

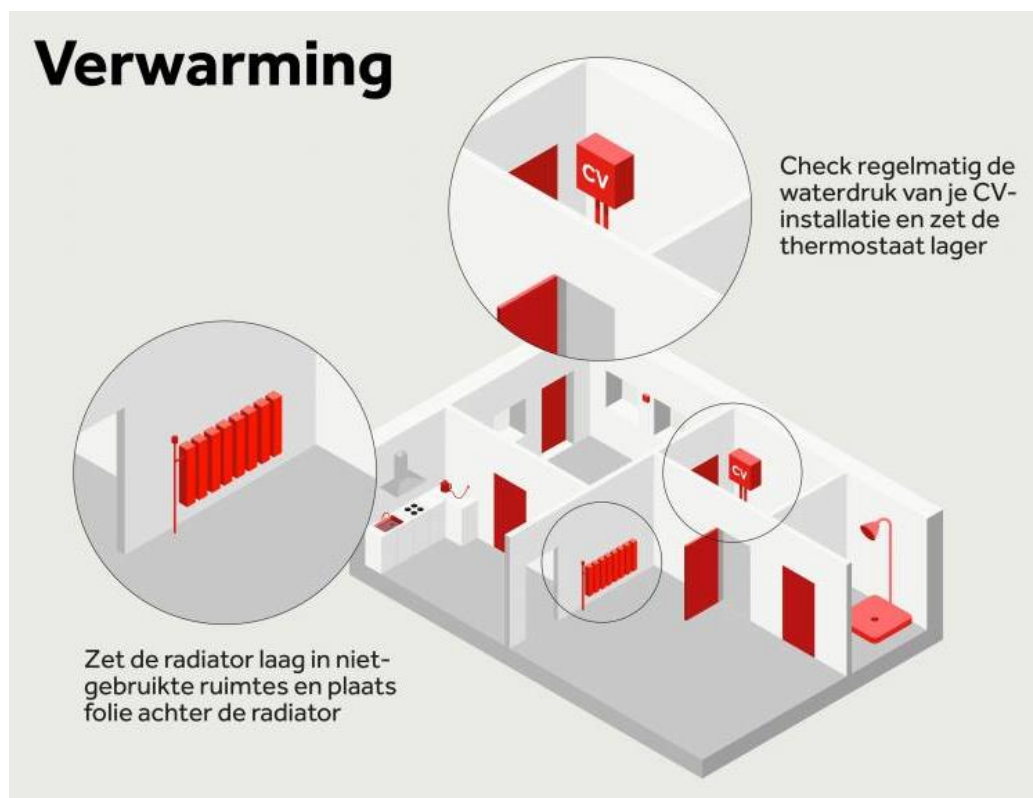
Energiebesparende tips

De woonlasten zijn alle financiële kosten die je maandelijks kwijt bent aan je huis. Nu de energielasten blijven stijgen, krijgen wij vaker de vraag "Wat kan ik zelf doen?"

Hieronder leest u tips die een besparing kunnen opleveren. De tips zijn samengesteld op basis van informatie van verschillende adviesorganisaties. Misschien kunt u er een paar toepassen, alle beetje helpen!

De tips zijn onderverdeeld in:

- Verwarming (ca. 60-70% van je gasverbruik)
- Warm water en koken (ca. 20 procent van je gasverbruik)
- Elektrische apparaten en verlichting
- Gratis Energiebespaarbox of een vrijblijvend gesprek met een energiecoach



Verwarming

(ca. 60-70% van je gasverbruik)

1. **Goed ventileren** is en blijft belangrijk en hoort de hele dag door te gaan. Het lijkt tegenstrijdig en je verliest een klein beetje warmte, máár een droog (geventileerd) huis verwarmen kost minder energie dan een vochtig huis. Zorg dat lucht goed door

je huis kan stromen. Dit gebeurt via ruimte onder de binnendeuren of roosters en/of de mechanische afzuiging. Hou de roosters zoveel mogelijk open. Minder CO₂ en meer verse zuurstof in huis is belangrijk.

2. Zet de kamertemperatuur op je **thermostaat iets lager**. Je verwarming een graad lager zetten bespaart ongeveer 7 procent op uw energierekening. Staat die op 21 graden? Probeer een paar dagen 20,5. Daaraan gewend? Ga steeds een halve graad lager, tot het oncomfortabel wordt. Maar verwarm vooral jezelf en leg een extra (elektrische) deken op je bank of stoel. Blijf je huis verwarmen en zet de verwarming niet lager dan 10 graden.
3. **Verwarm je huis niet langer dan nodig is**. Overdag niemand thuis of heb je langer dan 4 uren geen verwarming nodig? Zet de verwarming dan 3 graden lager, net zoals 's nachts.
Probeer ook korter te verwarmen als dat kan. Ga je rond 23.00 uur slapen? Verwarm dan tot 22.00 uur en kijk of het comfortabel is tot bedtijd. Probeer dan 21.45 uur, 21.30 uur, enzovoort.
Woon je in een nieuwbouwwoning of heb je vloerverwarming, zet dan de vloerverwarming 2 graden lager dan overdag. Zet de vloerverwarming niet lager dan 17/18 graden, anders duurt opwarmen te lang.
Bij het verlagen van de (vloer)verwarming met 2 of 3 graden voorkom je dat de verwarming je hele huis moet verwarmen met een hoge temperatuur. Dit verwarmen kost veel gas en betaal je onnodig.
4. **Draai de radiatorknop** in kamers die je weinig gebruikt **bijna dicht**, op de vorstvrij-stand. Dan verwarm je niet voor niks. Heb je thermostaatknoppen op iedere radiator, zet daarop dan de temperatuur lager. Gebruik je je slaapkamer alleen om te slapen? Verwarm die dan ook niet, maar gebruik een extra deken, elektrische deken of kruik als je het er te koud vindt.
5. **Houd deuren van kamers dicht**, zodat er geen warmte 'ontsnapt' van verwarmde naar onverwarmde kamers. Kleine deurdrangertjes helpen om een deur (bijna) dicht te houden. Kleine kinderen en huisdieren kunnen dan nog makkelijk in en uitlopen en de warmte blijft in de kamer.
6. **Maak kieren dicht met schuimband of tochtstrips**. Maar sluit nooit alles potdicht af, blijf ventileren.
7. Dichte gordijnen helpen om de warmte in de kamer te houden. Maar als de gordijnen voor de radiator hangen, kan de warmte niet de kamer in komen en verlies je juist meer warmte. Zorg er daarom voor dat de **gordijnen op de vensterbank eindigen**.
8. **Verdiep je in de mogelijkheden van je cv-ketel**. Bij veel cv-ketels kun je de temperatuur instellen van het water dat door de radiatoren gaat. Vaak staat dit standaard (hoog) afgesteld op 80 graden. Probeer 70 graden, 65 graden, enzovoorts.
9. **Check de waterdruk van je cv**. Vul water bij als dat nodig is en ontlucht radiatoren.
10. Werk je veel thuis, maar ben je ook welkom op kantoor? Dan kun je **op kantoor gaan werken**, zodat je je huis niet hoeft te verwarmen. Of dit echt geldt scheelt, hangt ervan af of je een reiskostenvergoeding en of een thuiswerkvergoeding krijgt. En het kan zo zijn dat je werkgever hierdoor extra kosten heeft.
11. Werk je thuis op een **open zolder**, kijk dan of je die toch kan **afsluiten met een gordijn of deur**.

12. Gebruik een app om via je slimme meter **inzicht te krijgen in je energieverbruik**. En pas daarop je gedrag of instellingen aan als dat kan.
13. Niet gratis, maar het kan veel besparing opleveren: koop **radiatorfolie** voor op de muur achter een radiator. Die folie kaatst warmte terug, waardoor je minder warmte 'verspilt'. Een paar vierkante meter koop je voor ongeveer € 10. Vaak ook met magneetjes op de achterkant van een radiator te bevestigen (als je dat mooier vindt).
14. Niet gratis, maar ook veel besparing: Cv-leidingen in onverwarmde ruimtes (zoals de zolder) isoleren met **buisisolatie** van 20 millimeter dik kunststofschuim. Verkrijgbaar voor verschillende leidingdiktes, kosten ongeveer € 1 per meter en leveren het dubbele per jaar op in besparing.
15. Niet gratis: koop **radiatorventilatoren**. Die bevestig je onder radiatoren. Ze blazen warme lucht omhoog, zodat je kamer sneller opwarmt. Radiatorventilatoren zijn te koop vanaf € 50.



Warm water en koken

(ca. 20 procent van je gasverbruik; 15-18% voor douchen en 2-5% voor koken)

1. We douchen gemiddeld 5x per week 9 minuten lang. **Douche minder en korter en zet het water minder warm**, zolang het comfortabel is. 80 procent van het warme water in een gemiddeld huishouden stroomt uit de douchekop. Om korter te douchen kan je een timer op 5 minuten zetten.

2. Heb je een sportschoolabonnement? **Douche dan na het sporten in de sportschool** in plaats van thuis. Dan stijgt natuurlijk wel de energierekening voor die ondernemer en de CO₂-uitstoot verminder je er ook niet mee.
3. **Verlaag de temperatuur van warm water uit de kraan en douche.** De maximale temperatuur van het warme water in je cv-ketel hoort tussen de 60 en 65 graden te zijn. Let op, verlaag het nooit tot onder de 60 graden! Dan kan de legionellabacterie overleven en die wil je niet in je kraanwater hebben.
4. Een cv-ketel heeft vaak een comfortstand en een eco-stand. De comfortstand geeft sneller warm water. **De eco-stand verbruikt minder gas**, vooral als je niet zo vaak warm water gebruikt. Je moet dan wel langer wachten tot het kraanwater warm wordt, een paar seconden tot een halve minuut. Je verbruikt dan dus meer water.
5. Niet gratis: koop een **waterbesparende douchekop**. Die gebruikt minder water en hoeft er minder water verwarmd te worden. Dus je bespaart zowel water als energie.

Het overgrote deel van je gasverbruik gaat naar verwarming en warm water. Dus je kookgedrag aanpassen levert in verhouding minder winst op. Ga je voor zo min mogelijk gas, dan kun je het volgende doen:

6. **Kook water in een elektrische waterkoker** in plaats van een fluitketel of pan. Die is efficiënter en je brengt zo ook minder vocht in huis. Maar ook hier geldt, kook niet meer water dan nodig is.
7. **Gebruik niet meer kookvocht** voor een gerecht **dan nodig**. En gebruik een gaspit die past bij de grootte van de pan en **gebruik deksels** op de pannen. Als het water kookt, is er geen hoog vuur meer nodig om het water op temperatuur te houden. Zet dan het gas wat lager.
8. Je kunt ook nog met het kiezen van je gerechten rekening houden met gasgebruik: **korter bakken betekent minder gas** verbruiken. Bijvoorbeeld geen suddervlees dat uren op het gas staat. (Waak ervoor dat je ook niet te kort bakt. Kip moet bijvoorbeeld echt goed doorbakken worden vanwege het risico op een salmonellabesmetting.)

Elektrische apparaten en verlichting

(ca. 37% van je energierekening is stroomverbruik)

1. Doe alleen verlichting aan daar waar het nodig is en laat lampen **niet onnodig branden**. **Vervang** gloeilampen en halogeenlampen **door ledverlichting**. Start met de lampen die vaak aan zijn en veel licht geven. Ledlampen zijn tot 85% zuiniger dan een vergelijkbare gloeilamp en zijn zuiniger dan spaarlampen. De levensduur is ook langer. Een ledlamp is duurder in aanschaf, maar verdient zich snel terug.
2. **Zet** zoveel mogelijk **elektrische apparaten echt uit**, in plaats van op stand-by. Denk ook aan de opladers van de telefoon en de tandenborstel. Laat ze niet ongebruikt in het stopcontact zitten.
3. **Let** bij het vervangen van elektrische apparaten **op het energielabel**. Op www.energielabel.nl/apparaten vind je per apparaat achtergrondinformatie over wat een hoger label oplevert.
4. Draai **alleen een wasmachine met een volle trommel** en was **op een lagere temperatuur** (of de eco-stand) als dat kan. En droog je was zoveel mogelijk buiten.

Gratis Energiebespaarbox of gesprek met energiecoach

Gratis Energiebespaarbox

De gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân stimuleren energiebesparing door mee te doen met de actie 'BeterLEDasnet'. Via de website www.betterledasnet.nl kun je gratis een Energiebespaarbox aanvragen.

Gratis gesprek met een energiecoach

Wil je weten hoe je meer energie kunt besparen? Maak dan een afspraak met de energiecoach. De onafhankelijke coach komt gratis en vrijblijvend bij jou langs voor persoonlijk advies, passend bij jouw situatie. Op de website www.energiecoach.fr kun je de gemeente aanklikken en maak je eenvoudig een afspraak.