24TIPS voor een lagere energierekening en meer comfort

Hoom Energiecoach.
Neem voor vragen contact op met:

energie samen

milieu centraal



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

1. Maak kieren dicht
2. Plaats radiatorfolie achter je radiatoren
3. Isoleer cv-leidingen in onverwarmde ruimtes
4. Doe de 2e koelkast weg
5. Gebruik ledlampen
6. Vervang oude koelkasten
7. Plaats een water-besparende douchekop
8. Gebruik een radiator ventilator
9. Zet de thermostaat 1°C lager
10. Zet de thermostaat ’s nachts op 15°C
11. Verwarm alleen waar je bent
12. Douche maximaal 5 minuten
13. Hang je was zoveel mogelijk aan de lijn
14. Gebruik de ventilator in plaats van de airco
15. Gordijnen dicht, radiatoren vrij
16. Gebruik de eco-stand
17. Verwarm plaatselijk bij
18. Was met volle machines
19. Laat je cv-ketel zuinig afstellen
20. Ontlucht radiatoren regelmatig
21. Vervang energieslurpers
22. Zet apparaten uit, niet op stand-by
23. Ventileer de ruimtes waar je bent
24. Wat is voor jou nog geschikt?

© concept & ontwerp: www.manufesta.nl

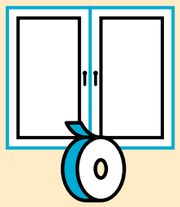
24 TIPS voor een lagere energierekening, meer comfort en een beter milieu*

milieu centraal

energie samen

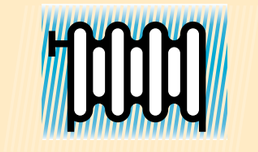
Eenmalige aanpassingen, soms met een kleine investering

1 ± 70 m³ per jaar
Maak kieren dicht



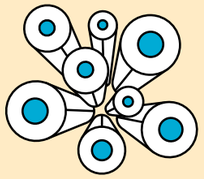
Breng tochtstrips aan en maak gaten dicht. Plaats een tochtborstel voor je brievenbus. Let wel op ventilatie!

2 ± 10-50 m³ per jaar
Plaats radiatorfolie achter je radiatoren



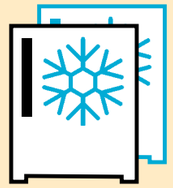
Doe dit vooral bij radiatoren tegen een niet geïsoleerde buitenmuur. Per vierkante meter radiatorfolie bespaart dit jaarlijks 10-50 m³ gas.

3 ± 45 m³ per jaar
Isoleer cv-leidingen in onverwarmde ruimtes



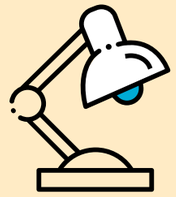
Isoleer de verwarmingsbuizen met buisisolatie in onverwarmde ruimtes, zoals kruip- en bergruimte. Per meter isolatie bespaart dit per jaar 3 m³ gas.

4 ± 140 kWh per jaar
Doe de 2e koelkast weg



Doe de tweede koelkast weg of zet hem alleen aan als je hem nodig hebt. Of vervang 2 kleine koelkasten voor 1 grotere.

5 ± 12 kWh per 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.

6 TIP
Vervang oude koelkasten



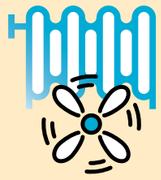
Moderne koelkasten en vriezers zijn veel zuiniger dan apparaten die 10 jaar of langer geleden werden gemaakt. Uiteindelijk bespaar je na vervangen.

7 ± 50 m³ per jaar
Plaats een water-besparende douchekop



Een waterbesparende douchekop bespaart ± 50 m³ gas per jaar. Het vervangen van een regendouche kan wel 60 m³ gas per jaar besparen.

8 TIP
Gebruik een radiator ventilator



Met radiatorventilatoren wordt de kamer sneller warm, omdat de radiator ongeveer 20% meer warmte afgeeft. Vooral zinvol samen met tip 19.

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

9 ± 250 m³ per jaar
Zet de thermostaat 1°C lager



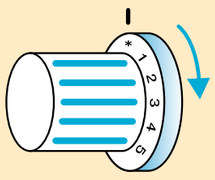
Ga in stapjes van 1 graad per week naar ± 19°C. Doe een warme trui aan en gebruik een deken op de bank.

10 ± 120 m³ per jaar
Zet de thermostaat 's nachts op 15°C



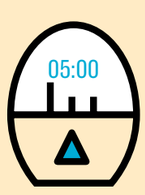
Gebruik eventueel een klokthermostaat om het automatisch in te stellen. Bij vloerverwarming en goed geisoleerde huizen 17 a 18 graden houden.

11 ± 300 m³ per jaar
Verwarm alleen waar je bent



Zet radiatoren in ruimtes waar je niet bent op vorststand en houd deuren dicht. Gebruik eventueel deurdrangers of deurveren.

12 ± 55 m³ per jaar
Douche maximaal 5 minuten



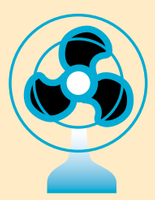
Een leuke douchetimer kan helpen om korter te douchen. Als dat niet lukt, dan bespaart minder vaak douchen ook. Besparing voor gemiddeld huishouden.

13 ± 200 kWh per jaar
Hang je was zoveel mogelijk aan de lijn



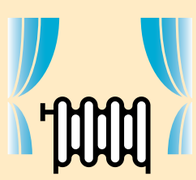
Hang je was aan de lijn, of hang zoveel mogelijk was aan de lijn. Zorg voor frisse lucht in de ruimte waar de was droogt.

14 ± 100 kWh per jaar
Gebruik een ventilator in plaats van een airco



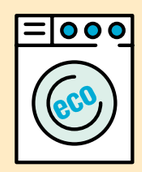
Een airco verbruikt 15 x meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger en dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.

15 TIP
Gordijnen dicht, radiatoren vrij



Doe de gordijnen dicht als het donker is, dat isoleert en verminderd tocht. Houdt de radiatoren vrij, dan geven ze hun warmte goed af.

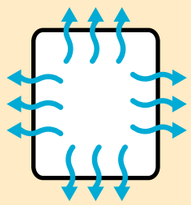
16 ± 120 kWh per jaar
Gebruik de eco-stand



Gebruik de eco-stand van de wasmachine en de vaatwasser. De programma's duren langer maar zijn zuiniger.

Handige extra tips voor besparingen en comfort

17 ± 60 m³ per jaar
Verwarm plaatselijk bij



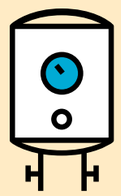
Zet de verwarming lager en verwarm bij met een infraroodpaneel of verwarmde dekens (zonder accu!). Comfortabel en minder CO_2-uitstoot.

18 ± 33 kWh per jaar
Was met volle machines



Door alleen volle wasmachines en vaatwassers te draaien, heb je minder wasbeurten per jaar.

19 TIP
Laat je cv-ketel zuinig afstellen



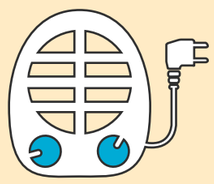
Laat een monteur de temperatuur van het verwarmingswater verlagen. Ook kan deze het maximale vermogen en de pompsnelheid goed instellen.

20 TIP
Ontlucht radiatoren regelmatig



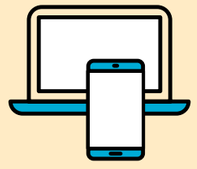
Met teveel lucht in de leidingen werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. Controleer regelmatig de waterdruk. Vul bij tot boven 1,5 bar.

21 TIP
Vervang energieslurpers



Sommige apparaten verbruiken veel energie. Is er een zuiniger alternatief, zijn ze echt nodig? Denk aan aquaria, elektrische kachels, vijverpompen.

22 TIP
Zet apparaten uit, niet op stand-by



Zet elektrische apparaten helemaal uit. Gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar. Haal opladers uit het stopcontact als je ze niet gebruikt.

23 TIP
Ventileer de ruimtes waar je bent



Gebruik klepraampjes of ventilatie-roosters. Ventileer extra tijdens het koken, douchen en wasdrogen. Schone lucht is belangrijk voor je gezondheid.

24 TIP
Wat is voor jou nog geschikt?



Je energiecoach heeft nog meer tips afhankelijk van je situatie, bijvoorbeeld raamfolie bij enkel glas, warm tapwater, thermostaatsoort, vloerverwarming.

* Gegevens zijn gebaseerd op informatie van Milieu Centraal (www.milieucentraal.nl). **Bespreek met je energiecoach wat voor jou de meest interessante tips zijn.** De besparingen zijn een gemiddelde. Wij geven geen garantie.

© 2023 concept & design: www.manufesta.nl