






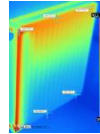







Bespaarlijst

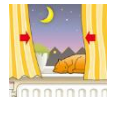





								Kosten verbruik p.j.	
								Gas	Stroom

Nr	Bespaartips	Energiebesparing (in € p.j.)	Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
							Gas	Stroom
1	Houd je energieverbruik bij met een energieverbruiksmanager. Door meer inzicht in je gas- en stroomverbruik kun je ook energiebesparen. Op de site www.energieverbruiksmanagers.nl wordt naar verschillende energieverbruiksmanagers verwezen.	 92 55						
2	Meet het stroomverbruik van apparaten met een energiemeter. Niet alle apparaten werken continu op vol vermogen, daarom kan het moeilijk zijn om het verbruik van een apparaat te schatten. Met een losse energiemeter tussen het apparaat en het stopcontact kun je het verbruik in kilowattuur (kWh) precies meten.	 - 55						
3	Ventileer continu via ventilatieroosters, open ramen, mechanische (vraaggestuurde) afzuiging en/of balansventilatie Ventileren betekent continu frisse lucht aanvoeren en vervuilde lucht afvoeren. Ventilatie kost wat energie, maar het is geen verspilling. Het is nl. hard nodig voor je gezondheid.	 - -						
4	Lucht de woning iedere dag 's morgens 15 min. voor je de verwarming aandoet en 's avonds 15 min. voor je gaat slapen. Door iedere dag 2x 15 min enkele ramen/deuren open te zetten (wel met de verwarming uit) haalt u koude en droge lucht in huis. Deze lucht is beter en sneller te verwarmen dan de warme en vochtige lucht in huis. Dit scheelt in uw gasverbruik en zo krijgt u een gezond klimaat in huis.	 92 -						
5	Houd de deur tussen wnkmr/keuken en gang of buiten dicht, evt. deurdranger Laat de deur van de woonkamer/keuken naar de gang of buiten niet open staan. Dit voorkomt tocht en kost geen onnodig veel energie. Plaats deurdrangers op deuren die regelmatig open blijven staan.	 24 -						
6	Breng tochtstrippen, tochtband, kit of PUR-schuim aan bij ramen, deuren, gevel, dak. Tocht in huis voelt koud aan. Extra stoken helpt niet echt. Alleen door de naden en kieren te dichten, blijft de warmte binnen. Je krijgt meer comfort en een lagere gasrekening. Laat de kieren onder de deuren echter open voor een goede luchtcirculatie in huis.	 92 -						








LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegedrag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.

Nr	Bespaartips		Energiebesparing (in € p.j.)		Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
			Gas	Stroom					Gas	Stroom
7	Plaats een brievenbusborstel. Haal de post uit je brievenbus en plaats een brievenbusklep of tochtborstel. Door tocht te voorkomen, bespaar je op je stookkosten.		22	-						
8	Verbeter de werking van radiatoren. Wanneer niet alle radiatoren even warm worden, kan het zijn dat er lucht in de leidingen zit, er onvoldoende water (en druk) in de leidingen zit of de radiatoren zijn niet in balans. Dit laatste kan opgelost worden door de radiatoren waterzijdig te laten inregelen door een installateur.		110	-						
9	Plak radiatorfolie achter radiatoren. Staat een radiator voor een niet-geïsoleerde buitenmuur of enkel glas, dan gaat veel warmte verloren. Plak dan radiatorfolie achter je radiator en de warmte straalt weer de kamer in.		46	-						
10	Zet de thermostaatkraan op de radiator in de ongeïsoleerde ruimten (bijv. garage) op de vorstvrij stand. Een garage hoeft meestal niet verwarmd te worden. Het verwarmen van een ongeïsoleerde garage met een radiator blijft constant onnodig warmte vragen. Zet de thermostaatkraan op de stand vorstvrij.		551	-						
11	Isoleer cv-leidingen. De cv-leidingen die door onverwarmde ruimtes lopen, zoals de kruipruimte en de zolder, verwarmen deze ruimtes onnodig. Dit energieverlies is te voorkomen door de cv-leidingen te isoleren. Daarnaast komt het warm water sneller in de radiatoren, omdat er onderweg geen warmte verloren gaat.		4,41 / m.	-						
12	Vrijmaken van radiatoren. Als de radiator ingebouwd is met bijv. gordijnen en een bank dan wordt de verspreiding van warmte in de ruimte geblokkeerd. Hierdoor moet je meer stoken. Door eenvoudig wat zaken te verplaatsen kun je de warmte wél direct toelaten in de ruimte.		37	-						
13	Plaats een radiatorventilator. Door het plaatsen van een radiatorventilator onder de radiator, verspreid de lucht zich sneller. De kamer warmt sneller op en dat bespaart gas.		138	-						









LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegedrag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.

Nr	Bespaartips	Energiebesparing (in € p.j.)		Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
		Gas	Stroom					Gas	Stroom
14	Doe de gordijnen dicht 's avonds. Doe de gordijnen 's avonds dicht om warmteverlies tegen te gaan. Zorg ervoor dat de gordijnen op de vensterbank eindigen, zodat de radiatoren vrij zijn. 	92	-						
15	Laat de cv-ketel 1½ jaarlijks controleren. Door onderhoud en controle van je cv-ketel blijft het rendement en de veiligheid van de ketel optimaal. Goed onderhoud betekent efficiënt gebruik van gas en goede afvoer van verbrandingsgassen. 	129	-						
16	Temperatuur cv-water verlagen naar 60-70°C ((zeer) goed geïsoleerde woning 35-55°C) De max. temperatuur van cv-ketels staat meestal standaard ingesteld op 80-90°C. Deze hoge temperatuur is alleen noodzakelijk bij zeer strenge vorst of om bij koud weer een slecht geïsoleerde woning warm te krijgen. Een lagere cv-temperatuur zorgt voor een zuinigere werking en minder warmteverlies. Wel duurt het opwarmen van je woning wat langer. Op de website van Zet h'm op 60 (www.zetmop60.nl) kun je voor je eigen cv-ketel een instructie op YouTube vinden. 	147	-						
17	Gebruik een programmeerbare klokthermostaat. Met een klokthermostaat kun je de instelling van je verwarming optimaal en energiezuinig afstemmen op je dagindeling, weekends en vakanties. Zodat de cv alleen werkt wanneer het echt nodig is. 	165	-						
18	Maak kort gebruik van een elektrische kachel. Beperk het gebruik van elektrische bijverwarming, zoals elektrische kachels. Vooral elektrische kachels zonder thermostaat kunnen veel stroom verbruiken. Deze blijven gedurende het aanstaan op vol vermogen werken. 	-	120						
19	Zet de thermostaat één graad lager. Zet je thermostaat als je thuis bent één graad lager dan je gewend bent. Dit bespaart meteen op uw gasverbruik. Als je je een beetje warm kleedt, kan de verwarming overdag op 19-20°C en 's avonds op 20°C. 	165	-						




LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegelag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.

Nr	Bespaartips		Energiebesparing (in € p.j.)		Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
			Gas	Stroom					Gas	Stroom
20	Zet de thermostaat 's nachts naar 15 °C (18°C in goed geïsoleerde woningen en woningen met vloerverwarming). In slecht tot matig geïsoleerde woningen kun je de temperatuur 's nachts naar minimaal 15°C laten zakken. Lager is niet gewenst vanwege het risico op vochtproblemen. In goed geïsoleerde woningen kost het meer energie om 's ochtends het huis op te warmen dan om de hele nacht het huis op 18°C te houden.		220	-						
21	Verwarm je slaapkamer niet. Slaapkamers hebben vaak aan 15 graden genoeg. Gebruik eventueel een kruik of een elektrische deken.		147	-						
22	Zet de thermostaat één uur eerder een graadje lager. Als je de thermostaat een uur voordat je gaat slapen al op 18 graden zet, geniet je nog van de warmte die in de kamer hangt.		37	-						
23	Zet de thermostaat lager als je lang (> dag) weg gaat. Zet de thermostaat op min. 15 graden als je lang weggaat. Op deze manier verwarm je het huis niet onnodig en is er nog genoeg warmte om het huis snel weer warm te krijgen. Bij vloerverwarming thermostaat op 17-18 graden.		294	-						
24	Plaats een waterbesparende douchekop. Gebruik een waterbesparende douchekop. Dat scheelt aanzienlijk in het water- en gasverbruik.		48	-						
25	Douche voortaan 5 minuten, evt met hulp van douchetimer. Korter douchen zorgt voor een aanzienlijke en eenvoudige vermindering van jouw gas- en waterverbruik. Neem een leuke douchetimer of coach die je helpt herinneren om max. 5 minuten te douchen.		110	-						
26	Ga liever douchen dan in bad. Liever onder de douche dan in bad. Een gemiddeld bad van 120 liter kost drie keer zoveel water en energie als een douche van 5 minuten.		22	-						
27	Vervang gloeilampen door LED-lampen. De gemiddelde gloeilamp heeft een vermogen van 60 Watt en brandt gemiddeld 1000 uur. De LED-lamp heeft een vermogen van slechts 3,4 Watt en gaat wel 50.000 uur mee. De aanschaf van LED-lampen verdient je door de lagere stroomkosten in een paar jaar terug.		-	11 / lamp						

LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegedrag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.

Nr	Bespaartips		Energiebesparing (in € p.j.)		Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
			Gas	Stroom					Gas	Stroom
28	Vervang halogeenlampen door LED-lampen. De gemiddelde halogeenlamp heeft een vermogen van 25 Watt en brandt gemiddeld 2.000 uur. De aanschaf van LED-lampen verdient je door de lagere stroomkosten in een paar jaar terug.		-	7,30 / lamp						
29	Doe de lichten uit. Ben je niet thuis of verlaat je een ruimte, laat de lampen dan niet onnodig aan. Ook al is het maar voor korte tijd.		-	18						
30	Plaats (buiten)lampen met bewegingsmelders Kies lampen die reageren op beweging en weer automatisch uit gaan. Lampen blijven niet onnodig aan, buiten schrikt het ongenode gasten af, geeft je een veiliger gevoel én het scheelt je in de energiekosten.		-	18						
31	Plaats een tijdschakelaar op (buiten)lampen Met een tijdschakelaar bepaal je zelf wanneer je lampen aan en weer uit gaan. Bijvoorbeeld de lampen alleen aan laten gaan als het donker is. Lampen blijven niet onnodig aan, buiten schrikt het ongenode gasten af, geeft je een veiliger gevoel én het scheelt je in de energiekosten.		-	18						
32	Bij vervanging kies een A label wasmachine. Kies bij aanschaf van een nieuwe wasmachine voor een energiezuinige wasmachine met energielabel A.		-	36						
33	Bij vervanging kies een A label vaatwasser. Kies bij aanschaf van een nieuwe vaatwasser voor een energiezuinige vaatwasser met energielabel A.		-	36						
34	Bij vervanging kies een A label wasdroger. Kies bij aanschaf van een nieuwe wasdroger voor een energiezuinige energielabel A warmtepompdroger.		-	146						
35	Bij vervanging kies een A label vriezer. Kies bij aanschaf van een nieuwe vriezer voor een energiezuinige vriezer met energielabel A.		-	72						

LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegedrag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.

Nr	Bespaartips		Energiebesparing (in € p.j.)		Ja, dat wil ik doen	Nee, dat is niks voor mij	Heb ik al gedaan	Dit kan niet	Energiebesparing (in € p.j.)	
			Gas	Stroom					Gas	Stroom
36	Bij vervanging kies een A label koelkast. Kies bij aanschaf van een nieuwe koelkast voor een energiezuinige koelkast met energielabel A.		-	127						
37	Sluit apparaten aan op stand-by killers. Als je meerdere apparaten bij elkaar hebt stop dan alle stekkers in een contactdoos met een aan/uit-schakelaar en schakel in 1x alles uit.. Uitschakelen van apparatuur is altijd voordeliger dan stand-by.		-	109						
38	Haal telefoon en tandenborstel opladers uit stopcontact. Een oplader die nog in het stopcontact zit, nadat het toestel is opgeladen, blijft de hele tijd stroom verbruiken. Haal opladers uit het stopcontact. Want worden ze te warm, dan ontstaat brandgevaar.		-	6,40 / oplader						
Totale energiebesparing (in € per jaar)										

Alle rechten voorbehouden.

Niets van dit document mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand getransformeerd tot software of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronische, mechanische, door fotokopieën, opname of enige andere manier zonder voorgaande toestemming van de auteur ZuinigWonen (0592-767003).

LET OP! Alle genoemde bedragen zijn schattingen. De werkelijke bedragen kunnen door de gekozen materialen/ apparaten, de kwaliteit van de uitvoering, de grootte van de woning, het aantal bewoners en hun energiegedrag en het weer afwijken. Je kunt hierop zelf invloed uitoefenen. Er is gerekend met de energieprijzen van het energieplafond, dit is € 1,45 per m3 gas en € 0,40 per kWh stroom.