

Energiebespaartips



Warme truien dag

Verwarming en warm water zijn samen de grootste kostenpost op je energierekening, ongeveer 60%. Op verwarming en warm water kan je dan ook het meest besparen. Dit zijn de 5 belangrijkste energiebespaartips:

- Zet je verwarming op maximaal 19 graden
- Douch maximaal 5 minuten
- Verwarm alleen de ruimtes waar je bent
- Ga je slapen? Zet de verwarming op 15 graden, of op 18 graden als je vloerverwarming hebt
- Niet thuis? Zet de verwarming op 15 graden, of op 18 graden als je vloerverwarming hebt

Stroom is een minder grote kostenpost, maar nog steeds zo'n 37% van je energierekening. Ook op koken kun je besparen: alle kleine beetjes helpen. Volg de onderstaande stappen en kies de bespaartips die het beste bij je passen.

Let op: Woon je in een zeer goed geïsoleerde woning, dan kun je stap 1 'verwarming' overslaan.

1. Verwarming

De grootste kostenpost op je energierekening is verwarming. Gemiddeld is verwarming bijna de helft van alle energiekosten (46%). Door slim te verwarmen kun je veel besparen op je energierekening.

- Sluit deuren en verwarm alleen ruimte waar je verblijft
- Verwarm de slaapkamers niet en sluit de ramen als je niet in de slaapkamer bent
- Zet de thermostaat op 15 graden een uur voordat je gaat slapen en als je van huis bent
- Sluit 's avonds de gordijnen
- Doe gordijnen open als de zon naar binnen schijnt

Investeringsen

- Plak radiatorfolie
- Plaats een brievenbusborstel
- Plaats een klokthermostaat en programmeer deze op jouw leef ritme
- Gebruik een kruik of elektrische deken in de slaapkamer

2. Warm water

Ook het gebruik van warm water kost veel geld, met name douchen en badderen. Door minder warm water te gebruiken kan je flink besparen.

- Douche minder vaak en korter
- Neem een warme douche in plaats van een warm bad
- Was jezelf vaker bij de wastafel, met koud water, of vul de waskom met warm water: laat de warme kraan niet stromen
- Spoel de vaat niet onder een stromende warme kraan, gebruik een teiltje

Investeringsen

- Plaats een spaardouchekop
- Plaats doorstroombegrenzers in je kraankoppen

3. Elektrische apparaten

Grote elektrische apparaten die altijd of lang aan staan, zoals de koelkast, wasmachine of tv, gebruiken veel energie. Door verstandig om te gaan met je koelkast, vriezer, vaatwasser, wasmachine en wasdroger kan je energie en geld besparen. En kijk ook eens of je energieslurpers in huis hebt, zoals een lcd- of plasma-televisie of een elektrisch kacheltje.

- Zet de wasmachine en de vaatwasser op een eco-programma: deze duren vaak langer maar kosten toch minder stroom
- Was op 30 of 40 graden en kies daarbij voor het eco-programma
- Was minder vaak en met een volle trommel
- Centrifugeer de was goed, op een hoog toerental (1200-1600 toeren)
- Droog de was aan de waslijn (i.p.v. in de wasdroger), het liefst buiten
- Doe je tweede koelkast of tweede vriezer weg: deze zijn vaak oud en slurpen stroom.
- Let op apparaten die stroom slurpen: elektrische boiler, vijverpomp, tropisch aquarium, elektrische kachel, waterbed, thuishap/beertender, Airfryer, airco, groot tv-scherm, vooral lcd en plasma

Investeringsen

- Vervang apparaten als ze stuk (en niet te repareren) zijn door een apparaat met een groen label (A), behalve de koelkast en de vriezer:
- Vervang koelkast en vriezer als ze 10 jaar oud zijn voor een koelkast/vriezer met een zuinig label (A of B)

4. Klein stroomverbruik

Kleine elektrische apparaten, apparaten op stand-by en lampen gebruiken ook stroom. Al die kleine beetjes stroom bij elkaar, is toch nog best veel. Ook daarop kun je besparen.

- Laat geen lichten branden in de ruimtes waar je niet bent (denk ook aan de tuin en de lamp bij de deur)
- Zet apparaten echt uit, zo voorkom je sluipgebruik

Investeringsen

- Vervang gloei-, halogeen- en spaarlampen door ledverlichting
- Sluit apparaten aan op een stekkerblok met een schakelaar, zodat je ze in 1x uit kunt zetten, of gebruik een stand-by-killer

5. Koken

Of je nu kookt en bakt op gas of elektriciteit, het kost allebei energie. Met een paar handigheidjes kan je energie besparen.

- Gebruik het juiste formaat pan op de juiste pit: grote pannen op grote pitten en kleine pannen op kleine pitten.
- Kook je op gas, zorg dan dat de vlam niet onder de pan vandaan komt.
- Gebruik het juiste formaat pan, dus kleine pannen voor kleine hoeveelheden.
- Kook niet in meer water dan nodig is.
- Gebruik een deksel op de pan en zet het gas laag als de inhoud kookt.
- Zoek recepten met een korte kooktijd of gebruik de wok: voedsel kort koken of wokken is vaak ook gezonder.
- Verwarm de oven niet langer voor dan nodig.
- Zet geen warm voedsel in de koelkast, laat het buiten de koelkast afkoelen.

Investeringsen

- Koop kleinere pannen voor kleine hoeveelheden voedsel
- Koop goed passende deksels
- Koop een snelkookpan
- Maak of koop een hooikist

Bron: Woonbond
27-09-2022