

# 24 TIPS om makkelijk te besparen op jouw energierekening

Kijk voor meer tips en informatie op:  
[www.omlaagdiemeter.nu](http://www.omlaagdiemeter.nu)



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**    
Douches 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 de ventilator in plaats van de 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

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



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

<b>1</b> ± 60 m <sup>3</sup> per jaar Laat je cv-ketel zuinig afstellen  Veel cv-ketels staan nog op de fabriekinstellingen en verbruiken daardoor teveel gas. Laat je monteur de cv-ketel zo zuinig mogelijk afstellen.	<b>2</b> ± 60 m <sup>3</sup> per jaar Gebruik een radiator ventilator  Met radiator ventilatoren wordt de woonkamer snel lekker warm. De cv-ketel gaat dan eerder uit, waardoor je gas bespaart.	<b>3</b> ± 50 m <sup>3</sup> per jaar Breng tochtstrips aan  Kijk of je huidige strips nog werken. Dicht ook kier en gaten. Plaats een tochtborstel voor je brievenbus.	<b>4</b> ± 45 m <sup>3</sup> 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 m <sup>3</sup> gas.	<b>5</b> ± 40 m <sup>3</sup> 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 m <sup>3</sup> gas.	<b>6</b> ± 40 m <sup>3</sup> per 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>7</b> ± 15/100 m <sup>3</sup> per jaar Hang isolerende gordijnen op  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).	<b>8</b> ± 20 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.
---	---	--	--	--	--	---	--

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

<b>9</b> ± 310 m <sup>3</sup> per jaar Draai radiatoren dicht in ruimtes waar je niet bent  Heb je thermostaatkranen, zet deze dan op vorststand. Sluit ook alle tussendeuren. Gebruik eventueel deurdrangers.	<b>10</b> ± 120 m <sup>3</sup> 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.	<b>11</b> ± 120 m <sup>3</sup> per jaar Zet de thermostaat 's nachts op 15°C  Als je dit al een uur voordat je naar bed gaat doet, dan bespaar je nog eens per jaar 25 m <sup>3</sup> extra.	<b>12</b> ± 120 m <sup>3</sup> per 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 4 dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m <sup>3</sup> gas per jaar.	<b>13</b> ± 120 m <sup>3</sup> per jaar Douche maximaal 5 minuten  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.	<b>14</b> ± 340 kWh per jaar 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.	<b>15</b> ± 340 kWh per jaar Gebruik de ventilator in plaats van de airco  Een airco verbruikt 15 x meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger en dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.	<b>16</b> ± 340 kWh per jaar Hang je was aan de lijn, gebruik geen 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 ruim 150 kWh.
<b>17</b> ± 30 m <sup>3</sup> per jaar Houd je radiatoren vrij van spullen en stof  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.	<b>18</b> ± 100 kWh per jaar Was op lage temperatuur met volle wasmachine  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.	<b>19</b> ± 100 kWh per jaar Doe de vaatwasser vol en zet hem op eco-stand  Draai alleen volle machines en gebruik de eco-stand. En draai af en toe een reinigingsprogramma voor een langere levensduur.	<b>20</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>21</b> TIP Koel zuinig en ontdooi regelmatig de vriezer  Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi de vriezer ook regelmatig. Zet de kasten 10 cm van de muur af.	<b>22</b> 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.	<b>23</b> TIP Houd de temperatuur van de vriezer op -18°C en van de koelkast op +5°C  Op deze temperaturen verbruik je zo weinig mogelijk energie en blijft je voedsel toch lang houdbaar.	<b>24</b> TIP Ventileer de ruimtes waar je bent  Gebruik klepraampjes of ventilatorroosters. Ventileer extra tijdens het koken, douchen en wasdrogen. Schone lucht is belangrijk voor je gezondheid.

\* 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.