecido através de bocas de entrada e o ar viciado é extraído através de bocas de saída. Em todos os casos, é essencial que estas condutas não sejam obstruídas.



ALTERNATIVAS AO AR CONDICIONADO

- Comprar um ar condicionado portátil pode ser tentador. No entanto, esses aparelhos consomem muita eletricidade, sobretudo em tempo muito quente, e podem levar a elevados custos de eletricidade. Por exemplo, um pequeno ar condicionado portátil de 2 kW que funcione metade do dia pode custar até 200 francos suíços por mês.
- Por isso, **em Genebra, os aparelhos de ar condicionado, mesmo os portáteis, devem ser objeto de uma autorização.**
- **Prefira um ventilador**, que tem um consumo de energia muito mais baixo e é geralmente mais barato.

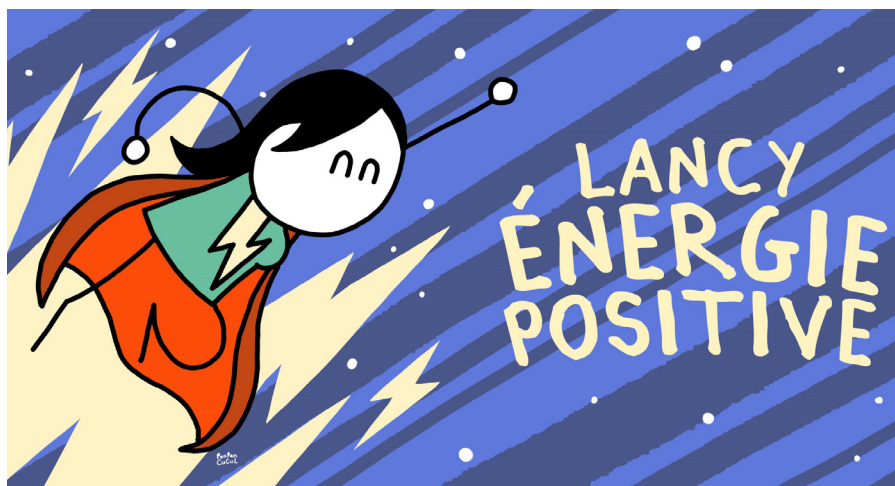
CUIDADO COM OS CHOQUES TÉRMICOS

- Os novos envidraçamentos são muito isolantes. Pode acontecer, em caso de forte exposição ao sol, que rachem se um elemento escuro, como um móvel ou um sofá, estiver a menos de 30 cm da janela.

COMO SE PROTEGER DO CALOR SEM UTILIZAR AR CONDICIONADO?

LOGO QUE O CALOR SE INSTALE, OPTE POR MEDIDAS SIMPLES E BOM SENSO

- **Durante o dia, além das portadas e persianas, feche também as janelas.** Porque se o sol estiver a brilhar, estará certamente mais quente no exterior que no interior. No entanto, não é necessário mergulhar o seu apartamento na escuridão: basta evitar o impacto direto dos raios solares.
- À noite, entre as 22h e as 6h, o desafio consiste em extrair o calor enquanto se aspira ar fresco. Para isso, é preciso **criar correntes de ar**, por exemplo, abrindo janelas de lados opostos do apartamento.
- **Espere até o mais tarde possível para arejar o local e volte a fechá-lo de manhã cedo**, pois a hora mais fresca é pouco antes do nascer do sol. É essencial uma abertura completa neste momento. O objetivo não é apenas substituir o ar quente por ar fresco, mas também arrefecer a massa de paredes, pavimentos, tetos e mobiliário. Assim, fechar as janelas de manhã cedo permite manter a casa fresca durante o dia.
- **Evite as fontes de calor desnecessárias** desligando as lâmpadas e os aparelhos elétricos que não estiverem a ser utilizados.
- **Encontre as suas «zonas de conforto» de acordo com as estações do ano.** Há sempre ambientes da sua casa um pouco mais quentes no inverno ou mais frescos no verão. Assim, quando a temperatura sobe, é recomendável criar um «canto fresco» no local mais agradável e menos exposto.



A cidade de Lancy está fortemente empenhada na via do desenvolvimento sustentável, que integra em todas as suas ações, a fim de agir responsabilmente nos domínios ambientais, económicos e sociais.

WWW.LANCY.CH



COLLECTIVITÉ ENGAGÉE 2021



MENÇÕES LEGAIS

Ville de Lancy

Alain Eretzian, Departamento de Obras, Urbanismo e Mobilidade
Claudia Bogenmann, Departamento de Ambiente e Desenvolvimento Sustentável
Sandra Maliba, Departamento de Cultura e Comunicação

www.energie-environnement.ch

Ilustrações: PanpanCucul

Impressão: ATAR Roto Presse SA

Agosto de 2021