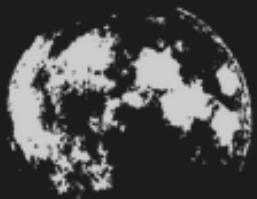


Cel Fosc

activismo para la defensa de la noche frente a la contaminación lumínica

Enric Marco
Presidente de Cel Fosc
asociación contra la contaminación lumínica



CEA
2026



Fundada en 2005 con ámbito estatal

Finalidades de Cel Fosc

- Divulgar los problemas de la contaminación lumínica
- Buscar soluciones
- Asesorar particulares sobre problemas de alumbrado público
- Asesorar administraciones públicas para informes o normativas (ordenanzas, leyes...)
- Colaboración con otras asociaciones medioambientales o astronómicas
- Ser activista en defensa de la noche



Bugarra, la Serrania. 27 junio 2025

Creación de Cel Fosc

Un grupo de activistas en acción en Catalunya

- 1997 Iniciativa creada dentro del GEA. Encargados, Pere Horts y Jordi Iparraguirre.
- Web de información
- Lista de correos. Forum de debate
- Creación de material
- Peticiones de interesados.



Consum i estalvi

Seguretat

Salut

Didàctica

Pòsters

Libres

Enllaços

Simposis

Recursos

Col·laboradors

Magnitude 6

Acció

Exits !

La Llei a Catalunya

Les denúncies

Imatges rebudes

Diari, ràdio i TV

Com il·luminar bé

Llista de correu

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



Cel Fosc reclama que la renovación del alumbrado de Pamplona incorpore criterios reales contra la contaminación lumínica

Cel Fosc, Asociación contra la Contaminación Lumínica ha presentado una reclamación especial ante el Tribunal Administrativo de Contratos Públicos de Navarra frente a la licitación del Ayuntamiento de Pamplona para renovar con tecnología LED luminarias de alumbrado público exterior en varios barrios.

Etiquetas: [Pamplona](#)
[Iluminación](#)
[Reclamación](#)
[Navarra](#)
[Astronavarra](#)



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](#)

Las juntas directivas



Presidente	Vice-presidente	Secretario	Tesorero	Vocales	Fecha	Lugar
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	7/3/2026	Vigo

Divulgar los problemas de la contaminación lumínica

- Charlas en parques naturales, institutos, centros cívicos
- Observaciones astronómicas
- Jornadas de formación
- Material divulgativo (folletos, vídeos, juegos)
- Actividades con otras asociaciones medioambientales o astronómicas
- Ser activista en defensa de la noche



22 febrero 2013. IES El Quint de Riba-roja de Túria



Josep Maria Ollé, 9 de marzo de 2024 Puigcerdà. foto: Gael Piguillem

Jornadas de formación

Jornadas de Contaminación 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

2ª Edició

 **VNIVERSITAT DE VALÈNCIA**

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

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

 **caixa popular**

 **AJUNTAMENT DE RIBA-ROJA DE TÚRIA**

 **Consellera de Turisme**

 **CEI Fòrum**

 **ree CL**

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)

Jornadas de formación

III Jornadas sobre contaminación lumínica en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama organizadas por

Iniciativa por una Iluminación Nocturna Respetuosa para la Comunidad de Madrid



Asessorar administraciones públicas

- Ordenanzas municipales
- Reforma de la normativa RD 1980/2018
- Leyes autonómicas CL
- Consultas públicas
 - Red Natura 2000 marina
 - CL orbital
 - Infraestructura verde Castilla-la Mancha



Emisión directa al cielo y esparcimiento atmosférico de la nueva iluminación ornamental del Castillo de Molina de Aragón, en pleno corazón de la Reserva Starlight "Cielos de Guadalajara" (fuente: Signify).

Jornada iluminación en València



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



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:



Curso Contaminación lumínica, medio ambiente y salud 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



Requerimientos y denuncias

Cel Fosc reclama que la renovación del alumbrado de Pamplona incorpore criterios reales contra la contaminación lumínica

Lunes, 14 de Septiembre de 2026

Cel Fosc, Asociación contra la Contaminación Lumínica ha presentado una reclamación especial ante el Tribunal Administrativo de Contratos Públicos de Navarra frente a la licitación del Ayuntamiento de Pamplona para renovar con tecnología LED luminarias de alumbrado público exterior en varios barrios.

La actuación ha contado con el impulso de la [Red ASTRONAVARRA Sarea](#), entidad socia de Cel Fosc en Navarra, que advirtió de la existencia del expediente para analizarlo desde la perspectiva de la contaminación lumínica y la protección del cielo nocturno. Por tratarse de una intervención relevante sobre la iluminación nocturna, Cel Fosc considera imprescindible que la contratación pública valore soluciones que reduzcan el impacto ambiental de la luz artificial.

El [expediente municipal](#) declara entre sus objetivos la mejora de la eficiencia energética, la reducción de la huella de carbono y la reducción de la contaminación lumínica. Sin embargo, el sistema de adjudicación no atribuye puntuación alguna a criterios medioambientales o de sostenibilidad energética. Es decir, no se premia que una solución técnica consiga los mismos niveles de servicio con menor impacto ambiental.

Para Cel Fosc, esta ausencia es especialmente significativa en una licitación de alumbrado exterior. La contaminación lumínica no se evita sólo instalando LED: también depende de la cantidad de luz utilizada, de su dirección de emisión, de su espectro (color), de la luz reflejada por suelos y fachadas y de la regulación de los horarios de funcionamiento. Más luz no significa necesariamente más seguridad ni mejor servicio público.



Recursos

- Exposición: La contaminación lumínica depende de nosotros (FAAE, Cel Fosc)
- Vídeo: La contaminación lumínica depende de nosotros (FAAE, Cel Fosc)
- Póster: Protege tu sueño
- Cómic: Il·lumina el teu rellotge
- Joc: Viatge per la nit enllumenada



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

Recursos

Protege tu sueño

Consejos para las personas que trabajan durante el día

Los "Cinco principios de una buena salud del sueño" se proponen (a) para facilitar la conciencia pública sobre la importancia de cuidar el sueño; y (b) para proporcionar primeros auxilios a las personas que duermen mal y tienen síntomas leves de insomnio. Estos principios son:

Valorar, Priorizar, Personalizar, Confiar y Proteger (Espie, 2021)

1. El sueño es **valioso**. Es importante para la cognición (incluido el aprendizaje y la memoria), la salud mental (incluida la regulación de las emociones) y la salud física (incluido el metabolismo y el sistema inmunitario).
2. Por lo tanto, debería **priorizarse**. Comprométete a llevar a cabo comportamientos que permitan "dormir bien".
3. "Dormir bien" es algo **personal**. Experimenta para entender qué horario de sueño te hace sentir mejor.
4. Una vez que encuentres tu horario, **confía** en él. Mantén constantes tus horas de sueño y de vigilia.
5. Y, por último, **protege** tu sueño de las interrupciones...

Rutinas



Mantén constante tu hora de acostarte y despertarte e intenta dormir de 7 a 9 horas



Si echas la siesta, lo ideal es que dure de 10 a 20 minutos



Aumenta tu exposición a la luz intensa durante el día (de forma segura)



Evita la luz brillante 2 horas antes de dormir

Ambiente



Crea un ambiente que calme tu mente y relaje tu cuerpo antes de dormir



Evita los estímulos de alerta a la hora de acostarte (por ejemplo, los dispositivos electrónicos)



Asegúrate de que la habitación sea cómoda (colchón, temperatura, ruido y luz)



Evita usar el dormitorio para actividades distintas de dormir

Estilo de vida



Haz ejercicio de intensidad moderada 5 días a la semana durante al menos 30 minutos



Evita el ejercicio de alta intensidad 2 horas antes de acostarte



Mantén una dieta sana y equilibrada



Por la noche, evita los estimulantes (café y nicotina), el alcohol y las comidas copiosas

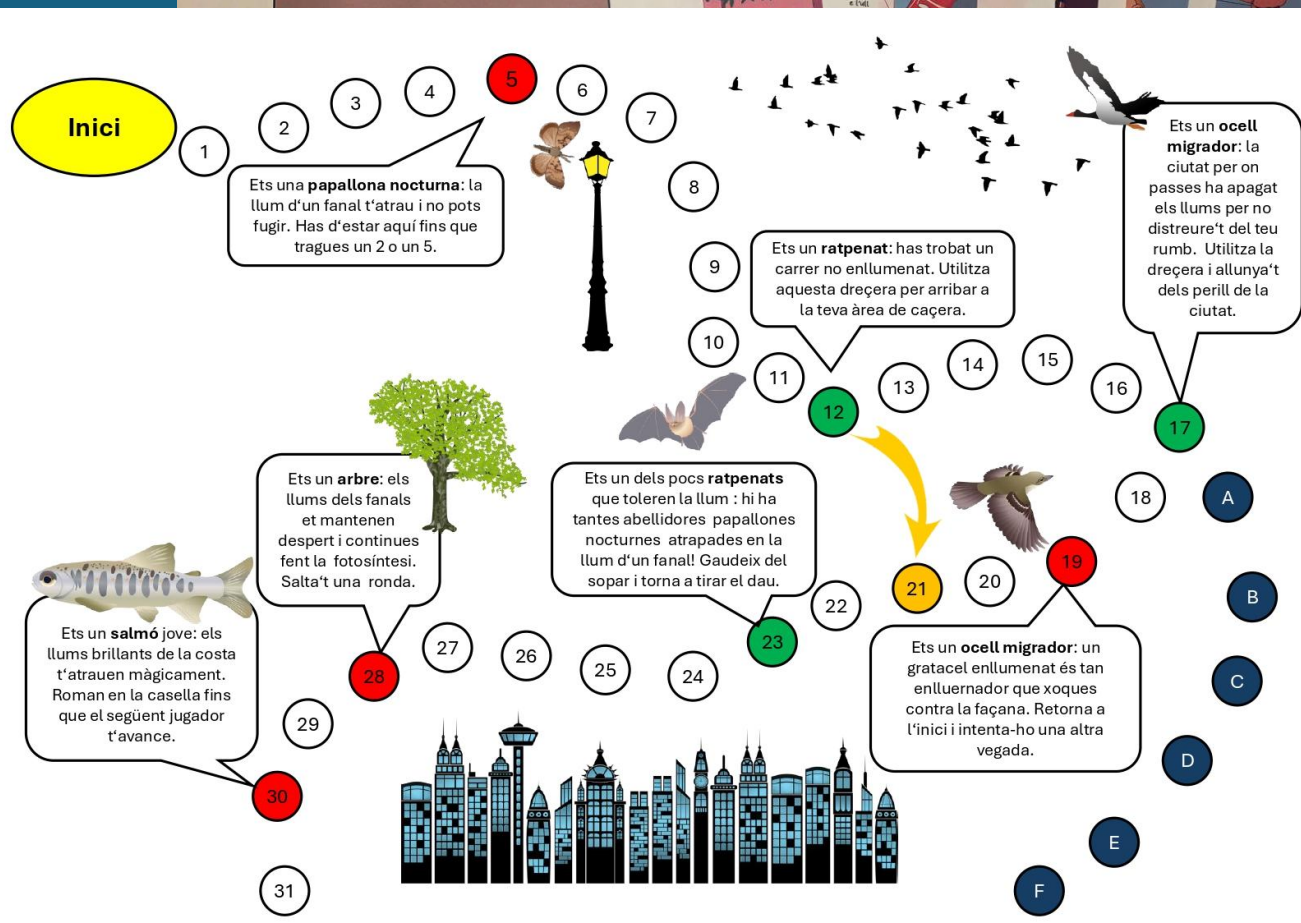
Cita: Grewal, J., & Espie, C. A. Protect your sleep: Advice for individuals working during the day. - Protege tu sueño: Consejos para las personas que trabajan durante el día (Traducido por la Agrupación Astronómica Coruñesa lo).

Basado en: Espie (2021) <https://doi.org/10.1111/jir.13902> y Ong et al. (2021) <https://doi.org/10.1111/smedj.2021058>

Diseño gráfico: Kereia Garvey



Coline Weinzaepflen
Il·lumina el teu rellotge
Com el teu cos et diu l'hora



Ser activista en defensa de la noche

Ser un **activista** significa dedicar tiempo, energía y acción a defender una causa social, ambiental o política para generar un cambio positivo en la sociedad

**SAB/ 13.09**

**MÁLAGA
PRE-ECOFESTIVAL**

OBSERVACIÓN ASTRONÓMICA



¿Te gustaría descubrir las estrellas del Triángulo de Verano y algunas constelaciones desde la ciudad? ¿O embobarte con los anillos de Saturno y algunos de sus satélites? ¿Y entender la importancia de la noche, cómo la hemos perdido o convertirte en Vigilante de la Noche?

¡No te pierdas la observación astronómica abierta a la ciudadanía que han organizado la Sociedad Malagueña de Astronomía (SMA), la Agrupación Astronómica de Málaga Sirio y la asociación contra la contaminación lumínica Cel Fosc, coordinadas por la Red Andaluza de Astronomía (RAAdA) con motivo de la Semana Andaluza de la Astronomía (8-13 sept)!

HORA: 19:00 h - 23:00 h.
LUGAR: Paseo Marítimo de El Palo, Plaza del Padre Ciganda, Málaga

CONVOCAN Y ORGANIZAN



+ INFO / INSCRIPCIÓN





No existe la iluminación navideña sostenible

Hace años era tradición montar el belén y el árbol de Navidad durante el puente de la Inmaculada. Los niños esperaban expectantes para poner las figuritas en los lugares adecuados y decorar el árbol con las bolas, las guirnaldas y la estrella con su cola. Mientras, en la calle, el frío ocupaba su lugar natural a finales del otoño.

Actualmente esta imagen ha cambiado. Los niños han crecido y ya están para otras cosas y las temperaturas suaves se alargan hasta bien entrado el invierno. Por eso, para recordar que la Navidad está a la vuelta de la esquina, las administraciones municipales, desde hace ya unos años, instalan millones de luces en las calles, primero en el centro y poco a poco en los barrios periféricos.

Pero no nos engañemos. No lo hacen para fomentar el espíritu festivo y solidario de estas fechas sino para promover el consumo. ¿Por qué las luces se encienden cada vez más pronto, en noviembre, y no se apagan hasta pasada la festividad de Reyes?

Definición de sostenibilidad

Acabada la Cumbre por el Clima de Madrid (COP25), en un mundo en crisis climática, con los niveles de concentración de CO₂ cerca de 411 ppm y subiendo, cualquier nueva acción humana ha de ser evaluada para comprobar su sostenibilidad.



No se reduce la contaminación lumínica poniendo más luces

Vivimos en un mundo sin noche. La luz artificial nocturna del alumbrado público y privado inunda nuestras calles, pero también invade nuestras casas, las zonas naturales y el cielo nocturno. Según parece es el progreso imparable de nuestra sociedad y un barniz mágico para prevenir la delincuencia.



Le Fidelaire en Haute-Normandie, Francia. Frédéric BISSON / Flickr, CC BY

En cambio es sorprendente el anuncio que aparece en la entrada de muchos pueblos franceses, advirtiendo del apagado total o parcial del alumbrado desde las 23 h o las 24 h hasta las 6 de la mañana. Son las *villes et villages étoilés*, un conjunto de 12 000 pueblos y ciudades con un sello de calidad ambiental para recuperar la noche, para volver a admirar la Vía Láctea y para evitar la intrusión luminica humana en los ecosistemas nocturnos.

Esta iniciativa es posible gracias al nuevo y puntero reglamento francés que regula la contaminación lumínica, elaborado para dar cumplimiento a la [sentencia judicial emitida a partir de la denuncia de diversas asociaciones francesas](#) en defensa de la noche. Numerosos municipios aplican esta medida con mayor o menor rigor, desde el pequeño pueblo de Roussieux de 23 habitantes hasta Estrasburgo con 280 000.





Gracias

Xodos, Alt Maestrat