

Cel Fosc, asociación contra la contaminación lumínica



Creació de Cel Fosc

Un grup d'activistes en acció

- 1997 Iniciativa creada dins del GEA.
- Encarregats, Pere Horts i Jordi Iparraguirre.
- Web d'informació
- Llista de correus. Forum de debat
- Creació de material
- Peticions d'interessats.



Consum i estalvi
Seguretat
Salut
Didàctica
Pòsters
Llibres
Enllaços
Simposis
Recursos
Col·laboradors
Magnitude 6
Acció
Exits !
La Llei a Catalunya
Les denúncies
Imatges rebudes
Diaris, ràdio i TV
Com il·luminar bé
Llista de correu



L'auca de la contaminació lumínica

residus tòxics que ens podríem estalviar i la pèrdua del Cel estel·lat, declarat per la UNESCO patrimoni de la Humanitat i origen de la Civilització (mites, cosmogonia, ciència, filosofia, ...)

Bons i mals exemples

Res millor per aclarir les idees que veure **bons i mals** exemples d'enllumenat.

Les **recomenacions bàsiques** per a una il·luminació racional i respectuosa amb el medi ambient i les persones són simples:

Il·luminar de dalt a baix, fer-ho amb làmpades de baix consum i que no usin mercuri ni metalls pesats, emprar les potències adequades per a no enlluernar ni crear zones amb ombres massa fosques, i apantallar i orientar bé els focus per a evitar llençar llum al cel.

Com es pot solucionar ?

Fàcil ! Il·luminar bé i reduir la contaminació lumínica només és qüestió de bona voluntat. Existeixen solucions són barates, efectives i fàcils d'implementar.

Evitar la contaminació lumínica NO vol dir apagar l'enllumenat; és il·luminar millor **dirigint la llum allí on ens cal, el terra**. Aquí trobaràs propostes raonades.

Bonic ? Pensat'ho bé !



Foto satèl·lit de la península Ibèrica vista de

Catalunya malabarata més de 30 milions d'euro (5000 milions de PTA) cada any en il·luminar els núvols. Comparat amb les grans infraestructures, pot no semblar una gran quantitat, però cal pensar que són diners llençats i que majoritàriament els paguen els Ajuntaments.

Pels pressupostos municipals sí són molts diners i a més a més surten dels nostres impostos. No seria millor invertir-los en les nostres poblacions ?

Es una agressió a l'ecosistema

Els humans són animals diurns, encara que fins i tot per dormir busquem la foscor.

Però hi ha multitud d'essers vius que viuen i s'han adaptat a la foscor i que tampoc no poden "baixar les persianes per a dormir". La contaminació lumínica trenca relacions predador-presa, repòs, estratègies de camuflatge i de reproducció, cicles circadians, etc.

Estem destruint els seus hàbitats, fragmentant i debilitant ecosistemes i pagant molt més que la factura elèctrica.

Es malbaratar energia

Els propis càlculs del dept. MAiH estimen que fàcilment podríem estalviar anualment:

- 160 gigawatts-hora d'energia elèctrica.
- 14.000 tones equivalents de petroli.
- l'emissió a l'atmosfera de 50.000 tones de CO₂, 1.000 tones de CO i 2.400 tones de diòxid de nitrogen (si tota l'energia estalviada fos d'origen fòssil).

I jo què puc fer ?

Moltes coses. La més important divulgar en el teu entorn la problemàtica de la contaminació lumínica i les seves solucions.

Participa en la llista de correu

Ciències Polítiques UAB
Científics del País Valencià demanen que el Cel sigui considerat bé d'interès cultural i exigeixen posar fre a la contaminació lumínica.

Foto denúncia



Chic St. Cugat: Contravé l'article 6, punts 6.b i 6.c de la llei 6/2001.

Galeria de fotos

[Recull de les imatges que ens envieu.](#)

Notícies - XML

Fundat en 2005 en àmbit estatal

Finalitats de Cel Fosc

- Divulgar els problemes de la contaminació lumínica
- Buscar solucions
- Assessorar particulars sobre problemes d'enllumenat públic
- Assessorar administracions públiques per a fer informes o normatives (ordenances, lleis...)
- Col·laboració amb altres associacions mediambientals o astronòmiques
- Ser activista en defensa de la nit

Protegeix el teu son
Consells per a les persones que treballen durant el dia

El "Cinc principis d'una bona salut del son" es proposa (a) per a facilitar la conscienciació pública sobre la importància de tenir cura del son, i (b) per a proporcionar una ajuda inicial a les persones que dormen malament i tenen símptomes freqüents d'insomni. Aquests principis són:

Valorar, Prioritzar, Personalitzar, Confiar i Protegir (López, 2021)

1. El son és **valuable**. És important per a la cognició (inclosos l'aprenentatge i la memòria), la salut mental (inclosa la regulació de les emocions) i la salut física (inclosos el metabolisme i el sistema immunitari).
2. Per tant, hauria de **prioritzar-se**. Has de comprometre't a practicar comportaments que permeten "dormir bé".
3. "Dormir bé" és una qüestió **personal**. Experimenta per entendre quin horari de son et fa sentir millor.
4. Una vegada trobes el teu horari, **confia** en ell. Cal mantenir constants les hores de son i de vigília.
5. I finalment, **protegeix** el teu son de les interrupcions...

Rutines			
 Has de mantenir constants l'hora de dormir i de despertar-te i intentar dormir de 7 a 9 hores	 Si fas la migdiada, de 10 a 20 minuts seria ideal	 Augmenta l'exposició a la llum intensa durant el dia (de forma segura)	 Evita la llum brillant 2 hores abans de dormir

Ambient			
 Crea un ambient que calme la teua ment i relaxe el teu cos abans de dormir	 Evita els estímuls d'alerta a l'hora de dormir (per exemple, els dispositius electrònics)	 Assegura't que la cambra siga còmoda (matalàs, temperatura, soroll i llum)	 Evita usar el dormitori per activitats distintes a dormir

Estil de vida			
 Fes exercici d'intensitat moderada 5 dies a la setmana durant 30 minuts com a mínim	 Evita l'exercici d'alta intensitat 2 hores abans de dormir	 Cal mantenir una dieta sana i equilibrada	 Per la nit, evita els estimulants (cafena i nicotina), l'alcohol i els menjaros pesats

Oliver Goodwin, J. & Egoz, C. A. Protect your sleep. Advice for individuals working during the day. Protegeix el teu son. Consells per a les persones que treballen durant el dia. (2021) per Cel Fosc, associació contra la contaminació lumínica. <https://celfosc.org/la-llum-i-el-son/>

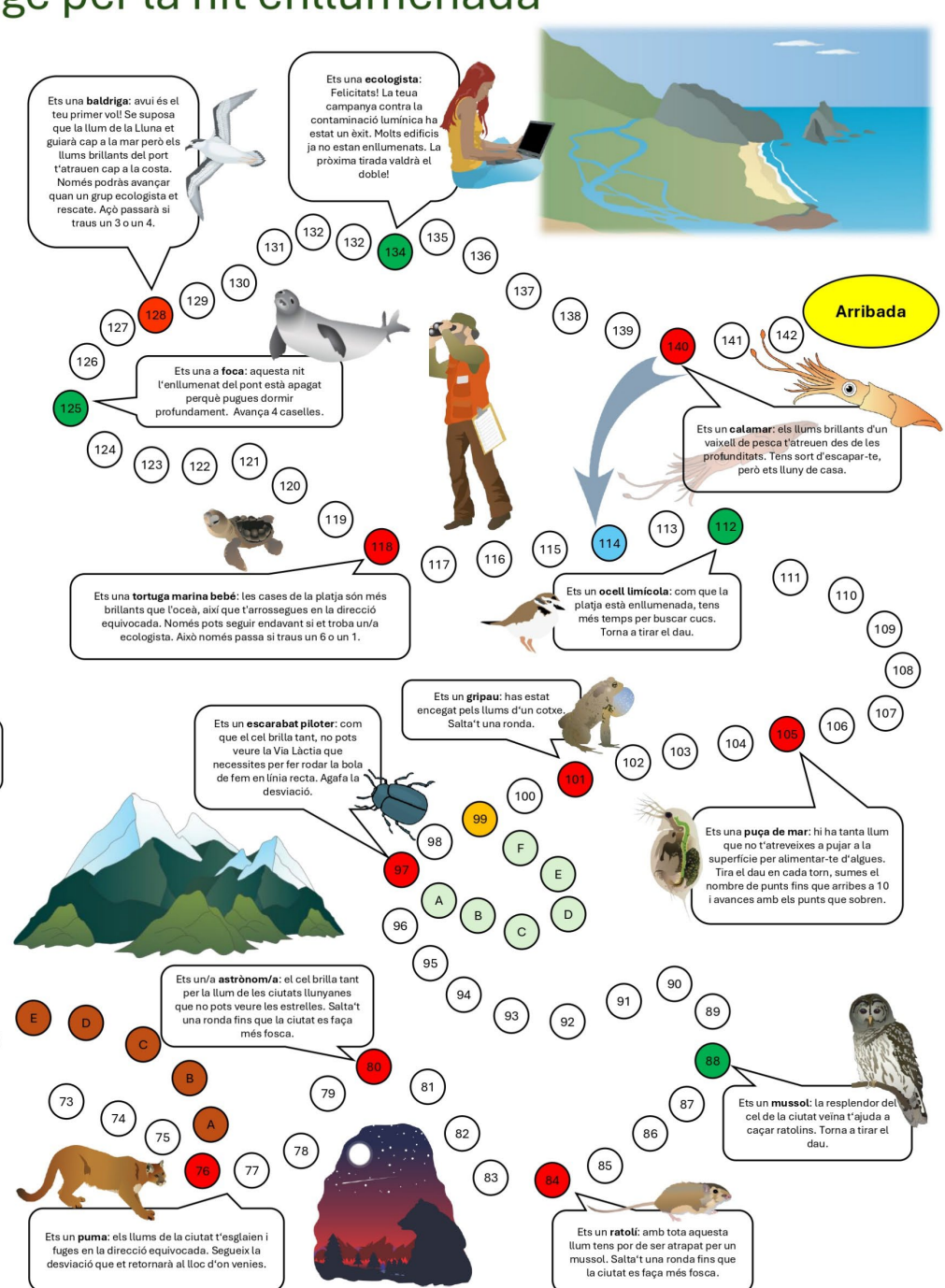
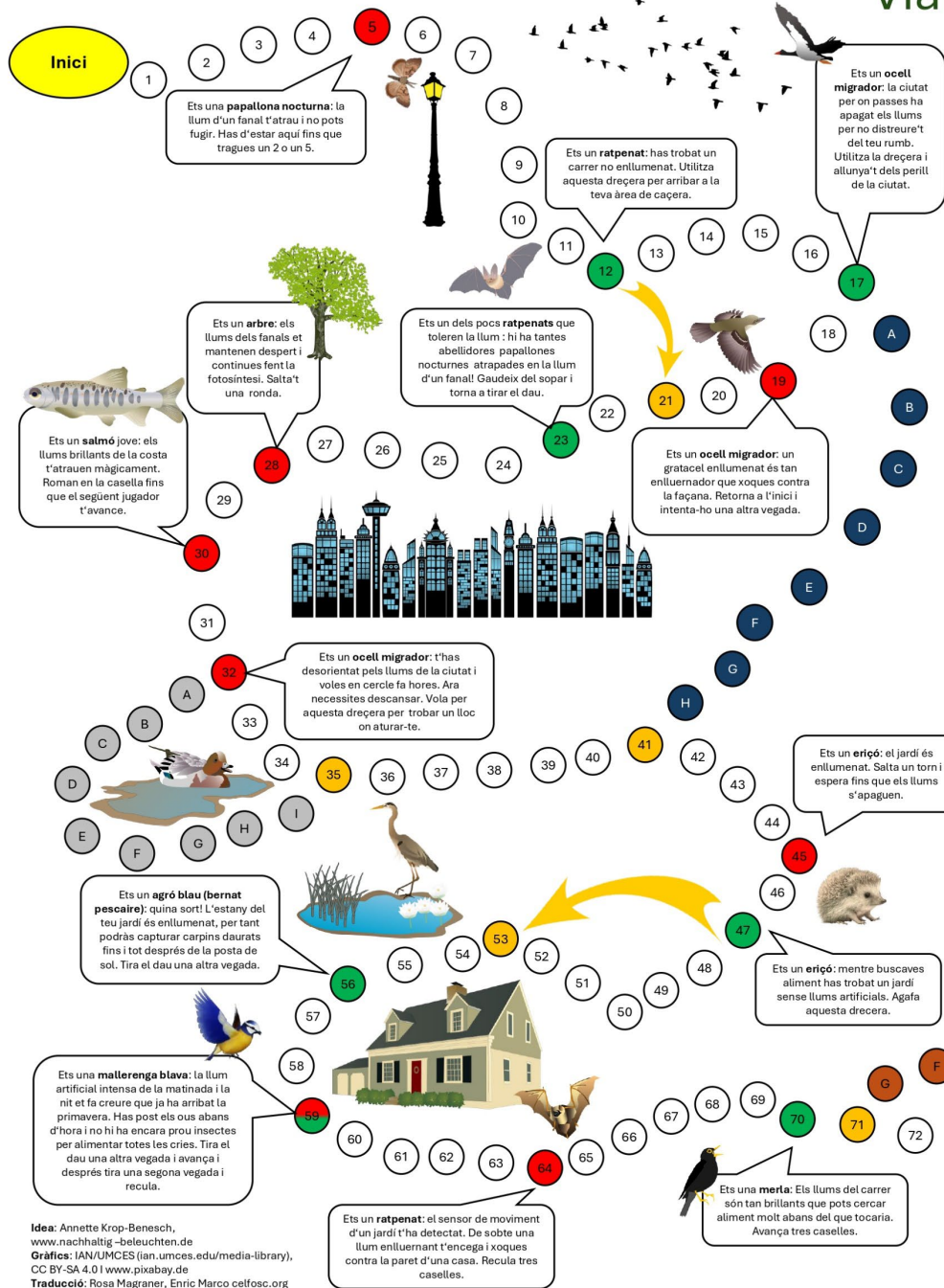
Revised and English (2021) <https://doi.org/10.1101/2021.03.03.20057110> | Ding et al. (2021) <https://doi.org/10.1101/2021.03.03.20057110>

Illustration by: Naniwa Ganyu



foto: Gael Piguillem

Viatge per la nit enllumenada



Massa social i implantació

Comunidad Autónoma	Socios Asociaciones	Socios Individuales	Comunidad Autónoma	Socios Asociaciones	Socios Individuales
Andalucía	3	15	Euskadi	2	9
Aragón	1	1	Extremadura	0	0
Asturias	0	3	Galicia	2	10
Baleares	2	1	La Rioja	0	0
Canarias	1	2	Madrid	5	14
Cantabria	0	0	Murcia	0	3
Castilla-La Mancha	2	3	Navarra	1	13
Castilla-León	2	3	Valencia	3	11
Cataluña	5	51			

Massa social de Cel Fosc:
Socis més sòcies, a 1 de gener de 2024:168
Persones físiques:139
Associacions: 29

Dels socis individuals (persones físiques) es creu que uns 121 són home i unes 18 són dona.



Cel Fosc

Associació contra la Contaminació Lumínica



[Inici](#) [Cel Fosc](#) [Contaminació lumínica](#) [Il·luminació](#) [Acció](#) [Biblioteca](#)

Hablemos de contaminación lumínica en Córdoba

El pasado 16 de enero a las 19 h tuvo lugar en el salón de actos de la Biblioteca Pública Grupo Cántico de Córdoba una actividad divulgativa sobre contaminación lumínica. Organizada por las asociaciones Ecologistas en Acción Córdoba y El Brote, reunió a 34 personas. Durante la misma, se pudo disfrutar de una charla y un recorrido interpretativo por la ciudad. Fue impartida por Jesús Navas Fernández, vicepresidente de Cel Fosc y miembro de Ecologistas en Acción Málaga.

Etiquetas: [Jesús Navas](#)

[Andalucía](#)

[Córdoba](#)

[Leds](#)

[StreetSpecta](#)



Si no encuentras algún documento es posible que esté en la [versión antigua de la web de Cel Fosc](#).

Últimos documentos

[Contaminación lumínica: Participación en el proyecto NIXNOX / Colaboración con la asociación Cel Fosc](#)

Juan Carlos Martín, Juan Antonio Alduncin

[Luz nocturna natural y artificial: Año Internacional de la Luz y las Tecnologías Basadas en la Luz](#)

Susana Malón Giménez

Pere Horts i els inicis de Cel Fosc

Les juntes directives

President	Vice-president	Secretari	Tresorer	Vocals	Data	Lloc
Pere Horts	Josep M. Bosch	Jordi Iparraguirre	Albert Turón			Pamplona
Carlos Herranz	Pere Horts	Fernando Jáuregui	Josep M. Bosch		26/9/2006	ESAC
Fernando Jáuregui	Pere Horts	Juan Antonio Alduncín	Josep M. Bosch		25/2/2012	Saragossa
Enric Marco	Pere Horts	Juan Antonio Alduncín	Josep M. Bosch		10/3/2018	Aras de los Olmos
Enric Marco	Jesús Navas	Juan Antonio Alduncín	Josep M. Bosch Carles Puncernau	Pere Horts	26/3/2022	Màlaga

Jornades de Contaminació Lumínica de Riba-roja de Túria



PROGRAMA
UNIVERSITATS  **ESTACIONALS**

Universitat de València • Diputació de València

 **VNIVERSITAT DE VALÈNCIA**

Universitat de Tardor de
RIBA-ROJA DE TÚRIA

2^a Edició

 **VNIVERSITAT DE VALÈNCIA**

 **DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA**
Calde a calze amb els Ajuntaments

 **GENERALITAT VALENCIANA**
Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica

 **caixa popular**

 **AJUNTAMENT DE RIBA-ROJA DE TÚRIA**

 **Comissió de Defensa del Medi Ambient**

 **CEI Fòrum**
Associació d'Entitats Locals de l'Àrea de l'Ebre

 **ree CL**
RECENTES EN EL CAMI DE LA SOSTENIBILITAT

Organitzen:
Ángel Morales Rubio (coord.)
Enric Marco Soler (coord.)
Antonio Briz Marrades

Inscripció i informació a:
<https://go.uv.es/lHl9F6p>
Certificat d'assistència per als inscrits
Jornada gratuïta

**VI JORNADA DE CONTAMINACIÓ LUMÍNICA
CAP AL DECREIXEMENT EN
CONTAMINACIÓ LUMÍNICA**



22 de novembre de 2022
Agència de Desenvolupament Local
C/ d'Eusebio Benedito, 30 (Riba-roja de Túria)

Jornada iluminación en València



Mesa redonda: Proteger el cielo nocturno para recuperar el derecho a ver las estrellas.
Con la participación del Enric Marco de Cel Fosc, David Galadí del Observatorio del Calar Alto y Joan Manuel Bullón del Observatorio de Aras de los Olmos.

Conferencia sobre Contaminación Lumínica



3 de octubre de 2024



A las 19:00h



Salón de Actos del Ayuntamiento de Quart de Poblet

- Ponencia sobre contaminación lumínica, sus efectos y como combatirla
- Discusión y propuestas de medidas a incluir en la Ordenanza Municipal de Contaminación Lumínica y Salud Ambiental



Francisco Colomer



Enric Marco



Ángel Morales

Puedes inscribirte en el enlace de la descripción

Jornadas técnicas de la Iniciativa por una Iluminación Nocturna Respetuosa para la Comunidad de Madrid



Map showing the location of the event in Madrid, near the intersection of Calle de la Piedad and Calle de la Paloma. The map includes a location pin with coordinates 40.62120, -3.9085 and a 'PP' parking symbol.

Centro de Cultura (Conferencias)
En K La Abuela (alojamiento)

611 y 611-A desde dársena 29, isla 2, del Intercambiador de Moncloa
Aparcamiento gratuito

Iluminación nocturna respetuosa
... una iniciativa ciudadana para la Comunidad de Madrid ...



A satellite view of Earth at night, showing the illuminated city lights of Madrid and the surrounding region.



Logos of participating organizations: STARS4ALL, European Union, Ayuntamiento de Madrid, Sierra de Guadarrama, Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares, and others.

Fotografía de portada: Desde Cabeza Ujér. Jesús Pérez Pacheco (fotoneos.es)
Plano de localización: basado en @ OpenStreetMap contributors

III JORNADAS SOBRE CONTAMINACIÓN LUMÍNICA EN EL PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA

HOYO DE MANZANARES
16-17 DE NOVIEMBRE DE 2018



Jornada Cielo Nocturno y Medio Ambiente

Málaga

Cielo Nocturno y Medio Ambiente

25 DE MARZO DE 2022

Real Sociedad Económica
de Amigos del País

Plaza de la Constitución, 7. Málaga

VIERNES 25

Programa:

18:00 Inauguración de las Jornadas
Entrada libre hasta completar aforo

18:15 Conferencia "Un cielo artificial: las mega-constelaciones de satélites
como una amenaza para el firmamento nocturno"
Dr. David Galadí-Enríquez (CAHA)

19:15 Taller Pro-Am
"Convirtiendo cámaras réflex en máquinas de medir la luz"
Dr. Alejandro Sánchez de Miguel (UCM)

20:15 Talleres de Ciencia Ciudadana
"Street Spectra" Dr. Jaime Zamorano (UCM) y Dra. Rosa López (UMA).
"Vigilantes de la noche" Dña. Blanca Troughton (SMA).

ORGANIZAN:

COLABORAN:



Curs Llum, medi ambient i salut a l'hospital de Tortosa



Requerimientos y denuncias

Requerimiento al Ayuntamiento de Barcelona por el alumbrado de Navidad

Esta Navidad pasada el Ayuntamiento de Barcelona decidió que las luces ornamentales estuvieran encendidas desde las 17:30 h. hasta la 1 de la madrugada de domingo a jueves y hasta las 2 de la madrugada los viernes y los sábados y que además se iluminarán las fachadas de 14 edificios de la ciudad durante la campaña de Navidad. Dado que este horario no cumple la legalidad, se ha requerido al ayuntamiento que reduzca las horas del alumbrado navideño.

Cel Fosc, asociación contra la contaminación lumínica ha presentado un requerimiento en el Ayuntamiento de Barcelona para que cumpla las disposiciones del Decreto 190/2015 de 25 de agosto de despliegue de la Ley 6/2001 de 31 de mayo de ordenación ambiental del alumbrado para la protección del medio nocturno.

La normativa detallada que se incumple se adjunta en el pdf.

[Requeriment a l'Ajuntament de Barcelona - Cel Fosc.pdf](#)

Noticia al periódico digital Vilaweb.

[Denuncien la il·luminació de Nadal de Barcelona perquè sobrepassa els horaris legals](#)

L'associació Cel Fosc, que lluita contra la contaminació lumínica, ha presentat un requeriment a l'ajuntament demanant-ne la reducció



L'activisme de Pere per l'Empordà

- Assessorament a ajuntaments
- ... A particulars (Terrassa, Menorca,...)
- Denuncies per incompliment de normativa (pont Girona)
- Departament d'Educació, Girona
- Expo: La contaminació lumínica depèn de nosaltres
- Protegeix el teu son



L'exposició de Cel Fosc s'exhibeix a diferents instituts / **EDUARD MARTÍ**













← Ull del Montsec
↙ Exp. Medi Natural
W.C. ♀ ♂ ♿ →
Aules →







OPINIÓ

Els alcaldes i la trampa dels LED



Una passarel·la per a vianants il·luminada amb leds que es va estrenar la tardor del 2010 a Lleida J. TORT.

PERE HORTS - VICEPRESIDENT DE CEL FOSC,
ASSOCIACIÓ CONTRA LA CONTAMINACIÓ
LUMÍNICA

Darrerament, els alcaldes dels municipis catalans, especialment els petits, estan rebent constants peticions d'entrevistes de tota mena d'agents comercials que els proposen de canviar les bombetes de l'enllumenat del poble per unes altres de tecnologia LED, sigla anglesa de *light-emitting diode* (díode emissor de llum). El més normal, fins ara, era que els comercials visitessin els enginyers municipals o bé els gabinets professionals d'il·luminació. No els alcaldes. Què està passant? Aquesta fal·lera per vendre els LED va començar fa ara uns dos anys, i es va desfermar a partir del març passat, quan el llavors ministre d'Indústria va anunciar un pla d'estalvi energètic d'abast estatal que protagonitzarien unes noves empreses de serveis energètics (ESE) que

**Instal·lar LED ara
significa pagar més per
il·luminar menys. I té
cap sentit això?**

**Són els LED la
meravella de l'estalvi i
l'eficiència energètica?
Doncs, ras i curt, no**

El tsunami dels LED



...canviar bombetes obsoletes per altres de més eficients, “*por ejemplo, de tipo LED*”. Et, après ça, le déluge, com diria un francès. Però, és veritat això? Són els LED la meravella de l'estalvi i l'eficiència energètica com es diu?



Pere, amb l'estímul del seu record
(Figueres, 1956-2024)

