

Bespaar tips van energiecoach Nico

- **Woningverwarming**

- Zet de automatische thermostaat in het vroege najaar en late voorjaar in ECO stand (schakeltemp 3 graden lager)
- Zet de thermostaat 1 uur voor het slapen gaan in de nachtstand: (4-5 graden lager normale verwarming, 1 graad lager bij vloerverwarming)
- Zet de thermostaat 1 graad lager dan normaal: besparing 150 m3 gas.
- Verwarm alleen de ruimte, waar je vaak bent.
- Verwijder de verwarming uit de slaapkamer
- Isoleer de verwarmingsleidingen in kamers en koven, die niet verwarmd worden
- Doe de (rol)gordijnen dicht als het koud is buiten en binnen warm
- Plaats de (rol)gordijnen niet voor de verwarming want dat vermindert de stralingswarmte
- Plaats een ventilator onder de radiator
- Verlaag de temperatuur van je cv ketel van 80 naar 50-60 graden
- Onderhoud je cv installatie
- Laat je cv installatie waterzijdig inregelen
- Verwarm lokaal met infrarood, indien je nauwelijks beweegt.

- **Douchen**

- Als een 2 persoonshuishouden 5 minuten doucht, i.p.v. 10 min, dan is de besparing 140 m3
- Koop een douche wekker en stel 5 minuten in
- Koop een waterbesparende douchekop

- **Koken**

- Grote pan op een grote pit, kleine pan op een kleine pit; anders gaat veel warmte langs de pan.
- Zet de pan na het koken op zo'n gas/inductie stand, dat het water net kookt
- Doe de deksel op de pan tijdens het verwarmen.
- Gebruik voldoende water om te koken maar niet te veel.
- Overweeg overstap naar inductie in combinatie met zonnepanelen

- **Ontspannen**

- TV kijken met dekkentjes voor de kleintjes
- Trui en warme kleding aantrekken
- Warme sloffen aantrekken
- Deur sluiten met een deurdranger

- **Thuiswerken**

- Warme kleding aantrekken
- Infrarood bureau verwarming (onder het blad)
- Alleen ruimte verwarmen als je daar werkt.

- **Ventileren**

- Doe af en toe het ventilatie raampje kort open en laat frisse lucht toe.
- Vernieuw de oude 220 Volt centrale ventilatie pomp door 12 Volt gelijkstroom pomp
- Koop een CO2 meter, waardoor je gecontroleerd handmatig kan ventileren.
- Koop een decentrale ventilatie unit met warmte terugwinning van de gebruikte lucht.
- Naden en kieren dichten

- **Techniek**

- Koop stand-by stekkers met tijdklok voor apparaten, die onnodig dag en nacht draaien. (Wifi decoder, zender, vloerverwarming, pompvijver, boiler)
- Zet de vloerverwarmingspomp op stand-by stand, indien deze niet verwarmt
- Koop apparatuur met het hoogst mogelijke energielabel; een oud exemplaar vervangen loont! (Bijv. koelkast)
- Koop een slimme thermostaat, die zelflerend is en gekoppeld aan je telefoon. Functies: programmeren, op afstand bedienen, elke kamer apart bedienen, zelflerend, bewustwording gebruik t.o.v. anderen. (Verwarming automatisch uit, als de laatste er niet meer is.) bijv. TADO, NEST, TOON.
- Vervang de oude verlichting (vooral die veel gebruikt wordt) door LED lampen
- Koop een deurdranger
- Koop een brievenbusborstel
- Plaats een isolatie strip onder deur tussen verwarmde en niet verwarmde ruimtes
- Plaats raamfolie voor enkel glas of glas in lood-ramen.
- Plaats een geïsoleerde deur met tochtstrip tussen 2 verdiepingen als er 1 verwarmd en 1 niet-verwarmd is
- Verwijder of vernieuw de diepvries/koelkast uit de schuur, die nauwelijks gebruikt wordt.
- Isoleer de muur/deur tussen de ruimte die niet en wel verwarmd wordt.
- Plaats radiatorfolie achter de radiator, die tegen de buitenmuur aanzit
- Plaats op afstand bestuurbare thermostaten alleen in ruimten waar je vaak komt.
- Plaats buitenzonwering.