

ENERGIEBESPARINGSTIPS

Hieronder een actielijst met tien tips die iedereen kan uitvoeren. Print uit, vink aan en hang hem op een duidelijk zichtbare plaats in uw huis (koelkast, deur, prikbord).

1. **Thermostaat een graadje lager**
Dit bespaart gemiddeld 7% op uw energierekening.
2. **Radiatorfolie achter alle radiatoren.**
Begin bij buitenmuren en veelgebruikte ruimtes.
3. **Tochtstrips bij ramen en deuren.**
Breng tochtstrips aan bij ramen en deuren.
4. **Waterbesparende douchekop en let op de tijd.**
Gebruik een waterbesparende douchekop en let op de tijd: douche korter.
5. **Apparatuur niet op stand by**
Zet apparatuur volledig uit als het niet wordt gebruikt: ruim 10% van uw energie gaat op aan apparaten die op stand by staan. Denk aan de printer, opladers of uw espressoapparaat. Wie stekkers van deze apparaten uit het stopcontact haalt, bespaart op jaarbasis al snel € 65,-. Een standby-killer is hierbij een handig hulpmiddel.
6. **Was op lage temperatuur.**
Het verwarmen van het waswater is een grote energieslurper.
7. **Gebruik spaarlampen en ledlampen.**
Vervang gloeilampen door deze zuinige lichtpunten: een gemiddeld huishouden kan hiermee zo'n €85 euro per jaar besparen. Weten welk soort lamp in uw situatie de beste keuze is? Doe de [VerspillingsCheck](#).
8. **Droog de was aan een waslijn.** De droger draagt gemiddeld voor 11% bij aan de energierekening.
9. **Koop A-label apparaten.** Een zuinige koelkast of wasmachine levert tientallen euro's voordeel per jaar op.
10. **Koop duurzame energie.** Het is niet duurder en u vermindert het gebruik van fossiele brandstoffen.

Deze en andere tips kunt u nalezen in de [bespaarfolder](#). Advies op maat? www.bespaartest.nl.

- See more at: <http://jehuisverdientheth.nl/energietips/energiebesparingstips/10-tips-voor-iedereen/#sthash.Vpp4RQ3u.dpuf>

Heeft u een onverklaarbaar hoge energierekening? Dan heeft u – zonder dat u zich dat realiseert – waarschijnlijk energieslurpers in huis: grote elektriciteitsverbruikers.

Is uw elektriciteitsrekening bijzonder hoog, ga dan na of u een grote stroomverbruiker in huis heeft. Een elektrische boiler, waterbed of airconditioner kan de stroomrekening opjagen. Een gemiddeld huishouden (2,2 personen) verbruikt jaarlijks 3.500 kilowattuur elektriciteit; dat kost 770 euro (prijspeil 2012/2013).

Tips

- Let bij uw keuze uit apparaten op het vermogen, dit staat aangegeven in W of watt: onnodig hoog vermogen zorgt voor onnodig veel elektriciteitsverbruik en dus milieubelasting en kosten.

- 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 of andere [energieverbruiksmanagers](#) kunt u het verbruik in kilowattuur (kWh) precies meten.
- Laat een apparaat niet ongebruikt aan, of stand-by staan (sluipverbruik).
- Let bij aankoop van elektrische apparaten op het energielabel. Een apparaat met energielabel A(+++) is het zuinigst met stroom. Lees meer hierover op [Energietabel](#).

Energieslurpers

GROTE energieverbruikers

Elektrische boiler

Een elektrische boiler (groter dan 20 liter) van 1.350 watt verbruikt in een gemiddeld huishouden ruim 1.800 kWh per jaar; dat kost 410 euro. Beter is een gasboiler of een [\(HR\)combiketel](#).

Wasdroger

Een huishouden dat twee keer per week een was droogt in de wasdroger is daar jaarlijks gemiddeld 235 kWh elektriciteit aan kwijt (50 euro, prijspeil 2012/2013). Dat komt overeen met 7 procent van het jaarlijks stroomverbruik van een gemiddeld huishouden. Wat een wasdroger precies aan energie gebruikt, hangt af van het type en het aantal droogbeurten per week. De was laten drogen aan een waslijn (buiten, of binnen in een onverwarmde ruimte) kost niks.

Tips:

- Ga voor A. Heeft u geen mogelijkheid om was op te hangen, overweeg dan een wasdroger met energielabel A: alleen warmtepompdrogers hebben dat. Overigens is een gasgestookte droger nog zuiniger met energie, maar het is geen elektrisch apparaat en heeft daarom geen energielabel.
- Centrifugeer wasgoed op een zo hoog mogelijk toerental, voordat het in de droger gaat.
- Voorkom dat de droger voortijdig kapot gaat: maak regelmatig het pluizenfilter schoon.
- Lees meer over de wasdroger op www.milieucentraal.nl.

Groot televisiescherm

Vooral het formaat van het televisiescherm zorgt voor stroomverbruik. Verder hangt het stroomverbruik af van het type scherm, het contrast en de helderheid. Een groot plasmascherm verbruikt zo 90 euro aan stroom per jaar, terwijl een zuinige LCD-televisie met 35 euro aan elektriciteit toe kan. Een led-tv is het zuinigst.

Reken maar mee: Neem een groot plasmascherm met een vermogen van 330 watt; het stroomverbruik in stand-by is 3 kWh per jaar. Het scherm staat dagelijks 3,5 uur aan. Jaarlijks verbruikt het scherm dan circa 420 kWh, ofwel 90 euro. De grote LCD-tv heeft echter een vermogen van 125 watt en eveneens een stand-byverbruik van 3 kWh per jaar. Tv kijken kost met deze LCD-tv 163 kWh (35 euro).

Het sluipverbruik tijdens stand-by kunt u trouwens voorkomen, door de tv helemaal uit te zetten, in plaats van stand-by. Meer info over tv's bij [Milieu Centraal](#).

Koelkast en vriezer

Een dikke laag ijs in uw vriezer of vriesgedeelte van uw koelkast zorgt ervoor dat uw koelkast harder moet werken en meer energie verbruikt. Regelmatig ontdooien levert op jaarbasis een besparing op van zo'n € 5,-. Meer info over koelkasten en vriezers bij [Milieu Centraal](#).

- See more at:

<http://jehuisverdienthet.nl/energetips/energiebesparingstips/energieslurpers/#sthash.vT49URQg.dpuf>

Apparatuur en verlichting

Tegenwoordig gebruiken we steeds meer elektriciteit, zelfs als we slapen. In veel woningen is echter eenvoudig op stroom te besparen. En dat kan tientallen euro's per jaar schelen. Natuurlijk is energiebesparing ook goed voor het klimaat, want niet gebruikte energie hoeft ook niet opgewekt te worden.

Kijkt u eens om u heen. Hoeveel apparaten die energie gebruiken staan er aan in de ruimte waar u bent? En hoeveel in uw hele woning? U zult schrikken als u gaat tellen. Zijn al die apparaten echt nodig? En moeten ze nu aanstaan? Op deze pagina vindt u tips om eenvoudig energieverspilling tegen te gaan.

Apparatuur niet op stand-by

Veel elektrische apparaten gebruiken ook energie als ze 'uitgeschakeld' zijn. Dit noemen we stand-by- of sluipverbruik. Een huishouden verliest jaarlijks ongeveer 400 kilowattuur (kWh) of circa 80 euro aan dit verbruik. Zeker de helft van deze kosten is te vermijden door apparaten *echt* uit te zetten: trek bijvoorbeeld de stekker eruit. Gevolg: een besparing van tientallen euro's.

Welk apparaat staat bij u 's nachts aan?

De volgende apparaten gebruiken continu stroom, ook als u ze niet gebruikt. Kijk of u het apparaat helemaal uit kunt zetten:

- Koffieapparaten zoals espressomachines, Senseo's en warmhoudplaatjes
- Computers en printers plus alle bijbehorende apparatuur
- Tv's, dvd-spelers, harddiskrecorders, muziekinstallaties
- Opladers voor mobiele telefoons en de telefoons zelf
- Transformatoren van dimbare lampen

Gebruik een schakelstekkerdoos

Bovenstaande apparaten worden vaak gecombineerd. Met een schakelstekkerdoos zet u met een druk op de knop een aantal apparaten tegelijkertijd uit. Handig bij de computer! Sommige apparaten, zoals tv's, hebben tegenwoordig geen uitknop meer en verbruiken continu energie. Los dit sluipverbruik op door er een schakelstekker tussen te plaatsen. Ook bij apparatuur met een transformator, zoals lampen met dimmers, is een schakelstekker praktisch. Anders verbruikt het apparaat stroom, zelfs als het uitgeschakeld is.

Koop A-label-apparatuur bij vervanging

Veel elektrische apparaten hebben tegenwoordig een energielabel. Dit label geeft informatie over het energiegebruik van het apparaat. Bij vaatwassers en wasmachines staat op het energielabel ook informatie over het watergebruik. Een apparaat met label A is het meest zuinig en een apparaat met label G verbruikt de meeste energie. Gemiddeld is een apparaat met energielabel A 45% zuiniger dan een apparaat met energielabel D of E. Voor koelkasten, vriezers en wasmachines is A niet de zuinigste energieklasse; deze apparaten kunnen ook het label A+ of A++ dragen. Apparatuur met deze labels is vaak wat duurder, maar die kosten verdient u snel terug.

Let op: soms werkt een oude koelkast of wasmachine nog wel, maar kan het toch voordelig zijn om deze te vervangen. Oudere apparaten gebruiken vaak veel energie en als u het apparaat dan vaak gebruikt, lopen de energiekosten behoorlijk op.

Over elektrische apparatuur is veel te vertellen. Kijk daarom op de [website](#) van Milieu Centraal voor het complete beeld.

Verlichting

Zeven bespaartips met verlichting

Voor de verlichting van uw huis is veel energie nodig. Met enkele slimme en praktische aanpassingen in en om uw huis kunt u fors besparen. Zo verlaagt u op eenvoudige wijze uw energierekening.

1. Gebruik spaarlampen en LED-lampen

Besparen met verlichting begint met het vervangen van uw gloeilampen en halogeenverlichting door zuinige spaarlampen en LED-lampen. Het snelst bespaart u door eerst de lampen te vervangen die vaak branden en een hoog wattage hebben. LED-lampen zijn met ruim 30 euro per stuk duur qua aanschaf, maar ze gaan vijftig keer langer mee dan een gloeilamp en tot wel vijf keer langer dan een spaarlamp.

2. Verlicht uw tuin met zonne-energie

Tuinverlichting die regelmatig 's avonds en 's nachts aanstaat, kost gemiddeld meer dan 150 euro per jaar aan energiekosten. U kunt hierop besparen door te investeren in verlichting die werkt op zonne-energie. U hebt al tuinverlichting op zonne-energie voor een paar euro per lamp. Er zijn diverse soorten tuinverlichting op zonne-energie beschikbaar. Van kleine tuinlampjes die u in de grond steekt tot LED-lampen die uw tuinpad verlichten.

3. Bespaar energie met bewegingsmelders

Merkt u wel eens dat u in een kamer komt die verlicht is, terwijl u er al enige tijd niet bent geweest? Met bewegingsmelders kunt u op een slimme manier energie besparen omdat de verlichting automatisch uitgaat als niemand in de kamer is.

4. Dim uw verlichting

Dimmers worden meestal gebruikt om een ruimte sfeervol te verlichten. Wist u dat u met dimmers ook kunt besparen? Door de intensiteit van uw verlichting te beperken, vermindert u uw stroomverbruik.

5. Schakel uw TL-buizen uit

Het is een misverstand dat het aan- en uitschakelen van een TL-buis zoveel energie kost, dat u kunt besparen door een TL-buis te laten branden. Het opstarten van een TL-buis kost wel iets meer energie, maar dat verbruik compenseert u al wanneer u de lamp langer dan vijf seconden uit laat staan.

6. Wees zuinig met kerstverlichting

In de donkere decembermaanden zorgt kerstverlichting voor veel gezelligheid. Toch kunt u eenvoudig besparen door zuinig te zijn met de verlichting. Een uitbundig versierde tuin waarvan u de verlichting in december dag en nacht laat branden, gebruikt tot 70% van het jaarlijkse energieverbruik van een gemiddeld gezin. U bespaart tientallen euro's als u de kerstverlichting uitzet wanneer u slaapt.

Gebruikt u minder uitbundige kerstverlichting, bijvoorbeeld kerstverlichting in de kerstboom, een kerstster op uw vensterbank en een kerstslinger in de tuin? Als u de verlichting zes uur per dag laat branden, kost het stroomverbruik u ongeveer tussen de tien en twintig euro extra.

7. Bespaar energie met lichte kleuren

Tot slot: wist u dat de inrichting van uw huis helpt bij energie besparen? Een licht huis heeft minder verlichting nodig. Als uw muren, plafonds en vloeren een lichte kleur hebben, hoeft u minder vaak uw verlichting aan te zetten.

- See more at: <http://jehuisverdiethet.nl/energietips/energiebesparingstips/apparatuur-en-verlichting/#sthash.LFP3Q0VQ.dpuf>

Verwarming

Een belangrijk deel van uw energiekosten gaan op aan de verwarming van uw woning. Bij een gemiddeld huishouden gaat dit om 75% van het gasverbruik. Dat komt overeen met 1.200 m3 per jaar en dat kost bijna 700 euro! Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw woning zuinig te verwarmen. Hier vindt u enkele tips.

- Instellen thermostaat
- Gebruik van radiatorfolie en tochtstrips
- Goed gebruik van radiatoren en gordijnen
- Ventilatie

Op de [website van Milieu Centraal](#) staan er nog veel meer.

Instellen thermostaat

Als u de thermostaat overdag één graad lager zet, bespaart u gemiddeld zeven procent op uw energieverbruik voor verwarming. Dat scheelt u ruim €60 per jaar. De meeste mensen hebben de thermostaat op 19 of 20 graden Celsius staan.

Tip: u benut restwarmte als u een uur voordat u naar bed gaat of het huis uitgaat de kamerthermostaat laag zet. De kamer koelt langzaam af, zonder dat u er last van heeft. Een klokthermostaat regelt dit automatisch. Daarmee bespaart u plm. € 40,- per jaar.

Goed gebruik van radiatoren en gordijnen

Hieronder volgen enkele eenvoudige tips om te zorgen dat uw radiatoren zo veel mogelijk warmte af kunnen geven.

- Zorg dat er geen spullen tegen of vlak voor de verwarming staan, zoals de bank, tafels of gordijnen.

- Neem regelmatig stof af van de verwarming met een vochtige doek. Dit is ook belangrijk voor uw gezondheid; zo komen er minder schadelijke stoffen in de lucht.
- Goed gebruik van gordijnen levert u daarnaast veel wooncomfort op. Bovendien kunt u er geld en energie mee besparen. Hieronder volgen opnieuw enkele tips:
- Doe 's avonds en 's nachts de gordijnen dicht, zeker als u enkel glas heeft.
- Zorg dat de gordijnen niet voor de verwarming hangen, bij voorkeur net op de vensterbank.

Radiatorfolie en tochtstrips

Radiatorfolie

Achter radiatoren verdwijnt veel warmte door de muur, omdat het temperatuurverschil met buiten groot is. Radiatorfolie is speciaal folie dat u op de achterkant van de radiator of op de muur achter de radiator plakt. Dit folie reflecteert de warmte de kamer in. Het folie bespaart tot 10 m³ gas per jaar per vierkante meter folie. U verdient de kosten binnen één jaar terug en de kamer voelt comfortabeler aan. Radiatorfolie koopt u bij de bouwmarkt of via webwinkels. Via het tabblad 'Links' vindt u enkele webwinkels met energiezuinige materialen. Radiatorfolie is eenvoudig aan te brengen. [Hier](#) kunt u een demonstratiefilmpje bekijken.

Tochtstrips

Met tochtstrips maakt u kieren bij deuren en ramen zelf gemakkelijk dicht. Dat levert een comfortabel warm huis op, een lager gasverbruik en dus een lagere energierekening. Het effect van dak- of vloerisolatie gaat deels verloren als naden en kieren open blijven. Het dichtmaken van naden en kieren kan een gemiddelde woning een energiebesparing opleveren van 80 m³ gas, oftewel €40,- per jaar. De investering is klein en snel terugverdiend.

Ook tochtstrips plakken kan bijna iedereen. Bekijk het [filmpje](#) op de site van Milieu Centraal.

Ventilatie

Het is erg belangrijk dat u uw woning ventileert, zeker bij een goed geïsoleerde woning. U laat warme en vochtige lucht eruit en droge lucht erin. Droge lucht is makkelijker te verwarmen dan vochtige lucht. Het verwarmen van een vochtig huis kan u per jaar tussen de 50 en 150 kubieke meter extra aardgas kosten. Goede ventilatie helpt om het vochtgehalte in huis te verlagen. Daarmee kunt u tot wel 250 kubieke meter aardgas besparen. Bij een gemiddelde gasprijs van 0,64 per kubieke meter betekent dat op jaarbasis € 160,-. Bovendien draagt goede ventilatie bij aan een gezonder leefklimaat in huis: door goede ventilatie krijgen schimmels en vocht minder kans. Ongezonde lucht in huis kan allergieën en luchtwegproblemen uitlokken.

Zorg daarom altijd voor frisse lucht via een raampje of ventilatierooster. Ventileer daarnaast extra tijdens het koken, het douchen of als er veel mensen in huis zijn.

Bekijk de [website van Milieu Centraal](#) voor meer tips. Op de website van de [GGD](#) vindt u een aantal folders over ventileren

- See more at:

<http://jehuisverdiendhet.nl/energie tips/energiebesparingstips/verwarming/#sthash.c9cz68Bd.dpuf>

Warm water en koken

Met baden, douchen, wassen en in de keuken gebruik je warm tapwater. Met deze tips bespaar je flink op de energie- en waterkosten:

- Neem een douche in plaats van een bad. Elke keer als je in bad gaat verbruik je 140 liter warm water. Met een douchebeurt ongeveer de helft. Probeer daarom het aantal keren dat je in bad gaat te beperken.
- Douche niet te warm. Veel mensen vinden het lekker om extra warm te douchen. Maar naast extra vochtige lucht in je huis, kost het veel energie om het water zo warm te stoken. Probeer daarom je douche niet warmer dan 37 graden te zetten.
- Zet de kraan even uit. Als je je bij de wastafel wast en je doet shampoo of crèmespoeling in je haar of je bent je aan het inzepen, kan je beter de kraan even uitzetten. Laat ook tijdens het scheren of tandenpoetsen de (warme) kraan niet onnodig lopen, maar vul bijvoorbeeld de wasbak met een laagje water.
- Douche een minuut korter. Gemiddeld staan we 8 minuten onder de douche. Als je een minuutje korter doucht, bespaar je zo €25,- per jaar. En als je een waterbesparende douchekop aanschaft, bespaar je nog veel meer water en energie!

Koken



Ook in de keuken is het mogelijk om energie – dus geld – te besparen. Lees deze tips over energie besparen tijdens het koken.

Energiebespaartips: fornuis en oven

- Hoef je maar weinig te koken, kies dan voor een kleine pan.
- Is de pan (veel) kleiner dan de pit, dan gaat een deel van de warmte ongebruikt verloren. Kies de juiste pit bij de pan.
- Moet een gerecht lang koken? Gebruik dan een snelkookpan.
- Let op de bodem van de pan. Een pan met een bolle bodem is efficiënter voor koken op gas. Voor alle elektrische kookplaten is een platte bodem beter.

- Houd tijdens het koken het deksel zo lang mogelijk op de pan. Zo gaat er zo weinig mogelijk warmte verloren.
- Gebruik zo min mogelijk water. Een bodempje is vaak al genoeg, maar zorg wel dat het voldoende is en dat het deksel op de pan blijft om droogkoken te voorkomen.
- Kookt het eten? Zet de pit lager. Heter dan 100 graden wordt het niet...
- Pak vaker de wok: je hoeft hierbij namelijk geen water te verwarmen en aangezien groente en vlees of vis al in kleine stukjes gesneden zijn, is het eten sneller klaar.
- Verwarm niet au bain marie. Een kant-en-klaarmaaltijd of etensrestjes opwarmen in een pannetje heet water kost twee keer zoveel energie. Warm liever op in de magnetron; dat is minder milieubelastend. Iets gewoon rechtstreeks in een pannetje opwarmen is nog zuiniger.
- Gebruik de oven voor het bereiden van grote hoeveelheden.
- Schakel de oven enkele minuten voor het einde van de bereiding uit.
- De magnetron is ongeveer de helft zuiniger dan de klassieke oven of het klassieke fornuis wegens de snelheid. Dat geldt echter niet voor grote hoeveelheden.

Bron: Milieu Centraal

- See more at: <http://jehuisverdienthet.nl/energietips/energiebesparingstips/warm-water-koken/#sthash.zTjhjVAI.dpuf>

Energieverbruik bijhouden

Wie wil zien wat energiemaatregelen en gedrag opbrengen, moet zijn verbruik bijhouden. Dat kan met monitoring. Instrumenten daarvoor heten energieverbruiksmanagers. Zo kunt u ook uw verbruik vergelijken met soortgelijke woningen.

Tips om uw energieverbruik bij te houden:

- Schrijf minstens eens per maand de meterstanden op.
- Bewaar meterstanden 5 jaar.
- Leg uw verbruik van de afgelopen 3 jaar naast elkaar. Dan ziet u hoeveel u gemiddeld verbruikt.
- Een overzicht van software & apparaten om uw energieverbruik bij te houden vindt u [hier](#).

Als u een *nachtstroommeter* heeft:

- Controleer regelmatig of het dagtarief op tijd verspringt naar nachttarief.
- Laat verwarmende apparaten zoveel mogelijk 's nachts draaien op de nachtmeter

NB: een nachtstroommeter bespaart geen energie. U bespaart wel op kosten doordat u goedkopere stroom afneemt.

Slimme meter & energieverbruiksmanager: 5-10% lagere energiekosten

U kunt een energieverbruiksmanager aansluiten op de slimme meter. Er zijn veel verschillende [soorten](#), maar ze hebben gemeen dat ze veel aantrekkelijker en preciezer dan voorheen laten zien hoeveel energie u verbruikt en wanneer. Susteen, het bedrijf dat de energiescans uitvoert, biedt klanten de Qbox aan. Gaat u

aan de slag met energie besparen? Dan ziet u het effect meteen op de verbruiksmanager. Door uw energieverbruik inzichtelijk te maken, bespaart u 5 tot 10 procent op uw energiekosten

- See more at: <http://jehuisverdiethet.nl/energiestips/energieverbruik-bijhouden/#sthash.HuO1J53G.dpuf>