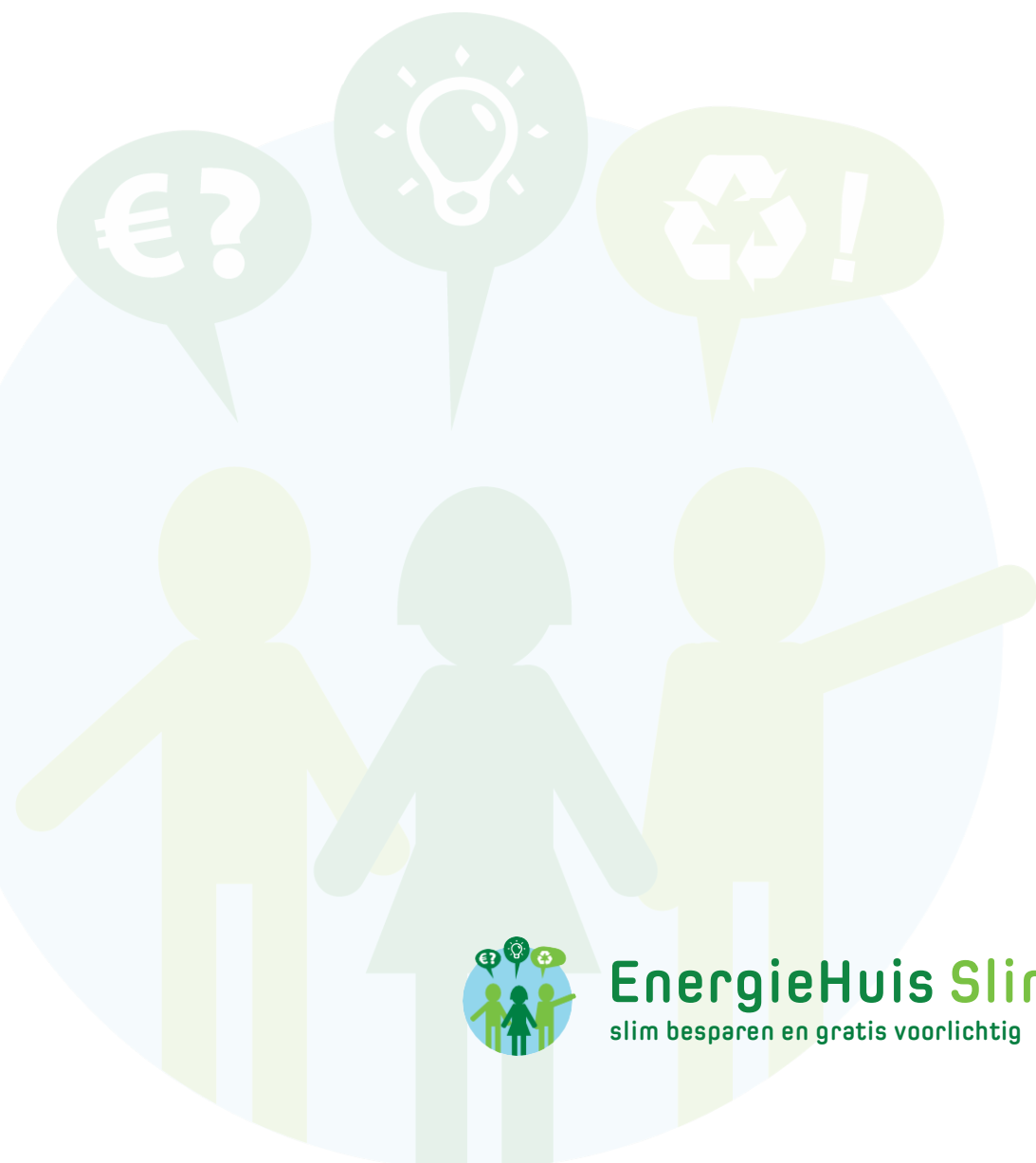


# Bespaartips

## EnergieHuis Slim Wonen



**EnergieHuis Slim Wonen**

slim besparen en gratis voorlichtig



# Inhoudsopgave

Bespaartips voor verwarmen.....	3
Bespaartips voor koelen .....	5
Bespaartips voor douchen.....	6
Bespaartips voor de koelkast en vriezer .....	7
Bespaartips voor afwassen .....	9
Bespaartips voor koken .....	10
Bespaartips voor wassen en drogen .....	11
Algemene bespaartips .....	13
Betaalbare bespaarmiddelen.....	15



# Bespaartips voor verwarmen

## 1. Warme trui aan, verwarming uit

Door je thermostaat 1 graad lager te zetten, bespaar je al 7% op je gasrekening per jaar. Je hoeft natuurlijk geen kou te lijden! Maar waar je eerst lekker in je t-shirt en op blote voeten door je huis liep, ben je met een trui, een lekker warm deken en pantoffels nu véél goedkoper uit. In een goed geïsoleerd hoekhuis stook je in de winter dagelijks zo'n 5 m<sup>3</sup> gas voor de verwarming. Bij oudere en zeker bij grotere huizen kan dat hoger zijn vanwege de minder goede isolatie; soms wel 5x zoveel.

## 2. Zet de temperatuur van je CV-ketel lager

De CV-ketel heeft twee temperatuur instellingen. Een voor het verwarmingswater (voor de radiatoren en/of vloerverwarming) en een voor het tapwater. Meestal staat de temperatuur voor het verwarmingswater op 80 graden, maar 60 graden is ook prima om je huis te verwarmen. Hierdoor werkt de CV-ketel efficiënter en bespaar je ongeveer 8% op de gasrekening. Je kunt de temperatuur zelf eenvoudig instellen. Kijk op de website [zetmop60.nl](http://zetmop60.nl) voor instructies. Zorg ervoor dat de temperatuur voor het tapwater niet lager is dan 60 graden om bacteriën te voorkomen.

## 3. Laat je woning niet te veel afkoelen

Als je huis niet goed geïsoleerd is, voorkom dan dat het binnen te veel afkoelt. Stel de temperatuur van de verwarming niet te laag in. De besparing weegt namelijk niet op tegen de energie die het kost om je woning weer op temperatuur te krijgen. Dat geldt zeker ook voor vloerverwarming, als de vloer te veel afkoelt, duurt het lang voordat de temperatuur weer comfortabel is.

## 4. Zet de thermostaat 's nachts lager

Veel mensen stellen tegenwoordig overdag de thermostaat in op 19 °C en 's nachts op 15 °C. Als je dit doet, indien je radiatoren hebt, kun je tot wel 12% besparen op je gasrekening. Ook wanneer je de woning verlaat, bijvoorbeeld voor werk of boodschappen, is het aan te raden de thermostaat op 15 °C te zetten. Als je voor langere tijd weggaat, kan de thermostaat nog lager worden ingesteld. Het wordt afgeraden deze onder de 10 °C te laten zakken om overmatige luchtvochtigheid en schimmelvorming te voorkomen.

## 5. Ventileer je woning

Ventileer je woning 5 minuten in de ochtend voordat je de verwarming aanzet. Hierdoor wordt vochtige lucht vervangen door droge lucht. Droge lucht warmt sneller op, waardoor je stookkosten bespaart.

## 6. Verwarm alleen de ruimte waar je bent

Verwarm alleen de kamer waar je bent, of het nu je werkkamer, slaapkamer of keuken is. Het is niet nodig om het hele huis te verwarmen als je slechts een klein deel ervan gebruikt. Deel je huis op in afgesloten ruimtes. Sluit alle deuren in huis, vooral die naar de zolder of hogere verdiepingen, om warmteverlies te verminderen. Als deuren ontbreken, overweeg dan het plaatsen van zware gordijnen.

## 7. Profiteer van de zon

Als de zon schijnt, doe dan je gordijnen open. Dan verwarmt de zon je huis. Daar heb je tot in de avond plezier van. Vergeet op zo'n moment ook niet je huis te luchten. Doe je ramen en gordijnen wel op tijd dicht. Zo hou je de warmte in huis. Let op dat de gordijnen de radiatoren niet afdekken.

## 8. Plaats gordijnen voor deuren

Overweeg het om een zwaar gordijn op te hangen voor zowel de voordeur als de achterdeur. Veel deuren in Nederland zijn namelijk slecht geïsoleerd, waardoor er veel warmte verloren gaat. Door gordijnen te plaatsen, kan het warmteverlies worden verminderd.

## 9. Geef radiatoren de ruimte

Zorg dat er ruimte is rondom de radiatoren zodat deze goed hun warmte kwijt kunnen. Plaats geen banken, lange gordijnen of andere voorwerpen voor de radiatoren. Als het niet anders kan plaats de bank dan tenminste 15 cm van de radiator af. Hiermee kan je afhankelijk van de situatie tot wel 50 m<sup>3</sup> gas besparen.

## 10. Ontlucht de CV-ketel en radiatoren

Als je de CV-ketel ontlucht, werkt die zuiniger. Als er lucht in de leidingen zit, maakt dat doorstromen van water naar en in de radiator moeilijk of onmogelijk. De verwarming moet dan harder werken om warm te worden. Waardoor het gasverbruik stijgt. Ontlucht de radiatoren ook, ze geven dan meer warmte af.

## 11. Wees zuinig in het gebruik van elektrische kacheltjes

Je hele huis verwarmen met elektrische kacheltjes in plaats van met de CV-ketel op gas kost bijna 3x zoveel geld. Gebruik zo min mogelijk elektrische kachels want het zijn echte energievreters. Als je toch specifieke ruimtes, zoals een koude werkkamer, wilt verwarmen, overweeg dan andere alternatieven zoals een (elektrisch) warmtedeken, een kruik, of infraroodpanelen als effectieve bijverwarming.

## 12. Gebruik geen kaarsen of theelichtjes onder bloempotten

Een theelichtje produceert 30 Watt warmte. Om een kleine kamer te verwarmen naar 20 graden als het buiten vriest heb je al gauw 2500 Watt vermogen nodig. Dat zijn meer dan 80 theelichtjes. Dit is niet alleen brandgevaarlijk, maar ook slecht voor het binnenklimaat en je gezondheid. Daarnaast is het duur, want 80 theelichtjes kosten al snel meer dan €4.



## Bespaartips voor koelen

### 1. Gebruik geen mobiele airco maar een ventilator

Gebruik liever geen mobiele airco's. Deze zijn niet erg efficiënt en verbruiken veel energie. Je kan beter een ventilator gebruiken, omdat deze minder stroom verbruikt.

### 2. Sluit de gordijnen op zonnige dagen

Sluit op warme en zonnige dagen de gordijnen en de zonwering als je die hebt. Zo hou je de warmte buiten. Als je geen zonwering hebt kun je ook een schaduwdoek of parasol plaatsen voor het raam.

### 3. Zet de ramen open als het afkoelt

Overdag kun je het beste de ramen en deuren gesloten houden. Zo hou je de warmte buiten. 'S avonds laat, 's nachts of vroeg in de ochtend is de temperatuur lager. Zet dan alle ramen tegen elkaar open, zodat het lekker doorwaait en de koele lucht je opgewarmde huis weer afkoelt.

### 4. Plaats meer groen

Planten tegen de gevel en bomen rond het huis houden je huis koeler. De planten werken als zonwering en verminderen de hoeveelheid zonlicht die direct op je huis schijnt. Hierdoor blijft het binnen prettiger. Daarnaast is het plaatsen van meer groen ook nog is goed voor het milieu.



# Bespaartips voor douchen

## 1. Kort(er) douchen

Een gemiddelde douchebeurt duurt ongeveer 7,4 minuten. Als je iedere dag 7,4 minuten doucht, komt dit neer op een gasverbruik van zo'n 90 m<sup>3</sup> per persoon. Als je in plaats van 7,4 minuten slechts 5 minuten doucht, komt dit neer op een besparing van ongeveer 30 m<sup>3</sup> gas per persoon. Met een huishouden van 4 personen betekent dit een totale besparing van 120 m<sup>3</sup> gas, wat zich vertaalt naar een besparing van maar liefst 160 euro per jaar bij een gasprijs van €1,40.

## 2. Gebruik een douchetimer

Maak gebruik van een timer op je mobiel, een eierwekker, of een zandloper om je douchebeurt te timen. Elke herinnering aan de '5-minuten-regel' is winst. Dit geldt vooral voor pubers die bekend staan om hun uitgebreide douchesessies. Natuurlijk mag korter douchen ook.

## 3. Douch minder warm

Behalve korter, kan je simpel besparen door minder warm te douchen. Dat scheelt een hoop gas én is ook nog beter voor je huid. Lekker aangenaam douchewater heeft een temperatuur rond de 38 graden. Als je ongeveer 10 graden kouder doucht dan scheelt dat bij 5 minuten douchen per persoon ongeveer 20 m<sup>3</sup> gas per jaar.

## 4. Nat scheren

Voor zowel de heren als dames die zich 'nat scheren'; gebruik niet minutenlang warm stromend water, maar gebruik water uit de waterkoker of zet de kraan tussendoor uit.

## 5. Doe de eco-stand van je CV aan

Sommige ketels van je centrale verwarming hebben naast de normale stand ook een eco-stand voor het tapwater. Zorg dat je die aanzet, dat scheelt gemiddeld 10 m<sup>3</sup> gas per jaar. Je verbruikt dan wel meer water doordat je even moet wachten voordat het water de juiste temperatuur heeft.

## 6. Ga minder vaak in bad

In bad gaan kan ontspannend zijn, echter kost vaak wel 4 tot 5x zoveel water en energie als het nemen van een douche. Probeer het aantal baden daarom te beperken.



# Bespaartips voor de koelkast en vriezer

## 1. Vervang je oude koelkast en vriezer

Overweeg het vervangen van je oude koelkast en vriezer door een nieuwer model met een beter energielabel. Nieuwere modellen zijn vaak veel energiezuiniger en dragen bij aan besparingen op je energierekening. Een gemiddelde koelkast verbruikt 160 kWh per jaar (bij een elektriciteitsprijs van €0,40 is dat €64 per jaar). Oude koelkasten verbruiken aanzienlijk meer, tot wel 3x zoveel voor een 25 jaar oud model. Dat kost dan €130 meer per jaar.

## 2. Kies de juiste maat koelkast en vriezer

Bij het aanschaffen van een koelkast is het slim om te kiezen voor de juiste grootte, afgestemd op je behoeften. Een koelkast die groter is dan nodig, verbruikt onnodig meer energie. Overweeg daarom zorgvuldig welke grootte het beste past bij je levensstijl en huishouden.

## 3. Plaats je koelkast en vriezer goed

Zorg dat de koelkast of vriezer niet op een warme plek staat en bij voorkeur al helemaal niet pal naast een verwarmingsradiator, kachel of fornuis. Zorg ook dat het apparaat niet strak tegen de muur aan staat, maar een beetje ervan af (minstens 8 cm, standaard 10 cm of beter nog iets meer). Daardoor kan de koelkast of vriezer beter koelen en daalt het elektriciteitsverbruik. Zorg ervoor dat de koelroosters aan de achterzijde schoon zijn. Controleer bij inbouwapparatuur de ventilatieroosters regelmatig, zodat deze niet verstopt raken.

## 4. Zet je koelkast en vriezer waterpas

Check simpel of de koelkast en vriezer waterpas staan. Als dat niet zo is, kan het namelijk zijn dat de deur niet goed sluit. Dat kost extra stroom om toch te koelen.

## 5. Laat eten afkoelen

Pannetje soep gemaakt? Als je dat in koelkast wilt bewaren, laat het dan eerst goed afkoelen. Dat geldt natuurlijk voor alle warme producten. Als je die warm in de koelkast zet, moet de koelkast hard werken om de temperatuur omlaag te krijgen. Dat kost je extra stroom!

## 6. Gebruik de kou van bevroren producten

Haal je iets uit de vriezer om te laten ontdooien? Leg het dan in je koelkast. Daar werkt het als koelement, zodat je koelkast het makkelijker heeft en minder stroom verbruikt. En dat terwijl je product tóch ontdooit.

## 7. Reinig je koelkast en vriezer

Houd je koelkast en vriezer goed schoon. Zorg dat je ook de achterzijde van het apparaat goed schoonmaakt. Controleer de sluitrubbers bij de deuren. Als die vies zijn, sluit de deur niet goed en verbruikt het apparaat meer energie.

## 8. Controleer de temperatuur van de koelkast/vriezer

Je koelkast hoeft niet ijs- en ijskoud te staan. Volgens het Voedingscentrum is een temperatuur van 4 °C ideaal om producten lang houdbaar te houden. Als je de koelkast niet kouder zet dan scheelt dat stroom. De temperatuur van je vriezer hoeft maximaal -18 °C te zijn.

## 9. Zorg voor een volle koelkast

Een volle koelkast koelt makkelijker en sneller af en blijft op temperatuur. Een handige en voordelige manier om je koelkast goed gevuld te krijgen, is flessen met water vullen en die in je koelkast zetten. Bijkomend voordeel is dat je áltijd een koel glaasje water kan pakken.

## 10. Sluit direct de koelkast- en vriezerdeur

Als je iets uit de koelkast pakt, laat de deur dan niet even openstaan. Dat zorgt ervoor dat de koelkast namelijk direct in temperatuur stijgt en weer hard moet werken om te koelen. Datzelfde geldt natuurlijk voor de vriezer.

## 11. Richt je boodschappen slim in

Richt de inhoud en plaatsing van je boodschappen in de koelkast slim in. Zo weet je waar alles staat en kan je makkelijk bij de spullen die je het vaakst nodig hebt. Dan hoeft de deur maar kort geopend te worden en dat bespaart energie.

## 12. Ontdooi het vriesgedeelte

Veel moderne vriezers hebben tegenwoordig een no-frost systeem. Hierdoor hoef je niet meer met enige regelmaat te ontdooien. Goedkopere of oudere vriezers hebben dit systeem niet en moeten daarom regelmatig ontdooid worden om de ijsvorming te verwijderen. Bij ijsvorming op de elementen moet de vriezer harder werken om een lage temperatuur te bereiken en dit kost extra energie.





# Bespaartips voor afwassen

## 1. Vervang je oude vaatwasser

Overweeg het vervangen van je oude vaatwasser door een nieuwer model met een beter energielabel. Nieuwere modellen zijn vaak veel energiezuiniger en dragen bij aan besparingen op je energierekening. De gemiddelde vaatwasser verbruikt 250 kWh per jaar (bij een elektriciteitsprijs van €0,40 is dat ca. €100 per jaar). Oude vaatwassers verbruiken aanzienlijk meer, tot wel 3x zoveel voor een 25 jaar oud model. Dat kost dan €200 meer per jaar.

## 2. Zet je vaatwasser op de eco-stand

Je vaatwasser heeft een eco-stand, die verbruikt minder stroom en water. En je vaat komt óók gewoon schoon uit de machine. Het eco-programma kan wat langer duren, maar je bespaart er wel veel stroom mee.

## 3. Ruim je vaatwasser goed in

Zet de vaatwasser pas aan als deze vol is, of gebruik het programma voor halve belading als dat beschikbaar is. Op deze manier maak je optimaal gebruik van je vaatwasser en minimaliseer je het energieverbruik.

## 4. Plan het gebruik van je vaatwasser

Moderne vaatwassers hebben een timer, die kan je instellen op de tijd dat een laag stroomtarief geldt. Dat scheelt je geen energie, maar wel energiekosten. Als je zonnepanelen hebt gebruik dan zoveel mogelijk de vaatwasser op het moment dat de zon schijnt.

## 5. Voorspoelen niet nodig

De vaat met de hand voorspoelen voordat je hem in de machine zet, is meestal niet nodig. Etenresresten kan je met een mes of papiertje wegvegen voordat je de vaat in de machine zet. Níét voorspoelen bespaart veel water en energie (als je warm water gebruikt): voor allebei ongeveer een derde. Wil je toch voorspoelen, gebruik dan koud water.

## 6. Machine onderhoud

Maak de filters van de vaatwasser regelmatig schoon. Er blijven makkelijk etenresresten en vet in hangen. Ook is het goed om één keer in de maand de vaat te doen met een programma op hoge temperatuur (een 'pannenwas') om de vaatwasser vetvrij te maken. Of gebruik af en toe een speciale machinereiniger in een lege vaatwasser op hoge temperatuur. Dit middel kun je bij iedere supermarkt kopen. Het helpt tegen vet, kalkaanslag en nare luchtjes. En het zorgt ervoor dat de vaatwasser zijn hele leven goed blijft werken en kan dure reparaties voorkomen.

## 7. Afwassen met de hand

De grootste besparing op afwassen behaal je door met de hand af te wassen. Let op dat je efficiënt omgaat met water door de kraan niet onnodig te laten lopen. Door met de hand af te wassen verbruik je de helft minder energie dan met een vaatwasser.



## Bespaartips voor koken

### 1. Een afkoelende oven verwarmt je huis

Veel (gas)ovens moeten na gebruik afkoelen. Je kan je oven daarbij helpen door die even open te laten staan. In de winter is dit een mooie bijkomstigheid en zorgt de warmte die vrijkomt voor het verwarmen je huis.

### 2. Zet de afzuigkap uit

Klaar met koken? Zet de afzuigkap dan meteen uit. Die zuigt namelijk ook warmte weg en voert die af naar buiten. Daarnaast verbruikt de afzuigkap natuurlijk zelf ook stroom. Dus geen eten meer op het fornuis? Zet dan de afzuigkap uit.

### 3. Gebruik de juiste pannen

Of het nou voor een gebakken ei is of een pan sperzieboontjes: zorg dat je de juiste maat pan gebruikt. Als je een ei bakt met de grootste maat koekenpan, verwarm je wel de hele pan terwijl je een klein deel gebruikt. Zonde van de stroom of het gas. Datzelfde geldt voor water koken. Kijk goed of je niet te veel water kookt. Dat scheelt je ongemerkt een hoop elektriciteit of gas per jaar.

### 4. Doe het fornuis of de kookplaat eerder uit

Je fornuis of kookplaat blijft nog vrij lang heet. Je maaltijd op de restwarmte nog door laten pruttelen of warm houden, scheelt je dagelijks gas of stroom.

### 5. Kook water in afgepaste hoeveelheid en gebruik een thermoskan

Of je nu een waterkoker of een fluitketel gebruikt om water te koken om bijvoorbeeld thee te zetten gebruik niet meer water dan nodig is. Als je teveel water kookt dan kost dat onnodig veel energie die je niet gebruikt, maar wel moet betalen. Als je toch teveel water hebt gekookt vul dan het overschot in een thermoskan. Deze kan houdt het water langer op temperatuur dan de waterkoker of fluitketel.



# Bespaartips voor wassen en drogen

## 1. Vervang je oude wasmachine

Overweeg het vervangen van je oude wasmachine door een nieuwer model met een beter energielabel. Nieuwere modellen zijn vaak veel energiezuiniger en dragen bij aan besparingen op je energierekening. De gemiddelde wasmachine verbruikt 150 kWh per jaar (bij een elektriciteitsprijs van €0,40 is dat ca. €60 per jaar). Oude modellen verbruiken tot wel 2,5x zoveel voor een 10 jaar oud model en nog oudere modellen tot soms wel bijna 4x zoveel. Dat kost dan gemiddeld €120 per jaar meer voor een machine van 15 jaar oud.

## 2. Vervang je oude droger

Er zijn veel verschillende wasdrogers; afvoerdrogers (met luchtafvoer naar buiten die zeer onzuinig zijn en daarom niet meer worden geproduceerd), condensdrogers (meestal ook minder zuinig) en warmtepompdrogers. Een gemiddelde droger verbruikt ongeveer 200 kWh per jaar (bij een elektriciteitsprijs van €0,40 is dat ca. €80 per jaar). Een gemiddelde droger van 10 jaar oud verbruikt maar liefst 2.5x zoveel. Dat kost dan gemiddeld €120 per jaar meer.

## 3. Was drogen? Goed centrifugeren

Als je de wasdroger gebruikt, zorg dan dat de was in de wasmachine goed centrifugeert. Dat kost natuurlijk ook stroom, maar in totaal bespaar je elektriciteit door het de wasdroger iets makkelijker te maken.

## 4. Draai alleen volle wasmachine

Was altijd met een volle trommel. Je hoeft dan minder vaak te wassen, waardoor je per kilo wasgoed minder energie verbruikt. Doe je wasmachine ook weer niet té vol, dan wordt je wasgoed niet goed schoon.

## 5. Was op het eco-stand

Maak gebruik van het eco-stand van je wasmachine. Daarmee bespaar je stroom en water. De meeste wasmachines hebben zo'n eco- of spaarstand. De wasbeurt duurt langer maar vraagt minder warm water en daarmee minder energie. Iedere wasbeurt op de eco-stand scheelt ongeveer €0,25 per beurt. Gemiddeld hebben we 190 - 220 wasbeurten per jaar, dus dat bespaart dan ca.  $200 \times €0,25 = €50$  per jaar.

## 6. Was op een lagere temperatuur

Het is meestal niet nodig om op hoge temperatuur te wassen. Het wasgoed wordt op lagere temperatuur ook schoon. Zou je op 40 graden wassen, probeer het dan eens op 30 graden. Of de was die je op 60 graden draait op 40 graden. Dat scheelt je een boel energie terwijl je wasgoed ook gewoon schoon wordt. Een wasje draaien op 30 graden is 2 tot 3 keer goedkoper dan een wasje op 40 graden. En 3 tot 4 keer goedkoper dan een wasje op 60 graden.

## 7. Plan je was en droog beurten

Moderne wasmachines en drogers hebben een timer, die kan je instellen op de tijd dat een laag stroomtarief geldt. Dat scheelt je geen energie, maar wel energiekosten. Als je zonnepanelen hebt gebruik dan zoveel mogelijk de wasmachine en droger op het moment dat de zon schijnt.

## 8. Droog aan de waslijn of -molen

Als dat kan, probeer dan je kleding of beddengoed aan de waslijn te drogen. Al het werk dat de zon voor je kan doen, scheelt je stroom. Het is ook nog is goed voor de luchtvochtigheid in huis!



# Algemene bespaartips

## 1. Zorg dat je de stroomslurpers kent

In elk huis zijn er apparaten die veel stroom gebruiken, de zogenaamde energielurpers. Het is belangrijk om te weten welke apparaten dit zijn, zodat je ze zuiniger kunt gebruiken of vervangen. Hoe ouder een apparaat, hoe minder zuinig ze over het algemeen zijn. Controleer de energie labels om te zien welke apparaten de moeite waard zijn om te vervangen.

Vaak weten we niet precies hoeveel stroom elk apparaat verbruikt. Je kunt dit uitzoeken door op internet de gebruiksaanwijzing van het apparaat op te zoeken met het merk en typenummer. Als dat niet lukt, kun je een energiemeter kopen (vanaf ongeveer €15) of lenen. Hiermee kun je het energieverbruik van elk apparaat meten gedurende een bepaalde tijd. Zo kun je uitrekenen hoeveel het apparaat op jaarbasis verbruikt. Ook kun je gratis informatie van het internet halen over het stroomverbruik op verschillende momenten in het verleden, met zogenaamde P4 verbruiksmeters. Door bewust om te gaan met het gebruik van apparaten kun je ongeveer 2 procent op het stroomverbruik en 2 tot 4 procent op het gasverbruik besparen, zelfs als je dezelfde apparaten blijft gebruiken.

## 2. Wees je bewust van sluipverbruik

Wees je bewust van sluipverbruik en schakel apparaten volledig uit wanneer je ze niet gebruikt. Veel elektronische apparaten verbruiken nog steeds energie, zelfs als ze uitgeschakeld lijken te zijn. Dit zogenaamde sluipverbruik kan over tijd behoorlijk oplopen. Gebruik bijvoorbeeld een stekkerdoos met aan/uit-schakelaar om meerdere apparaten in één keer uit te zetten. Of koop een slim stopcontact die je met een timer kunt uitschakelen. Sommige soorten zijn zelfs op afstand te bedienen via een app.

## 3. Let op het onnodig opladen van apparaten

Laad elektrische apparaten niet langer op dan nodig. Denk bijvoorbeeld aan de elektrische tandenborstel of de smartphone, maar ook aan bijvoorbeeld de batterij van de elektrische fiets. Bovendien is het veiliger want sommige apparaten met Lithium batterijen die kunnen spontaan in brand vliegen als ze worden overladen.

## 4. Werk zoveel mogelijk met uw laptop of tablet

Werk zoveel mogelijk op een laptop of nog beter, een tablet. Deze is namelijk een stuk zuiniger dan een desktop computer.

## 5. Let op hoe je de televisie gebruikt

Gebruik de televisie niet als radio. Een televisie gebruikt veel meer energie als een radio. Gebruik de televisie ook niet als leuke bewegende achtergrond (bijvoorbeeld een filmpje van een openhaardvuur) of schilderij. Dit kost vaak net zoveel energie als gewoon TV kijken en bovendien verkort dit de levensduur van de televisie.

## 6. Open deuren: doe ze dicht!

Letterlijk en figuurlijk een open deur. Die van de koelkast- en vriezer hebben we al genoemd. Het maakt niet uit in welke ruimte je bent, maar doe altijd de deur achter je dicht.

## 7. Verlichting uit

Je hoeft natuurlijk niet in het donker te gaan zitten, maar ook weer niet alle lampen hoeven aan. Zeker niet in de ruimtes in het huis waar op dat moment niemand is. Alle beetje helpen.

## 8. Let op dimmers

Zijn er veel lampen in huis die je dimt? Let er dan op dat je lampen koopt met een lager wattage. Een lamp die namelijk voor de helft (50%) gedimd is, gebruikt nog steeds zo'n 75% van het vermogen. In zo'n geval had je beter een lamp kunnen nemen met de helft van het wattage zonder deze te dimmen.



# Betaalbare bespaarmiddelen

Er zijn verschillende opties hoe je met een kleine investering energie kan besparen. Dat gaat meestal om euro's of tientjeswerk. De besparing op je energie is groter, zeker als je die voor meerdere jaren berekent. Het gaat dus om kleine aanpassingen in huis.

## 1. Installeer een thermostaatkraan

Door een thermostaatkraan te gebruiken in plaats van een gewone mengkraan, bereikt de douche snel de gewenste temperatuur. Dit betekent dat het water minder lang hoeft te stromen voordat het warm is. Thermostaatkranen zijn er in soorten en maten, van een paar tientjes tot enkele honderden euro's. Je bespaart gas én water, dat kan wel duizend liter per jaar zijn.

## 2. Installeer een waterbesparende douchekop

Controleer of je een waterbesparende douchekop hebt. Die laat namelijk minder water door. Voor een kleinere hoeveelheid water hoeft de ketel vervolgens minder hard te werken om het water op temperatuur te krijgen. De gemiddelde douchekop verbruikt per minuut 8 liter water. Een waterbesparende douchekop verbruikt ongeveer 5 liter per minuut. Dat is maar liefst 35% minder water en gas om al dat water op te warmen. 5 minuten douchen per dag met 8 liter water per minuut verbruikt ca. 60 m<sup>3</sup> gas per persoon (als je een combi CV-ketel hebt) en kost dus bij een gasprijs van €1,40 ongeveer €84 per jaar per persoon. Met een spaardouchekop is dat nog maar ongeveer €54 per jaar per persoon. De investering is dus snel terugverdiend.

## 3. Plaats een brievenbusborstel

Plaats een brievenbusborstel om warmteverlies te verminderen en tocht in huis te voorkomen. Hiermee sluit je de opening van de brievenbus af, waardoor koude lucht buiten blijft en warmte minder snel verloren gaat. Door dit te doen, kun je tot wel 25 m<sup>3</sup> gas per jaar besparen. Bovendien zorgen de borstelstrip en het klepje ervoor dat wind, stof en ongedierte worden tegengehouden.

## 4. Maak gebruik van tochtstrip- en stoppers

Een tochtstrip of -stopper is een eenvoudige manier om energie te besparen. Zelfs door kleine kieren gaat ongemerkt veel warmte verloren. Door alle openingen in je huis af te sluiten, kun je in een gemiddelde hoekwoning ongeveer 70 m<sup>3</sup> gas besparen. Dat bespaart dus 70 x €1,40 = bijna €100,00 per jaar. Bovendien hoef je minder intensief te stoken en heb je geen last meer van koude luchtstromen in huis! Het aanbrengen van tochtstrippen kun je heel gemakkelijk zelf doen.

## 5. Plaats voorzetramen voor enkel glas

Voorzetramen verbeteren het comfort van je woning door een isolerende luchtlaag te creëren tussen het bestaande enkel glas en het nieuwe voorzetraam. Dit functioneert als een soort dubbel glas, wat zorgt voor betere warmte- en geluidsisolatie. Een groot voordeel van voorzetramen is dat er geen aanpassingen nodig zijn aan je bestaande kozijnen en glas. De isolatiewaarde van voorzetramen is vergelijkbaar met standaard dubbel glas. Stel dat je een oppervlakte van 20 m<sup>2</sup> aan glas hebt in een standaard eengezinswoning, dan kun je tot wel €140 per jaar aan stookkosten besparen.

## 6. Gebruik radiatorfolie

Door radiatorfolie te plaatsen aan de achterkant van je radiatoren, weerkaatst de folie de warmte terug de kamer in, in plaats van dat het naar de muur verdwijnt. Hierdoor warmt de kamer sneller op en blijft het langer warm. Gemiddeld levert radiatorfolie een besparing op van ongeveer 10 m<sup>3</sup> gas per jaar per m<sup>2</sup> radiatorfolie (wanneer de muur niet extra geïsoleerd is). Een gemiddeld huis heeft al snel 6 m<sup>2</sup> aan radiatoroppervlakte tegen de buitenmuren. Dit is dus een besparing van 60 m<sup>3</sup> gas. Met een gasprijs van €1,40 per m<sup>3</sup> gas is dit een besparing van €84 per jaar. Radiatorfolie heb je dus snel terugverdiend.

## 7. Isoleer verwarmingsleidingen

Een andere simpele maatregel is het isoleren van de verwarmingsleidingen. Dat kan met buizen van kunststofschuim of bandagefolie. Zo verliezen ze geen warmte. Doe dit alleen bij leidingen die door onverwarmde ruimtes lopen. Zoals een zolder of kruipruimte.

## 8. Gebruik ledlampen

Ledlampen zijn zuiniger dan andere lampen. Ze verbruiken tot 90% minder stroom dan gloei- of halogeenlampen en gaan wel 30 tot 50 keer langer mee. Zo bespaar je energie. Als je bijvoorbeeld 3 gloeilampen van 60 watt vervangt door 3 ledlampen van 8 watt die dezelfde lichtopbrengst en kleur hebben dan bespaar je per jaar maar liefst bijna 170 kWh. Dat bespaart bij een elektriciteitsprijs van €0,40 dus €67 per jaar.

## 9. Plaats een doorstroombegrenzer

Een doorstroombegrenzer is makkelijk te plaatsen op je eigen kraan. Schroef de tuit van de kraan of douchekop, stop de doorstroombegrenzer ertussen, en schroef de tuit weer op de kraan. Zo simpel kan het zijn! Het helpt je besparen op energie én water.

**Bronnen: ANWB, Milieu Centraal**