



# HAND-OUT

## ENERGIE BESPAREN

### Introductie

Je energieverbruik verlagen kan op 1001 verschillende manieren. Uiteraard is niet elke manier van toepassing op jouw situatie of wil je daar niet voor kiezen. Haal hieruit wat nuttig voor jou is.

Het grootste deel van je energierekening gaat naar je gasverbruik. Daarom is het slim om eerst te kijken hoe je je gasverbruik kunt verlagen, daarmee bespaar je simpelweg het meest.

Gemiddeld gezien gaat 75% van je gasverbruik naar verwarming van je huis, 20% naar de verwarming van water en 5% naar koken.

Uiteraard kosten elektra ook een hoop geld, dus ook daar kun je flink op besparen. Maar begin met besparen op gas als je de keuze hebt, daarmee kun je sneller besparen.

### Gas besparen via verwarming

- Zorg dat de warmte zoveel mogelijk binnenblijft.
- Isolatie en dubbel glas werken goed, maar zijn duur. Spaar hier evt voor en let op de subsidie die je kunt krijgen.
- Lucht je huis voldoende; schone lucht verwarmt sneller.
- Sluit de gordijnen 's avonds; ook dunne gordijnen houden warmte binnen.
- Heb je geen HR++ glas? Dan kun je isolerende folie op je ruiten plakken
- Gebruik een brievenbusborstel, tochtstoppers bij je deuren en radiatorfolie.
- Soleer je CV-leidingen op zolder goedkoop met buisisolatie.



## Instellingen van de CV-ketel

- Verdiep je in de opties. Misschien kun je automatisch verwarmen waardoor het efficiënter gebeurt.
- Zet je de verwarming handmatig uit? Doe dit een uur voordat je naar bed gaat.
- Zet je ketel op eco-stand
- Zet verwarming van tapwater lager, maar minimaal 60 graden ivm legionella.
- Stel het verwarmingswater in op 45 graden en verhoog indien nodig.
- Zorg voor voldoende water(druk) in de ketel en vul op tijd bij.
- Ontlucht radiatoren. Als je getik hoort is het meestal tijd om te ontluchten.

## Gas besparen met warm water

Als je vaak warm water uit de kraan gebruikt om je handen te wassen of om iets af te spoelen, denk dan eens aan een perlator. Dat is een hulpstukje van een paar euro dat je in de kraan plaatst waardoor de straal minder hard wordt. Alleen al door minder water te verbruiken verdien je een perlator meestal binnen een jaar terug. En natuurlijk helemaal als je gas bespaart door minder warm water te verbruiken.



## Hoeveel kost douchen?

Douchen kost geld en dat kan enorm oplopen. Hoeveel dit kost hangt vooral af van het tarief dat je betaalt. Daarnaast hebben het type ketel, je douchekop en hoe heet je doucht invloed.

Omdat al die douchebeurten bij elkaar veel geld kosten is het belangrijk dat je weet om hoeveel geld het gaat. Op de volgende pagina leg ik een berekening uit die je voor jezelf in kunt vullen. Het gaat hierbij om een gemiddeld verbruik. Als je minder heet doucht ben je uiteraard minder geld kwijt.

Gemiddeld wordt er 0,2 m<sup>3</sup> gas verbruikt om 5 minuten te douchen.

Stel: 1 m<sup>3</sup> gas kost €3.

Dan kost 0,2 m<sup>3</sup> gas €0,60. (=jouw tarief ÷ 5)

Dus 5 minuten douchen kost €0,60, per minuut is dit €0,12.

1 minuut douchen van €0,12 kost per minuut kost:

Voor 1 dag: €0,12

Voor 1 jaar: €43,80 (bedrag per minuut x 365 dagen)

Voor 1 maand: €3,65 (jaarbedrag delen door 12)

5 minuten douchen van €0,12 per minuut kost:

Voor 1 dag: €0,60

Voor 1 jaar: €219

Voor 1 maand: €18,25

15 minuten van €0,12 per minuut kost:

Voor 1 dag: €1,80

Voor 1 jaar: €657

Voor 1 maand: €54,75

Wordt er in totaal een uur per dag gedoucht bij jou thuis dan kost dit:

Voor 1 dag: €7,20 (uitkomst douchen per kwartier x 4)

Voor 1 jaar: €2.628

Voor 1 maand: €219



## Energie besparen in de keuken

Zowel met koken op gas als elektra kun je besparen.

- Kook met de deksel op de pan
- Plaats de pan op de juiste pit, een te grote pit zorgt voor onnodig warmteverlies.
- Doe niet onnodig veel water in de pan als je iets kookt. Als het product onder water staat is het voldoende, meer water is zonde.
- Kook niet onnodig veel water in de waterkoker. Ben je een theeleut? Bewaar dan gekookt water in een thermosfles of iets dergelijks.
- Probeer de oven meerdere keren achter elkaar te gebruiken, dat scheelt opwarmen.
- Vaak kan je de oven eerder uitzetten, dan gaart het gerecht nog door
- Tijdens het voorverwamen kan je gerecht ook al opwarmen.
- Laat de oven open staan na gebruik voor gratis warmte in huis
- Stop de koelkast vol zodat er minder ruimte is voor warme lucht.
- Ontdooi producten uit de vriezer in de koelkast. Dan hoeft je koelkast minder hard te werken.

## Check hoe je zelf op elektra kunt besparen

- Loop langs alle stopcontacten en vraag je af of het nodig is dat die stekker in dat stopcontact zit. Vrijwel alle apparaten, ook als ze niet aanstaan, verbruiken energie- >sluipverbruik.
- Bedenk ook welke apparaten 's nachts uit kunnen en regel dit eenvoudig met een stekkerdoos met aan/uit-knop
- Meet het energieverbruik van een apparaat met een energiemeter.
- Gebruik eventueel een P1-meter in de meterkast om je totale energieverbruik van dat moment te zien
- Sommige energieleveranciers laten deze informatie zien in hun app



## Energie besparen: mediabox

- Mediaboxen, de kastjes om televisie te kijken, verschillen onderling enorm in energieverbruik. Zoek eens op internet naar jouw type mediabox en het bijbehorende energieverbruik. Wissel eventueel om voor een energiezuiniger exemplaar.
- Mediaboxen hebben vaak een ecostand, dan verbruikt het veel minder energie.
- Koppel het kastje eventueel aan een stekkerblok en zet het 's nachts helemaal uit, eventueel tegelijk met meerdere apparaten zoals je televisie.
- Alternatief voor een mediabox is een abonnement op NLZiet, een streamingdienst voor de Nederlandse zenders, inclusief de commerciële. Goedkoper dan een regulier abonnement en geen stroomverbruik voor een mediabox.

## Energie besparen: ecostand

Gebruik de ecostand van apparaten als die er op zit. Bij de wasmachine en vaatwasser bijvoorbeeld. Het programma duurt dan veel langer, maar kan efficiënter wassen waardoor je minder water en elektra verbruikt.

## Gratis energietegoed en -coach

Via veel gemeentes heb je recht op een tegoedbon van 30 tot 60 euro voor energiebesparende maatregelen. Ook werken veel gemeentes met energiecoaches. Je krijgt dan gratis iemand over de vloer die, toegespitst op jouw situatie, tips geeft. Zeker doen zou ik zeggen. Meer informatie hierover vind op [regionaalenergieloket.nl](http://regionaalenergieloket.nl).



## Kies de juiste leverancier

- De kosten verlagen door de juiste leverancier te kiezen.
- En dan is er natuurlijk nog het verschil in tarieven tussen verschillende leveranciers. Ik stapte altijd ieder jaar over. Kreeg een welkomstbonus van 200 tot 400 euro en de beste tarieven. Terwijl ik dit schrijf is het niet of nauwelijks mogelijk om over te stappen van energieleverancier. Zodra de rust wedergekeerd is op de energiemarkt raad ik je echt aan om hiernaar te kijken want er zitten enorme verschillen in de tarieven van leveranciers.

## Kies het juiste energietarief

Maak slim gebruik van dag- en nachttarief voor elektriciteit.

Andere woorden hiervoor zijn: piek- en dal, hoog- en laag en normaal- en daltarief.

Je kiest voor een enkel tarief en betaalt altijd hetzelfde per kwh. Of je kiest voor dubbeltarief en dan betaal je minder in het weekend en 's nachts.

Wat in jouw situatie voordelig is kun je checken door naar je laatste jaarafrekening te kijken. Daarop zie je, als je een slimme meter hebt, hoeveel stroom je overdag en 's nachts verbruikt. Als jouw verbruik 's nachts hoger is dan overdag, kun je kiezen voor dubbeltarief.

Het lage tarief geldt in het weekend en 's nachts. In vrijwel het hele land gaat het lage tarief om 11 uur 's avonds in. Een deel van Limburg en Brabant heeft geluk; daar gaat het lage tarief al om 21 uur in. Check dit voor je eigen situatie als je overweegt om je energieverbruik meer naar het lage tarief te verplaatsen.

Een deel van je energieverbruik kun je wellicht verplaatsen, zo kun je besluiten om je wasjes in het weekend te draaien.