

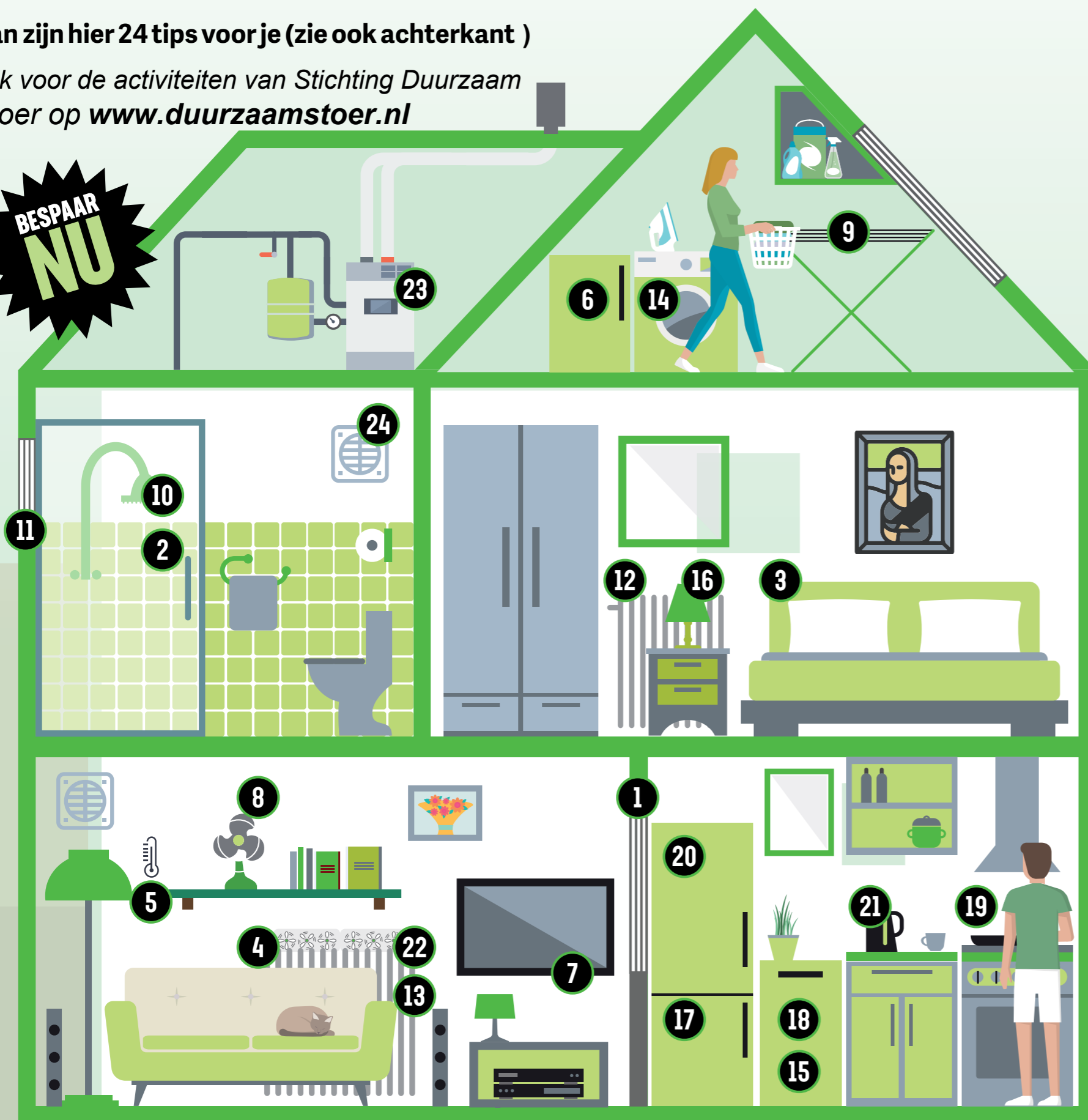
# WIL JE OOK MEER ENERGIE BESPAREN, MEER COMFORT EN EEN LAGERE ENERGIEREKENING?

Dan zijn hier 24 tips voor je (zie ook achterkant )

Kijk voor de activiteiten van Stichting Duurzaam Stoer op [www.duurzaamstoer.nl](http://www.duurzaamstoer.nl)

# 24 TIPS

BESPAAR  
**NU**



Zet een kruisje in de één van de rondjes:  interesse  heb/doe ik al

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>1</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats deurdrangers                           | <b>2</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Douche niet langer dan 5 minuten               | <b>3</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Verwarm minder kamers in huis              |
| <b>4</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik een radiator ventilator               | <b>5</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de thermostaat een graadje lager           | <b>6</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Doe 2 <sup>e</sup> koelkast weg            |
| <b>7</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet apparaten uit en 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                    |
| <b>10</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats een douchespaarkop                    | <b>11</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats tochtstrips                            | <b>12</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats radiatorfolie achter je radiatoren |
| <b>13</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Houd radiatoren vrij                         | <b>14</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Was op 40 graden                              | <b>15</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de vaatwasser op ECO stand            |
| <b>16</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik LED-lampen                           | <b>17</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet je vriezer op max. -18°C                  | <b>18</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet vaatwasser pas aan als deze vol is    |
| <b>19</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan | <b>20</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast | <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>Laat je CV-ketel afstellen                    | <b>24</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zorg voor goede luchtcirculatie           |

# 24 TIPS OM TE BESPAREN OP JOUW ENERGIEREKENING

die tevens bijdragen aan een beter milieu door vermindering van CO<sub>2</sub> uitstoot



STICHTING  
DUURZAAM  
STOER

## Grootste besparingen leveren de meeste winst 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 keteltemperatuur 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<sup>e</sup> koelkast weg

Een 2<sup>e</sup> 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 douchekop. 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.