

# 24 TIPS om makkelijk te besparen op jouw energierekening



Kijk voor de activiteiten van de Energiebank op [www.energiebanknederland.nl](http://www.energiebanknederland.nl)

**BESPAAR nu**












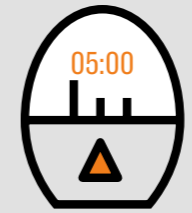

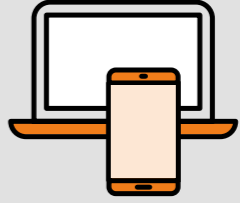




**Checklist** (lees de toelichting op achterkant)  
Zet een kruisje:  ga ik doen  heb/doe ik al





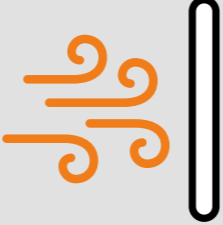


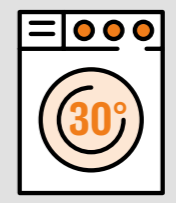

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Verwarm alleen de ruimte waar je bent           | <b>2</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik een radiator ventilator               | <b>3</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de thermostaat 1 graad lager             |
| <b>4</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de thermostaat 's nachts op 15°C            | <b>5</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Niemand thuis, zet dan de thermostaat op 15°C | <b>6</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Douche niet langer dan 5 minuten             |
| <b>7</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet apparaten uit, niet op stand-by             | <b>8</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik de ventilator in plaats van de airco  | <b>9</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Hang je was aan de lijn, gebruik geen droger |
| <b>10</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats een waterbesparende douchekop           | <b>11</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats radiatorfolie achter je radiatoren    | <b>12</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats tochtstrips en een brievenbusborstel |
| <b>13</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Vervang een oude koelkast of vriezer           | <b>14</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Houd de radiatoren vrij van spullen en stof  | <b>15</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de volle wasmachine op lage temperatuur |
| <b>16</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de volle vaatwasser op eco-stand           | <b>17</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik ledlampen                            | <b>18</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet je vriezer niet kouder dan -18°C        |
| <b>19</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Kies de juiste vlam en doe de deksel op de pan | <b>20</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Koel zuinig en ontdooi regelmatig de vriezer | <b>21</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik de waterkoker zuinig                |
| <b>22</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Ontlucht radiatoren regelmatig                 | <b>23</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Stel je cv-ketel zuinig af                   | <b>24</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Ventileer de ruimte waar je bent            |

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

## Grootste besparingen leveren de meeste winst op

<b>1</b>  ± 310 m <sup>3</sup> p/jaar Verwarm alleen de ruimte waar je bent  Draai de verwarming uit in ruimtes waar je niet bent. Houd de deuren in huis dicht.	<b>2</b>  ± 150 m <sup>3</sup> p/jaar Gebruik een radiatorventilator  Met radiatorventilatoren wordt de woonkamer snel lekker warm en kan de temperatuur van de cv-ketel naar 60°C of lager (zie tip 23).	<b>3</b>  ± 120 m <sup>3</sup> p/jaar Zet de thermostaat 1°C lager  19°C kan vaak warm genoeg zijn. Doe een warme trui aan en/of gebruik een deken op de bank.	<b>4</b>  ± 120 m <sup>3</sup> p/jaar Zet de thermostaat 's nachts op 15°C  Zet je de thermostaat al een uur voor het naar bed gaan op 15°C? Dan bespaar je nog 25 m <sup>3</sup> gas per jaar extra.	<b>5</b>  ± 120 m <sup>3</sup> p/jaar Laat de thermostaat op 15°C als er overdag niemand thuis is  Het huis hoeft dan in de ochtend niet op te warmen. Als je dit vier dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m <sup>3</sup> gas per jaar.	<b>6</b>  ± 120 m <sup>3</sup> p/jaar Douche niet langer dan vijf minuten  De gemiddelde douchetijd is negen minuten. Een gezin kan 120 m <sup>3</sup> gas per jaar besparen. Een leuke douchetimer kan helpen om korter te douchen.	<b>7</b>  ± 340 kWh p/jaar Zet apparaten uit, niet op stand-by  Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar.	<b>8</b>  ± 340 kWh p/jaar Gebruik de ventilator in plaats van de airco  Een airco verbruikt vijftien keer meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger, dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.
---	--	--	--	--	---	--	---

## Alle beetjes helpen en zijn goed voor het milieu

<b>9</b>  ± 340 kWh p/jaar Hang je was aan de lijn, gebruik geen droger  Heb je daar weinig ruimte voor, probeer dan de helft van je was op te hangen.	<b>10</b>  ± 60 m <sup>3</sup> p/jaar Plaats een waterbesparende douchekop  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.	<b>11</b>  ± 60 m <sup>3</sup> p/jaar Plaats radiatorfolie achter je radiatoren  Doe dit bij radiatoren tegen een buitenmuur. Per vierkante meter radiatorfolie bespaar je jaarlijks 10 m <sup>3</sup> gas.	<b>12</b>  ± 50 m <sup>3</sup> p/jaar Plaats tochtstrips en een brievenbusborstel  Plaats tochtstrips in deuren en ramen. Plaats een tochtborstel voor de brievenbus. Isoleer ook het luik van je kruipruimte.	<b>13</b>  ± 200 kWh p/jaar Vervang een oude koelkast of vriezer  Als je er één van meer dan tien jaar oud vervangt kan dat 200 kWh per jaar besparen. Met een slimme stekker kun je het energieverbruik meten.	<b>14</b>  ± 30 m <sup>3</sup> p/jaar Houd je radiatoren vrij van spullen en stof  Als de radiator aan staat: hang er geen gordijnen voor én zet er geen meubels voor. Vieze radiatoren geven minder warmte af: houd ze schoon/stofvrij.	<b>15</b>  ± 100 kWh p/jaar Zet de volle wasmachine op lage temperatuur  Was op 20, 30 of 40 graden. Zet de wasmachine op eco-stand. Voor goede hygiëne moet je soms heter wassen. Vaatdoekjes bijv. was je op 60°C.	<b>16</b>  ± 100 kWh p/jaar Zet de volle vaatwasser op eco-stand  Geen vaatwasser gebruiken bespaart het meest. Gebruik je deze toch, zet hem dan pas aan als deze helemaal vol is. En zet hem op de eco-stand.
---	--	---	---	--	---	---	--

## Handige extra tips kleine besparingen en/of meer comfort

<b>17</b>  ± 35 kWh p/lamp Gebruik ledlampen  Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. De besparing per lamp is 8 tot 35 kWh per jaar.	<b>18</b>  TIP Zet je vriezer niet kouder dan -18°C  Bedenk goed of je een vriezer nodig hebt (wegdoen bespaart al snel 180 kWh per jaar). Gebruik je hem toch, zet hem dan maximaal op -18°C.	<b>19</b>  TIP Kies de juiste vlam, en doe de 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 bespaart gas.	<b>20</b>  TIP Koel zuinig en ontdooi regelmatig de vriezer  Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi je koelkast en vriezer ook regelmatig. Zet beide 10 cm van de muur af.	<b>21</b>  TIP Gebruik de waterkoker zuinig  Zuinig omgaan met de waterkoker levert best wat op. Verwarm niet meer water dan nodig.	<b>22</b>  TIP Ontlucht radiatoren regelmatig  Als er teveel lucht in de leidingen zit, werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. Vul ook de cv-ketel regelmatig bij.	<b>23</b>  TIP Stel je cv-ketel zuinig af  Laat de temperatuur van de ketel afhangen van de buitentemperatuur. Ketels staan vaak op 90°C, terwijl 60°C al prima is. Kijk op zetmop60.nl.	<b>24</b>  TIP Ventileer de ruimte waar je bent  Gebruik klepraampjes of ventilatie-roosters. Ventileer extra tijdens het koken en douchen. Schone lucht in huis is belangrijk voor je gezondheid.
--	---	---	--	--	---	---	---

\* Gegevens komen van Milieu Centraal ([www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl)). Kijk op je energiecontract voor je eigen prijs per m<sup>3</sup>/gas en kWh/stroom en reken uit wat je precies kunt besparen.