

# 24 TIPS om makkelijk te besparen op jouw energierekening



## Zorg voor Energie

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    
Douche 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 een ventilator in plaats van een 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

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



## Zorg voor Energie

### Eenmalige aanpassingen in huis, met een kleine investering

<b>1</b> ± € 90 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> ± € 90 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> ± € 75 per jaar Breng tochtstrips aan  Kijk of je huidige strips nog werken. Dicht ook kieren en gaten. Plaats een tochtborstel voor je brievenbus.	<b>4</b> ± € 65 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> ± € 60 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> ± € 60 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> ± € 20/140 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> ± € 8 per lamp Gebruik ledlampen  Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. De besparing per lamp is 3 tot 14 € per jaar.
--	--	---	---	---	---	--	---

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

<b>9</b> ± € 450 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> ± € 170 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> ± € 170 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 35 € extra.	<b>12</b> ± € 170 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> ± € 170 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> ± € 135 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> ± € 135 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.	<b>16</b> ± € 135 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> ± € 40 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> ± € 40 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> ± € 40 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 ventilatie-roosters. 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)). Bedragen zijn gebaseerd op de energieprijzen: 1,45 euro voor één kuub (m<sup>3</sup>) gas en 40 cent voor één kilowattuur (kWh) stroom. Prijzen zijn door de Rijksoverheid tot eind 2023 als prijsplafond vastgesteld tot een verbruik van 1200 kuub (m<sup>3</sup>) gas en 2900 kilowattuur (kWh) stroom. **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.