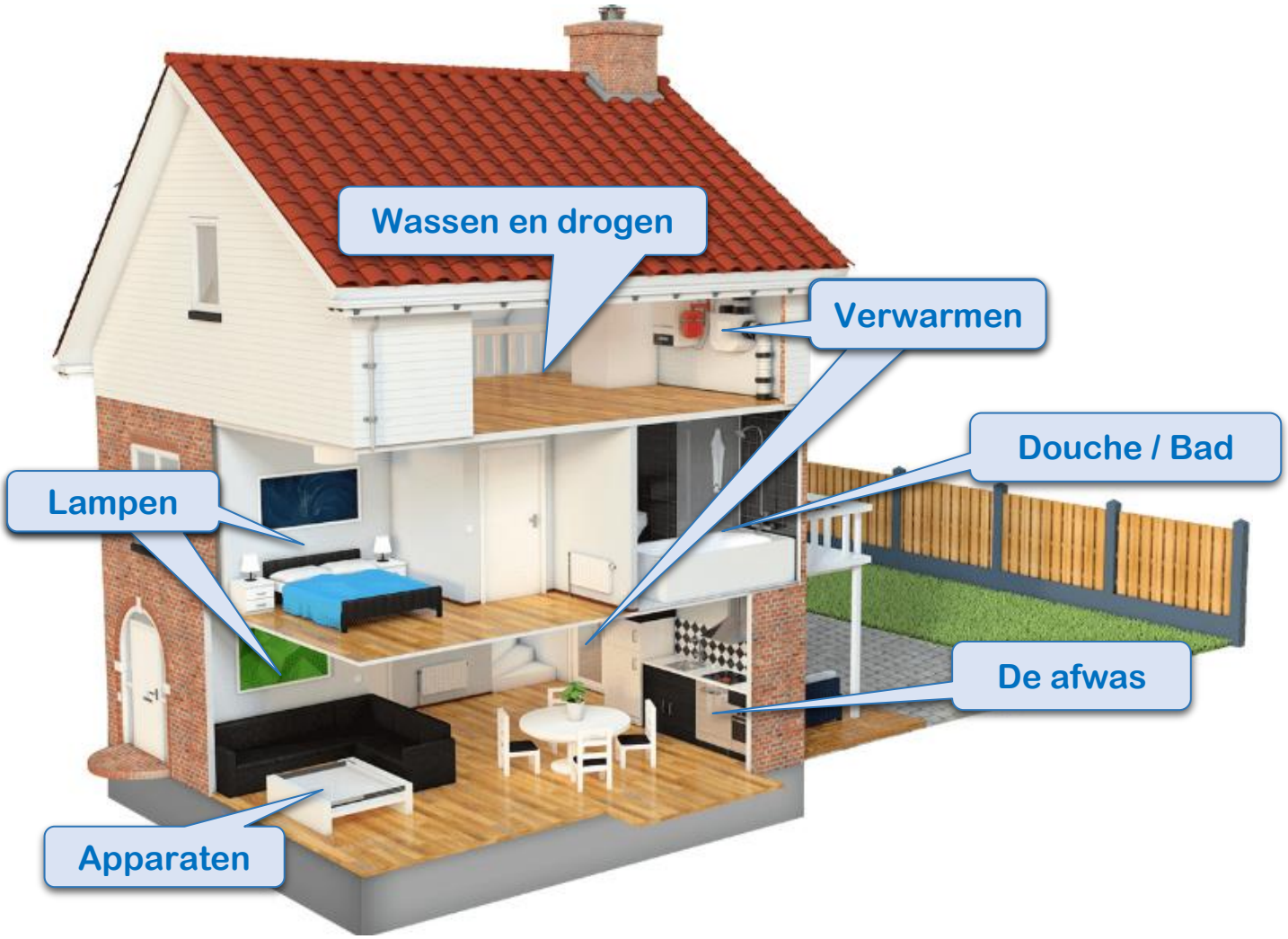
Samen energie besparen
Quick Wins
Eenvoudige maatregelen

Duurzaam wonen begint met een laag energieverbruik.
Bij energiebesparing denk je al snel aan zonnepanelen en isolatie. Maar als je in een appartement of huurhuis woont, is dat niet altijd mogelijk.
Toch kun je zelf energie besparen door eenvoudige maatregelen te nemen, of door sommige dingen nèt wat anders te doen.



Dagelijks energie besparen: top 5

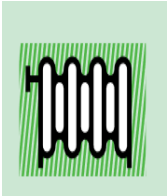
1 Verlichting

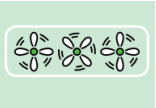
- Gebruik overal ledlampen
- Doe het licht uit als je het niet nodig hebt

2 Centrale verwarming (gasverbruik)

- Plaats deurdrangers en doe de radiatoren uit in ruimtes waar je niet bent
- Zet de watertemperatuur van de CV op 50^0 of 60^0 *
- Zet de thermostaat overdag op 20^0 en 's nachts op 15^0
- Plaats radiatorfolie tussen de muur en de radiatoren
- Laat de radiatoren vrij en/of gebruik radiatorventilatoren

** Het is afhankelijk van je CV ketel of dit kan*





3 Wassen en de afwas

- Was op een lagere temperatuur
- Gebruik de eco-stand
- Droog de was aan de lijn in plaats van in de wasdroger
- Zorg dat wasmachine, droger en vaatwasser vol zijn

4 Douche en bad

- Douche zo kort mogelijk – maximaal 5 minuten per dag
- Gebruik een waterbesparende douchekop
- Neem liever een douche dan een bad

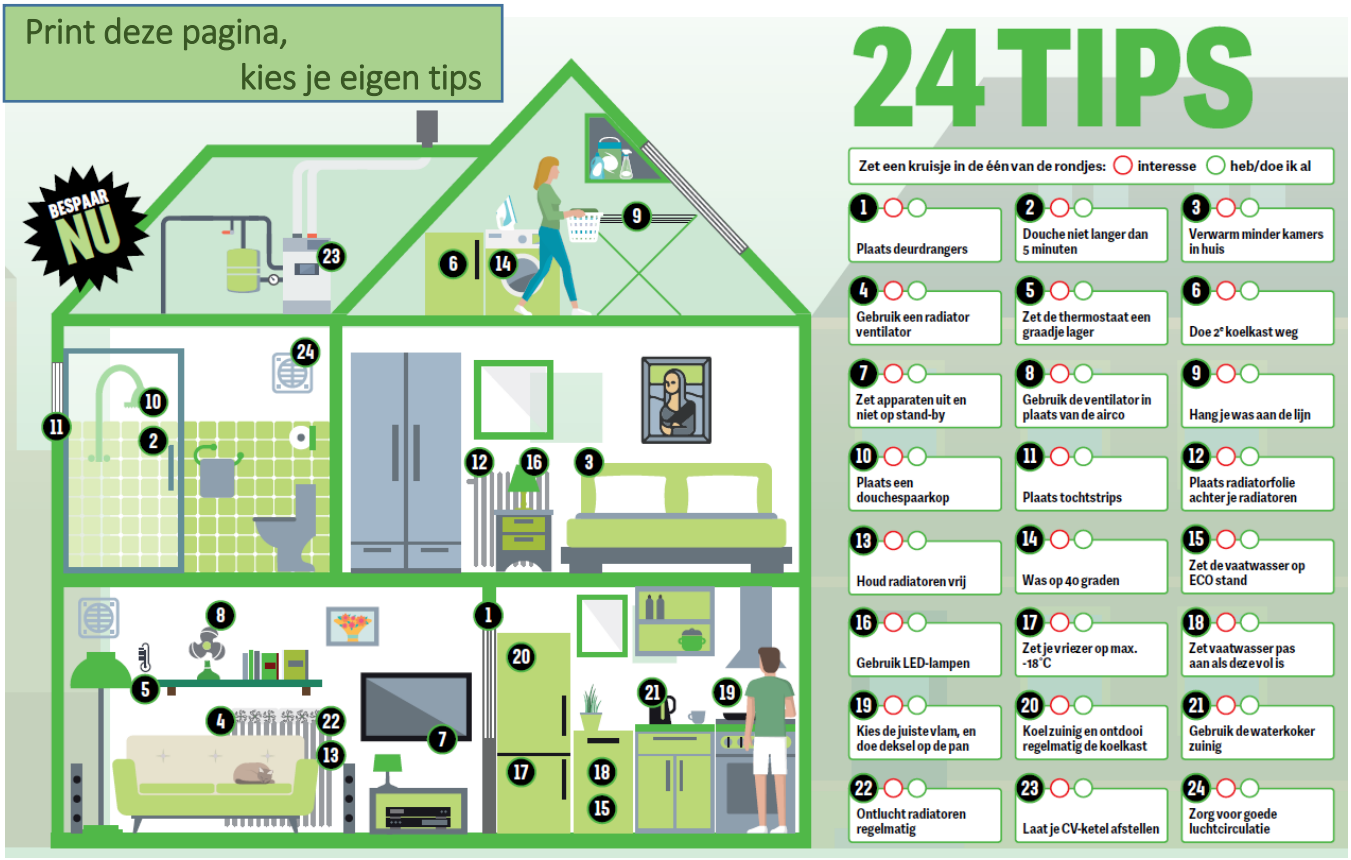
5 Apparaten (stroomverbruik)

- Zet apparaten helemaal uit in plaats van op stand-by
- Stop met opladen van apparaten als de accu vol is
- Denk na of de extra koelkast of diepvriezer nog nodig is
- Denk na of de vijverpomp altijd aan moet staan

Kies je eigen tips op de volgende pagina -- of

Vraag nu een gesprek aan met een energiecoach

Print deze pagina,
kies je eigen tips



De grootste besparingen leveren natuurlijk het meeste op!

1 ca. €250,- p/jaar
Plaats deurdrangers
Als je alle tussendeuren in huis sluit en in kamers waar je niet bent de radiator uitzet, bespaar je tot €250,- per jaar aan gas.

2 ca. €225,- p/jaar
Douche niet langer dan 5 minuten
Iedere dag 20 minuten douchen kost €300,- p/jaar en 5 minuten kost €75,- p/jaar. (per persoon) **Tip:** plaats een (leuke) douchetimer in de douche.

3 ca. €170,- p/jaar
Verwarm minder kamers in huis
Verwarm alleen de kamers waarin je zit of werkt en sluit alle deuren in huis.

4 ca. €170,- p/jaar
Gebruik een radiator ventilator
Met radiator ventilatoren kan de ketteltemperatuur omlaag tot 60°C en wordt woonkamer toch snel lekker warm.

5 ca. €85,- p/jaar
Zet de thermostaat een graadje lager
Zet de thermostaat 1°C lager. **Tips:** doe een warme trui aan, gebruik een deken op de bank en zet 1 uur voordat je gaat slapen de thermostaat op nachtstand.

6 ca. €80,- p/jaar
Doe 2° koelkast weg
Een 2° koelkast is vaak oud en verbruikt veel stroom. Doe hem weg of gebruik hem alleen tijdens een feestjes.

7 ca. €75,- p/jaar
Zet apparaten uit en niet op stand-by
Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. **Tip:** gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar.

8 ca. €60,- p/jaar
Gebruik de ventilator in plaats van de airco
Een airco verbruikt veel stroom als hij aan staat. Een ventilator is energiezuiniger en dus milieuvriendelijker dan een airco.

Alle beetjes helpen en zijn goed voor het milieu

9 ca. €70,- p/jaar
Hang je was aan de lijn (i.p.v. in de droger)
Hang je was aan de lijn. Heb je daar weinig ruimte voor, probeer dan de helft van je was op te hangen, dat bespaart toch ook al zo'n €30,-.

10 ca. €55,- p/jaar
Plaats een douchespaarkop
Monteer een waterbesparende douchkop. Dat bespaart ca pp €40,- per jaar en bij het vervangen van een regendouche wel €55,- pp per jaar.

11 ca. €50,- p/jaar
Plaats tochtstrips
Plaats tochtstrips in deuren en ramen (en een tochtborstel voor de brievenbus). **Tip:** Isoleer ook het luik van je kruipruimte!

12 ca. €30,- p/jaar
Plaats radiatorfolie achter je radiatoren
Plaats radiatorfolie bij radiatoren tegen een niet geïsoleerde buitenmuur.

13 ca. €20,- p/jaar
Houd radiatoren vrij
Hang geen gordijnen voor de radiator en zorg dat er (vooral in de winter) geen meubels voor de radiator staan.

14 ca. €20,- p/jaar
Was op 40 graden
Was niet warmer dan op 40 graden. **Tip:** het is voor hygiëne niet altijd nodig heter te wassen dan 40°C. (behalve bv. vaatdoekjes)

15 ca. €15,- p/jaar
Zet de vaatwasser op ECO stand
Gebruik je toch een vaatwasser, zet hem dan op ECO stand. Dit wast doorgaans goed schoon en is veel zuiniger. Je bespaart zo'n €15,-.

16 ca. €4,50 p/jaar
Gebruik LED-lampen
Vervang gloei- en halogeenlampen door LED-lampen. Besparing per lamp is € 4,50 per jaar.

Handige extra tips kleine besparingen en/of meer comfort

17 TIP
Zet je vriezer op max. -18°C
Bedenk goed of je echt een vriezer nodig hebt. Als je hem toch gebruikt, zet hem dan maximaal op -18°C.

18 TIP
Zet vaatwasser pas aan als deze vol is
Geen vaatwasser gebruiken bespaart het meest. Gebruik je deze toch, zet hem dan pas aan als deze helemaal vol is.

19 TIP
Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan
Zorg dat de gasvlam onder de pan blijft. Doe ook altijd de deksel op de pan. Eten kookt dan eerder, en wordt sneller gaar, dit spaart gas.

20 TIP
Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast
Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi ook koelkast & vriezer regelmatig. **Tip:** Zet beide kasten 10 cm van de muur af.

21 TIP
Gebruik de waterkoker zuinig
Zuinig omgaan met de waterkoker levert best wat op. **Tip:** verwarm niet meer water dan nodig. Maak water ook niet heter dan nodig.

22 TIP
Ontlucht radiatoren regelmatig
Als er teveel lucht in de leidingen zit werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. **Tip:** vul ook de CV-ketel bij.

23 TIP
Laat je CV-ketel afstellen
Laat de temperatuur van de ketel afhangen van de buitentemperatuur (ketels staan vaak op 90 graden, terwijl 60°C al prima is).

24 TIP
Zorg voor goede luchtcirculatie
Schone lucht in huis is noodzakelijk voor jouw gezondheid. **Tip:** open even 's ochtends de ramen/deuren om verse lucht binnen te laten.

De gegevens zijn afkomstig van o.a.: Milieucentraal (www.milieucentraal.nl), uit de Klimaatgids van de stichting Natuur en Milieu (www.natuurenmilieu.nl), het Rotterdams Milieucentrum (www.opzuinig.nl), de Nederlandse Woonbond (www.bespaarenergiemetdewoonbond.nl) het Nibud (www.nibud.nl). © concept & ontwerp: www.diepzicht.nl