

---

# Guia de les llogateres en obres

---

Des de la Xarxa de  
Llogateres impulsem la  
cura i manteniment dels  
habitatges, a través d'un  
contracte de lloguer per  
obres



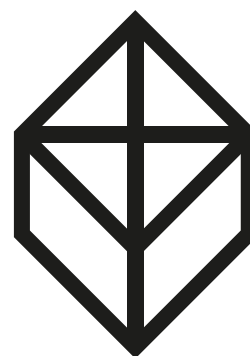
---

# Ajuda'ns!

Comparteix aquesta guia amb el següent enllaç, a qualsevol llogatera o persona propietària d'un habitatge en lloguer que requereix alguna millora.

*<https://bit.ly/Llogateres>*

# Guia de les llogateres en obres



Guia realitzada per:

# La Masovera

Amb la col·laboració de:



**Llars Familiars**  
Habitatge Sostenible i Just

**Redacció i maquetació:** Núria Domingo

**Col·laboració:** Magda Torres

**Data de publicació:** Desembre 2023

## **Reconeixement - Compartir Igual (by-sa)**

Sou lliures de compartir, adaptar, transformar o crear a partir d'aquest material per a qualsevol finalitat, sempre indicant els canvis realitzats i mostrant la següent llicència i reconeixement:



CC BY-SA 4.0 La Masovera, 2023  
[www.lamasovera.org](http://www.lamasovera.org)

Aquest material ha estat realitzat en el marc del programa de la Comunalitat Reus Sud, promogut pel Departament d'Empresa i Treball i amb el finançament de la Generalitat de Catalunya i Economia Social.

**REUS  
SUD**  
COMUNALITAT



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Empresa  
i Treball**



**economia  
social**

---

01 Què és el lloguer per obres?

---

02 Què és la Xarxa de Llogateres?

---

03 Què podem fer per estalviar  
aigua i energia?

---

04 Com ens podem protegir del soroll?

---

05 Com evitem humitats i les reparam  
de forma econòmica?

---

06 Identifiquem els riscos d'incendi  
a la nostra llar

---

07 Si apareix una esquerda a casa,  
què hem de fer?

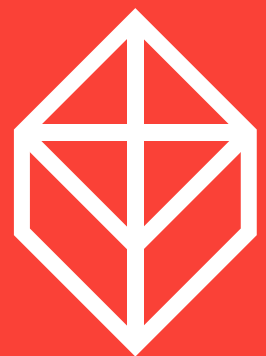
---

08 Com podem fer més còmoda i  
accessible casa nostra?

---

# 01

QUÈ ÉS EL LLOGUER  
PER OBRES?



---

El *lloguer per obres* és el contracte en el qual la part llogatera realitza unes obres de reforma o tasques de manteniment a canvi d'una rebaixa de la renda mensual.



---

# Tens un habitatge?

Hi ha gent que busca casa, i cases que busquen gent. Si ets propietari/a d'un habitatge buit i que requereix alguna millora, contacta'ns.

[info@lamosovera.org](mailto:info@lamosovera.org)



---

# Vius de lloguer?

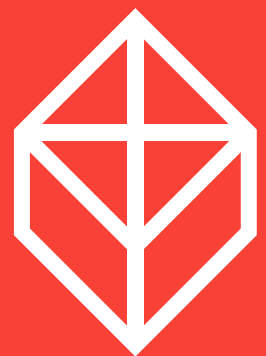
Si ens vols explicar la teva experiència com a llogatera en obres o participar de la *Xarxa de Llogateres*, escriu-nos.

[info@lamosovera.org](mailto:info@lamosovera.org)

---

02

QUÈ ÉS LA XARXA DE  
LLOGATERES?



---

*La Xarxa de Llogateres és un grup de persones que s'organitzen per compartir temps, recursos i coneixements amb l'objectiu de cuidar, mantenir i/o reformar les seves llars.*



# #01

## Donem part del nostre temps

En una Xarxa de Llogateres les persones ofereixen el seu temps per ajudar a les altres persones membres en les tasques domèstiques, de reparació, de cures, o altres que puguin aportar al conjunt de persones, i així rebre i aportar valor al col·lectiu. Aquest temps es pot gestionar a través d'un Banc del Temps, o bé pot ser de gestió informal. La forma d'organitzar-se el temps dependrà del nombre de membres del col·lectiu i la forma en com aquestes es relacionin. Malgrat tot, els processos participatius requereixen una bona planificació. Com més ràpid es vulgui dur a terme una tasca, més temps requerirà preparar-la, i sempre caldrà tindre present l'estat d'ànim i implicació de les persones per, si fa falta, gestionar el calendari d'una forma diferent.

## LES 10 REGLES BÀSIQUES PER FORMULAR BONES PREGUNTES

1. La pregunta ha de ser clara.
2. Cal mantenir el contacte visual.
3. El llenguatge ha de ser planer i entenedor.
4. Les frases han de ser curtes i les estructures gramaticals simples.
5. És prioritari preguntar amb brevetat.
6. No s'ha de perdre mai el focus del tema que es vol debatre.
7. El propòsit, o allò que es farà amb la resposta, ha de ser clar.
8. La pregunta ha de ser l'adequada en cada moment i la persona
9. La forma de preguntar a de reflectir la intenció
10. Preguntar no servirà de res, si no se sap l'ús que se'n farà de la resposta

# #02

## Ens fem bones preguntes per saber què volem

Què volem? Quant de temps dedicarem a cada tasca? Qui hi vol participar? En quins moments cal aquesta participació? Formulant bones preguntes, s'obtenen bones respostes, per tal de poder concretar, definir i materialitzar cada tasca de reforma, reparació, manteniment, o inclús, qualsevol tasca de cures, tasca domèstica o altres, que es vulguin oferir entre les llogateres.

Hi ha preguntes d'inici, preguntes de reflexió i preguntes de tancament. S'ha de saber quan fer servir cada una d'aquestes segons el punt d'evolució dins del procés. Les preguntes han de ser prou obertes per deixar espai a la imaginació i no condicionar excessivament la resposta, però prou concreta per no generar confusió i vaguetat. Per definir bé la dubte, preguntar-se primer, que en faràs de la resposta.

# #03

## Ens organitzem per cercar recursos

Els recursos dels quals es disposa per tirar endavant una tasca de reforma, millora o manteniment d'un habitatge, són aquells materials, eines i persones que requerirem per realitzar-la. Per tant, abans d'iniciar una tasca, caldrà tindre molt clar què és vol fer i com, després llistar els materials i eines, i finalment, concretar quines persones executaran les tasques.

# #04

## Compartim el nostre coneixement

És molt important enregistrar i documentar cada tasca que es realitza, per tal que tot el contingut pugui ser d'aprenentatge per a altres membres de la xarxa. La forma en com l'enregistrem, el llenguatge que utilitzem, serà molt rellevant per a la bona transmissió de coneixements i metodologies, facilitar l'acumulació d'experiències, i fomentar que cada cop que es repeteix una tasca, es faci de forma més àgil i eficaç.

# #05

## Tothom compta i no ens oblidem dels infants

La participació i intercooperació és bàsica per consolidar una xarxa de llogateres, on s'ha de promoure la inclusió, la relació intergeneracionals, el bon acompanyament de nous membres, i sobretot, la participació de persones, amb menys capacitat de lideratge o imposició, com poden ser els infants. Altre cop, la comunicació i la forma en com ens dirigim a cada membre, serà essencial per aconseguir una bona cohesió de grups.



## #06

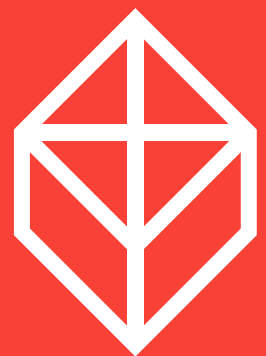
# Planifiquem i també improvisem

En qualsevol procés participatiu de creació on intervenen moltes persones diferents, i on el resultat final pot ser quelcom difús a l'inici, pot ser difícil preveure-ho tot. El disseny participatiu del procés, la diversitat d'aspectes a tindre en compte, i que a la vegada estan interrelacionats, poden fer que un petit canvi, suposi replantejar tot el procés. Per tal que això no passi, cal mantenir una bona planificació del temps, els recursos i les persones, però alhora cal una bona dosi d'improvisació. Això significa, que cal centrar-se en els objectius a curt termini, i anar construint tot el procés a mesura que es va avançant. La improvisació és ser flexible i tindre capacitat d'adaptació davant l'atzar, i acceptar que alguns aspectes poden escapar al nostre control.

---

03

QUÈ PODEM FER PER  
ESTALVIAR AIGUA I  
ENERGIA?



---

Utilitza el programa més curt de la rentadora i a una temperatura màxima de 30°, evita utilitzar la planxa massa sovint, i renta els plats a mà.



---

Alguns consells per a l'**estalvi d'electricitat** són:

- Col·loca bombetes led, apaga els llums quan surtis de l'estança, i aprofita al màxim la llum solar per no haver d'encendre els llums innecessàriament
- Utilitza regletes amb diferents endolls i interruptor únic per poder desconnectar els aparells elèctrics quan vagis a dormir o marxis de casa. Si no els has d'utilitzar durant força temps, millor desendolla'ls.
- Els electrodomèstics amb qualificació A són els més eficients energèticament, per tant, els que consumeixen menys energia.

Altres consells per a l'**estalvi en calefacció** són:

- Per tal de renovar l'aire de casa, obra les finestres durant uns minuts al dia. Fes-ho al migdia, si és hivern, i a primera hora del matí, si és estiu.
- Protegeix portes i finestres de l'entrada d'aire fred o calent, col·locant cintes d'espuma adherent entre el marc i la fulla. Si és hivern, col·loca cortines gruixudes i força amples, per tal que facin ondulació. Si és estiu, protegeix les obertures per l'exterior evitant que entrin els rajos del sol.

Per acabar, alguns consells per a l'**estalvi d'aigua i gas**:

- Estalvia aigua mentre et rentes les mans o et dutxes, i col·loca una botella d'aigua al dipòsit de la cisterna de l'inodor.
- Utilitza el programa més curt de la rentadora i a una temperatura màxima de 30°, evita utilitzar la planxa massa sovint, i renta els plats a mà.
- Revisa la instal·lació de l'aigua per evitar fuites. Arregla les aixetes que gotegen i col·locar-hi airejadors per reduir el cabal d'aigua.
- Revisa la instal·lació de gas, si en tens, per evitar fuites de gas en els fogons de la cuina. Cal tindre en compte el risc d'incendi.

---

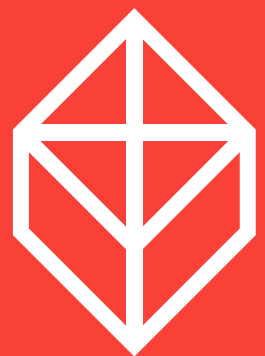
Entendre les factures dels subministraments no és una tasca fàcil, i pot ser un impediment per mirar de reduir la despesa mensual. Si aquest és el teu cas, demana cita al *Punt d'Assessorament Energètic* de l'Ajuntament de Reus a:

*<http://seu.reus.cat/>*

---

04

COM ENS PODEM  
PROTEGIR DEL  
SOROLL?



---

El soroll es transmet per l'aire o per vibració d'altres materials. El primer, l'anomenem *soroll per aire*, i el segon, *soroll per impacte*.



---

Per tal d'evitar la reverberació del **soroll per aire**, cal col·locar **materials que absorbents** del soroll. Alguns d'aquests materials són:

- Trasdossat de cautxú
- Panells autoadhesius de fibra de polièster, resistent al foc
- Cortines espesses i amb ondulacions
- Teixits o estores a les parets

Per evitar que les parets, sostres i finestres vibrin amb el **soroll per impacte**, haurem de col·locar **materials amortidors** del soroll. Alguns d'aquests materials són:

- Moqueta o parquet flotant amb làmina aïllant
- Finestres de doble vidre de diferents gruixos (6+8)
- Portes interior amb niu d'abella o massissa, amb justa d'espuma
- Amortidors per la rentadora, no omplir-la al màxim.



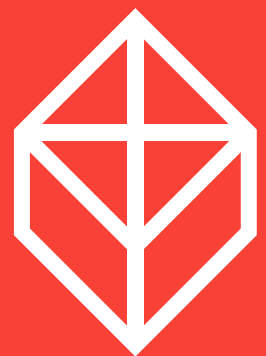
---

El *sonòmetre* és l'aparell que ens permet mesurar la pressió del so. Aquesta unitat s'expressa en unitats de decibels (dB). El so d'una respiració tranquil·la és de 10 dB, el d'una conversa pot estar entre 40 i 60 dB, i el d'un tren és de 80 dB.

---

05

COM EVITEM  
HUMITATS I LES  
REPAREM DE FORMA  
ECONÒMICA?



---

Hi ha tres tipus  
d'humitats, les que  
apareixen per  
*condensació*, per  
*capil·laritat* i per *filtració*.



---

Les **humitats per condensació** apareixen lentament, normalment en façanes de tancament. Solen tenir un color negre a causa del florit, i acostumen a aparèixer per falta de ventilació. Les formes d'evitar-les i eliminar el florit són:

- Ventil·lar l'estança uns minuts cada dia, escalfar l'ambient amb una estufa, encendre l'extractor i pintar les parets amb pintura antihumitat i antifluridura.
- Instal·lar un sistema deshumidificador. Un aparell que condensa d'humitat de l'ambient i condueix l'aigua resultant a un petit dipòsit.
- Netejar el florit amb 1L d'aigua i 250 ml de lleixiu, o bé amb 1L d'aigua, 200 ml de vinagre blanc i 50 ml de llimona, o bé amb 1L d'aigua i 250 ml d'amoníac.

Les **humitats per capil·laritat** apareixen en els murs de les plantes baixes, i solen tenir un color blanc a causa de la calç. El motiu de la seva aparició sol ser per un estancament d'aigua en el subsol. Per tal d'eliminar aquest tipus d'humitats, podem:

- Col·locar un sòcol i una vorera al voltant de la façana exterior per evitar que aquesta pugi per la paret.
- Col·locar un sistema d'electroosmosis, que consisteix en un aparell que a través del corrent elèctric fa canviar la polaritat dels àtoms d'aigua fent que tornin al subsol.
- Instal·lar un sistema descodificador. Un aparell que condensa d'humitat de l'ambient i condueix l'aigua resultant a un petit dipòsit.

Les **humitats per filtració** acostumen a aparèixer de cop, i en sostres o cobertes, a causa d'una bonera o tuberia de desguàs en mal estat. Poden tenir un color marronós a causa dels residus que arrossega l'aigua. En aquests casos, caldrà reparar la canonada o l'origen de la humitat.

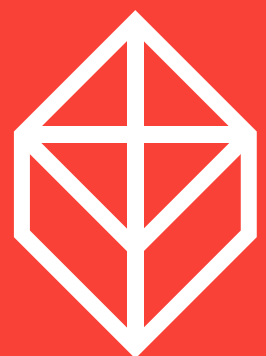
---

Per a la desinfecció és molt important no mesclar mai *lleixiu* amb *amoníac*, *alcohol* o *vinagre*. La seva combinació produeix una reacció química que podria causar problemes respiratoris o oculars. Tampoc s'ha de mesclar el *vinagre* amb el *bicarbonat* pel mateix motiu.

---

06

IDENTIFIQUEM ELS  
RISCS D'INCENDI A LA  
NOSTRA LLAR



---

Cal localitzar els punts on es pot originar un incendi, preveure'n la detecció i, en cas que s'origini, evacuar l'habitatge i trucar al *Centre Coordinació d'Emergències (112)*



---

Una bona **prevenció** és el més important per tal d'evitar incendis. I per fer-ho, primer cal identificar les fonts inflamables que podrien originar-los.

- No fumar al llit o a prop de teixits.
- Mantenir els llumins, estufes, o altres elements inflamables, fora de l'abast d'infants.
- Mai deixar encesa una estufa, foc a terra o electrodomèstic sense presència d'algú vigilant.
- No cobrir les estufes amb roba, ni tan sols per eixugar-les. - Verificar que el cablejat estigui ben protegit i no obstruir mai els endolls amb objectes.
- Mantenir els llumins, estufes, o altres elements inflamables, fora de l'abast d'infants.
- No guardar líquids o materials inflamables prop de fons de calor (calefactor d'aigua, forn, estufes, etc.).
- Vigilar les estufes de gas butà, tancar la vàlvula cada cop que no la fem servir.
- En èpoques caloroses, vigilar els aparells que se sobreescalfen (cargador del mòbil, ordinador, ventilador, televisió, etc.), i evitar sobreescalfar els endolls o regletes.
- Netejar la grassa dels electrodomèstics i campana extractora, si tens foc a terra, dipositar les cendres en un recipient metàl·lic resistent a la calor.



---

La **detecció** d'incendis pot efectuar-se o bé, a través de la mateixa detecció sensorial, cada cop que sentim alguna olor de gas o a fum, o bé a través de dispositius electrònics, que detecten fums en l'ambient o l'augment de la temperatura.

- Col·locar un detector a una distància de més de 3 metres de qualsevol font de calor o fums (cuina, estufes, forn o estufes. Preferiblement, en passadissos, col·locats cada 10 metres, i en cada planta.

- No pintar el detector d'incendis

- Regularment, canviar les piles, netejar de pols i polsar el botó de comprovació.

La fase d'**evacuació** s'inicia després d'haver trucat al Centre de Coordinació d'Emergències (112) i haver intentat extingir el foc, ja sigui tapant d'aire el foc, desendollant l'aparell que hagi originat el curtcircuit, o tallant el subministrament de gas.

- Abandonar l'habitatge amb tranquil·litat, però sense perdre el temps. El foc s'estén amb molta rapidesa.

- El fum, el foc i l'aire calent tendeixen a pujar, per tant, és preferible evacuar acotxat o a quatre grapes.

- No utilitzar ascensors. En cas d'evacuar persones amb cadira de rodes, evacuar-les amb l'ajuda d'altres persones.

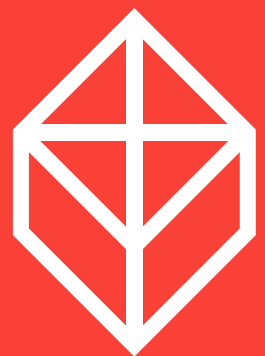
- No obrir mai les finestres. L'aire alimenta el foc, i el fa més virulent.

- Si hem d'obrir una porta, primer palpar la part de baix, i anar pujant. Si està calenta, és probable que a l'altra banda hi hagi foc.

---

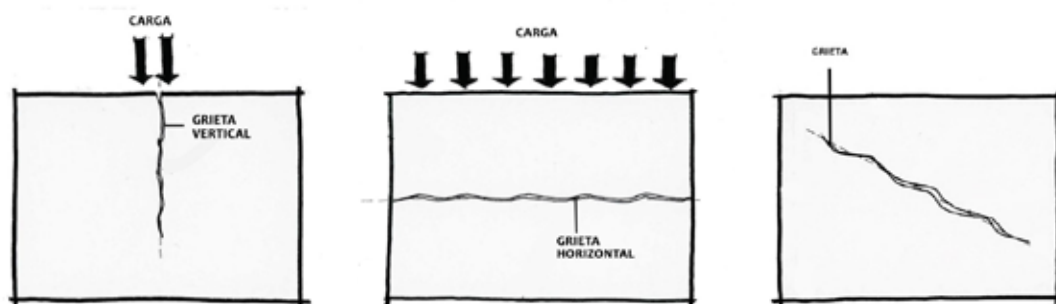
07

SI APAREIX UNA  
ESQUERDA A CASA,  
QUÈ HEM DE FER?



---

Una esquerda o fissura és una obertura que apareix a les parets, sostres o paviments d'una construcció. La seva aparició és gairebé inevitable, sovint són superficials, però cal controlar que no estiguin afectant a l'estructura.



---

Primer de tot, identificarem si es tracta d'una microfissura, fissura o esquerda, **segons la seva mida i evolució en el temps**.

Les **microfissures** tenen una amplada inferior a 0,2 mm, són superficials, no mostren creixement i, per tant, no representen un perill estructural.

Les **fissures** tenen una amplada al voltant de 0,2 i 2 mm, poden ser superficials o estar afectant materials de maçoneria, cal analitzar-ne les causes i fer un seguiment del seu creixement.

Les **esquerdes** tenen una amplada superior a 2 cm, i si a més a més, van creixent en un curt període de temps, són símptoma de col·lapse imminent de l'estructura.

Si es tracta d'una fissura o esquerda, caldrà, en segon lloc, identificar l'origen de la fissura o esquerda. Per fer-ho identificarem **la direcció del seu recorregut** segons si és vertical, horitzontal o diagonal.

Les esquerdes de **direcció vertical**, són molt poc freqüents, però si són així és perquè la paret es veu afectada per una càrrega puntual en el sostre. Aquestes esquerdes o fissures solen aparèixer a causa d'una biga de secció insuficient o suport d'escala.

Les esquerdes de **direcció horitzontal**, són bastant freqüents, i el seu origen és una càrrega repartida en el sostre, que afecta a parets de poc gruix o envans. Els envans no són parets de càrrega, però si mostren aquest tipus d'esquerdes, vol dir que han “entrat en càrrega”, és a dir, que estan suportant el pes del sostre. En tal cas, no els enderrocarem sota cap circumstància, fins no haver reforçat degudament el sostre.

L'origen de les esquerdes de **direcció en diagonal**, és sovint un assentament de l'edifici, a causa d'un moviment de terres o l'enderroc d'un edifici adjacent. Caldrà revisar l'existència d'altres esquerdes en tot l'edifici, que responguin a la mateixa causa, i en cas que l'esquerda superi els 2 cm i ho hagi fet en un curt termini de temps, el més indicat és evacuar l'edifici i trucar al Centre de Coordinació d'Emergències (112).

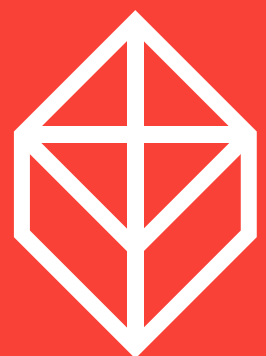
---

Si l'esquerda o fissura va creixent en el temps, cal contactar amb un tècnic/a que revisi el seu estat i n'estudiï les causes. En cas de risc imminent, que l'esquerda superi els 2 cm i ho hagi fet en un curt termini de temps, el més indicat és evacuar l'edifici i trucar al *Centre de Coordinació d'Emergències (112)*.

---

08

COM PODEM FER MÉS  
CÒMODA I ACCESSIBLE  
CASA NOSTRA?



---

Un *habitatge accessible* és aquell que no presenta barreres físiques o arquitectòniques, i per tant permet que qualsevol persona hi pugui viure de forma autònoma.



---

Un **habitatge accessible** és aquell que, segons normativa d'accessibilitat, ha de disposar com a mínim de:

- Portes de mínim 80 cm d'ample, han d'obrir sempre cap a fora de l'estança o ser corredisses
- Passadissos de mínim 90 cm d'ample
- Ser accessible des de carrer a peu pla o a través d'un ascensor o plataforma
- S'ha de poder inscriure un diàmetre de 150 cm entre els mobles de la cuina, i en l'interior del bany. Si no pogués ser, es pot deixar un espai quadrat de 80x80 al costat de l'inodor, o qualsevol altre punt de maniobra.
- L'inodor s'ha de col·locar a una distància mínima de 15 cm, i tindre una alçada entre 45 i 50 cm. Disposar barrer de suport a una distància de 65 i 70 cm entre elles, i a una alçada d'entre 70 i 75 cm.
- S'ha de poder inscriure un diàmetre de 120 cm davant dels armaris i portes de les estances accessibles.
- Colorcar els interruptors, saboneres o altres elements entre una alçada de 90 i 140 cm respecte del terra. No instal·lar sistemes de temporització de la il·luminació.
- Adaptadors mòbils en els armaris per poder accedir a les parts més altres (>1,40 m).

Per tal de fer més còmode i accessible un habitatge podem utilitzar **sistemes mecànics o motoritzats** per a l'abatiment d'armaris, mobles o accessoris, i apropar-los a l'alçada i posició d'una persona amb cadira de rodes o amb mobilitat reduïda.



---

Hi ha ajudes a la *rehabilitació d'habitatges per millorar la seva accessibilitat*, adreçades a persones majors de 70 anys i amb la condició de discapacitat reconeguda.

*[https://dretssocials.gencat.cat/ca/detalls/Article/ajuts\\_accessibilitat](https://dretssocials.gencat.cat/ca/detalls/Article/ajuts_accessibilitat)*

Realitzat per:

# La Masovera

---

[info@lamosovera.org](mailto:info@lamosovera.org)

[www.lamosovera.org](http://www.lamosovera.org)

Amb la col·laboració de:



**Llar Familiar**  
Habitatge Sostenible i Just

Impulsat des de:

**REUS  
SUD**  
COMUNALITAT

Gràcies a la promoció i finançament de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Empresa  
i Treball**



**economia  
social**