

# 24 TIPS om makkelijk te besparen op jouw energierekening

Extra tip:  
Hang de  
24 tips op een  
zichtbare  
plek!



**CHECKLIST** (lees ook de achterkant)  
Zet een kruisje:  heb/doe ik al  ga ik doen

## Enmalige aanpassingen

## Tips die vragen om dagelijkse aandacht

1    
Laat je cv-ketel zuinig afstellen

9    
Draai radiatoren dicht in ruimtes waar je niet bent

17    
Houd de radiatoren vrij van spullen en stof

2    
Gebruik een radiator ventilator

10    
Zet de thermostaat 1°C lager

18    
Was op lage temperatuur en in de eco-stand

3    
Breng tochtstrips aan

11    
Zet de thermostaat 's nachts op 15°C

19    
Doe de vaatwasser vol en zet hem op eco-stand

4    
Isoleer cv-leidingen in onverwarmde ruimtes

12    
Niemand thuis, zet dan de thermostaat op 15°C

20    
Kies de juiste vlam en doe deksel op de pan

5    
Plaats radiatorfolie achter je radiatoren

13    
Douche maximaal 5 minuten

21    
Koel zuinig en ontdooi regelmatig de vriezer

6    
Plaats een water-besparende douchekop

14    
Zet apparaten uit, niet op stand-by

22    
Ontlucht radiatoren regelmatig

7    
Hang isolerende gordijnen op

15    
Gebruik een ventilator in plaats van een airco

23    
Houd je vriezer op -18°C en je koelkast op +5°C






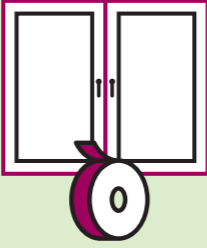

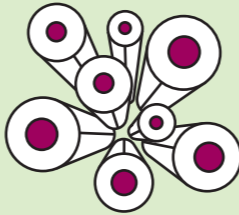





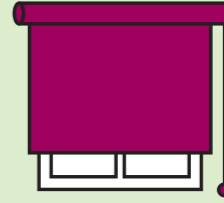

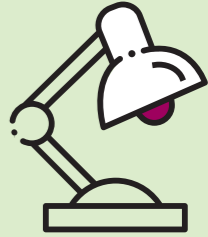
8    
Gebruik ledlampen

16    
Hang je was aan de lijn, gebruik geen droger


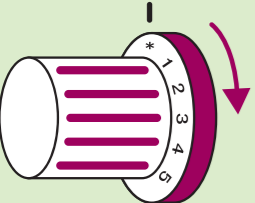



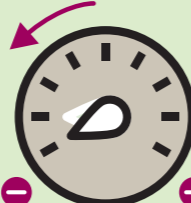











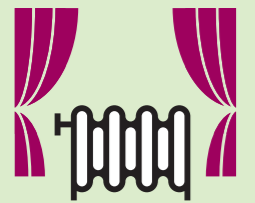

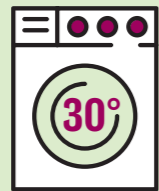



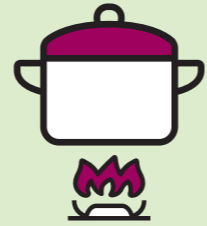








24    
Ventileer de ruimtes waar je bent

# 24 TIPS voor een lagere energierekening, meer comfort en een beter milieu\*

## Enmalige aanpassingen in huis, soms met een kleine investering

<p><b>1</b>  ± € 90 per jaar</p> <p>Laat je cv-ketel zuinig afstellen</p>  <p>Veel cv-ketels staan nog op de fabriekinstellingen en verbruiken daardoor teveel gas. Laat je monteur de cv-ketel zo zuinig mogelijk afstellen.</p>	<p><b>2</b>  ± € 90 per jaar</p> <p>Gebruik een radiator ventilator</p>  <p>Met radiator ventilatoren wordt de woonkamer snel lekker warm. De cv-ketel gaat dan eerder uit, waardoor je gas bespaart.</p>	<p><b>3</b>  ± € 75 per jaar</p> <p>Breng tochtstrips aan</p>  <p>Kijk of je huidige strips nog werken. Dicht ook kier en gaten. Plaats een tochtborstel voor je brievenbus.</p>	<p><b>4</b>  ± € 65 per jaar</p> <p>Isoleer cv-leidingen in onverwarmde ruimtes</p>  <p>Isoleer de verwarmingsbuizen met buisisolatie in onverwarmde ruimtes, zoals kruip- en bergruimte. Per meter isolatie bespaart dit per jaar 3 m<sup>3</sup> gas.</p>	<p><b>5</b>  ± € 60 per jaar</p> <p>Plaats radiatorfolie achter je radiatoren</p>  <p>Doe dit vooral bij radiatoren tegen een niet geïsoleerde buitenmuur. Per vierkante meter radiatorfolie bespaart dit jaarlijks 10 m<sup>3</sup> gas.</p>	<p><b>6</b>  ± € 60 per jaar</p> <p>Plaats een waterbesparende douchekop</p>  <p>Een waterbesparende douchekop bespaart ± 40 m<sup>3</sup> gas per jaar. Het vervangen van een regendouche kan wel 60 m<sup>3</sup> gas per jaar besparen.</p>	<p><b>7</b>  ± € 20/140 per jaar</p> <p>Hang isolerende gordijnen op</p>  <p>Dit is een goed en relatief goedkoop alternatief voor isolatieglas. Besparing is afhankelijk van het type vensterglas en de isolatiewaarde van het soort gordijn (of plissé / rolgordijn).</p>	<p><b>8</b>  ± € 8 per lamp</p> <p>Gebruik ledlampen</p>  <p>Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. De besparing per lamp is 3 tot 14 € per jaar.</p>
---	---	---	---	---	--	---	--

## Tips die vragen om dagelijkse aandacht, maar die je niets kosten

<p><b>9</b>  ± € 450 per jaar</p> <p>Draai radiatoren dicht in ruimtes waar je niet bent</p>  <p>Heb je thermostaatkranen, zet deze dan op vorststand. Sluit ook alle tussendeuren. Gebruik eventueel deurdrangers.</p>	<p><b>10</b>  ± € 170 per jaar</p> <p>Zet de thermostaat 1°C lager</p>  <p>Ga in stapjes van 1 graad per week naar ± 19°C. Doe een warme trui aan en gebruik een deken op de bank.</p>	<p><b>11</b>  ± € 170 per jaar</p> <p>Zet de thermostaat 's nachts op 15°C</p>  <p>Als je dit al een uur voordat je naar bed gaat doet, dan bespaar je nog eens per jaar 35 € extra.</p>	<p><b>12</b>  ± € 170 per jaar</p> <p>Laat de thermostaat op 15°C als er overdag niemand thuis is</p>  <p>Het huis hoeft dan in de ochtend niet op te warmen. Als je dit 4 dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m<sup>3</sup> gas per jaar.</p>	<p><b>13</b>  ± € 170 per jaar</p> <p>Douche maximaal 5 minuten</p>  <p>De gemiddelde douchetijd is 9 minuten. Een gezin kan 120 m<sup>3</sup> per jaar besparen. Een leuke douchetimer kan helpen om korter te douchen.</p>	<p><b>14</b>  ± € 135 per jaar</p> <p>Zet apparaten uit, niet op stand-by</p>  <p>Zet elektrische apparaten helemaal uit. Gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar. Haal opladers uit het stopcontact als je ze niet gebruikt.</p>	<p><b>15</b>  ± € 135 per jaar</p> <p>Gebruik een ventilator in plaats van een airco</p>  <p>Een airco verbruikt 15 x meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger en dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.</p>	<p><b>16</b>  ± € 135 per jaar</p> <p>Hang je was aan de lijn, gebruik geen droger</p>  <p>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 ruim 150 kWh.</p>
<p><b>17</b>  ± € 40 per jaar</p> <p>Houd je radiatoren vrij van spullen en stof</p>  <p>Als de radiator aan staat: hang er geen gordijnen voor én zet er geen meubels tegenaan. Vieze radiatoren geven minder warmte af: houd ze stofvrij.</p>	<p><b>18</b>  ± € 40 per jaar</p> <p>Was op lage temperatuur met volle wasmachine</p>  <p>Was op 40°C of lager. Zet de wasmachine op eco-stand. Voor goede hygiëne moet je soms heter wassen. Vaatdoekjes bijv. was je op 60°C.</p>	<p><b>19</b>  ± € 40 per jaar</p> <p>Doe de vaatwasser vol en zet hem op eco-stand</p>  <p>Draai alleen volle machines en gebruik de eco-stand. En draai af en toe een reinigingsprogramma voor een langere levensduur.</p>	<p><b>20</b>  TIP</p> <p>Kies de juiste vlam en doe de deksel op de pan</p>  <p>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 bespaart gas.</p>	<p><b>21</b>  TIP</p> <p>Koel zuinig en ontdooi regelmatig de vriezer</p>  <p>Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi de vriezer ook regelmatig. Zet de kasten 10 cm van de muur af.</p>	<p><b>22</b>  TIP</p> <p>Ontlucht radiatoren regelmatig</p>  <p>Met teveel lucht in de leidingen werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. Controleer regelmatig de waterdruk. Vul bij tot boven 1,5 bar.</p>	<p><b>23</b>  TIP</p> <p>Houd de temperatuur van de vriezer op -18°C en van de koelkast op +5°C</p>  <p>Op deze temperaturen verbruik je zo weinig mogelijk energie en blijft je voedsel toch lang houdbaar.</p>	<p><b>24</b>  TIP</p> <p>Ventileer de ruimtes waar je bent</p>  <p>Gebruik klepraampjes of ventilatie-roosters. Ventileer extra tijdens het koken, douchen en wasdrogen. Schone lucht is belangrijk voor je gezondheid.</p>

\* Gegevens zijn gebaseerd op informatie van Milieu Centraal ([www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl)) en Duurzaam Bouwloket ([www.duurzaambouwloket.nl](http://www.duurzaambouwloket.nl)). Kijk op je energiecontract voor je eigen prijs per m<sup>3</sup>/gas en per kWh/stroom en reken uit wat je precies kunt besparen. De besparingen zijn een gemiddelde. Wij geven geen garantie.