

## **BESPAARTIPS ENERGIE**

**Nico Lommerse, Energiecoach De Energieke Burger (versie april 2022)**

### **Woningverwarming**

- o Zet de automatische thermostaat in het vroege najaar en late voorjaar in ECO stand (schakeltemperatuur 3 graden lager)
- o Zet de thermostaat 1 uur voor het slapen gaan in de nachtstand: (4-5 graden lager normale verwarming, 1 graad lager bij vloerverwarming)
- o Zet de thermostaat 1 graad lager dan normaal: besparing 150m<sup>3</sup> gas.
- o Verwarm alleen de ruimte, waar je vaak bent.
- o Verwijder de verwarming uit de slaapkamer
- o Isoleer de verwarmingsleidingen in kamers en koven, die niet verwarmd worden
- o Doe de (rol)gordijnen dicht als het koud is buiten en binnen warm
- o Plaats de (rol)gordijnen niet voor de verwarming want dat vermindert de stralingswarmte
- o Plaats een ventilator onder de radiator, geef radiator de ruimte.
- o Verlaag de temperatuur van je cv ketel van 80 naar 50-60 graden
- o Onderhoud je cv installatie 1/ 2 jaar.
- o Laat je cv installatie waterzijdig inregelen, zorg voor automatische ontluchting, stel temperatuur cv radiatoren op 50 graden Celsius.
- o Verwarm lokaal met infrarood, indien je nauwelijks beweegt.
- o Isoleer de muur/deur tussen de ruimte die niet en wel verwarmd wordt.
- o Plaats radiatorfolie achter de radiator, die tegen de buitenmuur aanzit
- o Plaats op afstand bestuurbare thermostaten alleen in ruimten waar je vaak komt.

### **• Douchen**

- o Als een 2 persoonshuishouden 5 minuten doucht, i.p.v. 10 min, dan is de besparing 140 m<sup>3</sup>
- o Neem een douche ipv een bad.
- o Stel de temperatuur van je cv warmwater voorziening af op 60 graden minimaal. (Ivm legionella)
- o Koop een douche wekker en stel 5 minuten in
- o Koop een waterbesparende douchekop

### **• Koken**

- o Grote pan op een grote pit, kleine pan op een kleine pit; anders gaat veel warmte langs de pan.
- o Zet de oven open na gebruik en verwarm de ruimte hiermee.
- o Laat je maaltijd afkoelen, voordat je die in de koelkast plaatst en laat diepvriesmaaltijd ontdooien in de koelkast.
- o Laat afzuigkap niet te lang draaien.
- o Zet de pan na het koken op zo'n gas/inductie stand, dat het water net kookt
- o Doe de deksel op de pan tijdens het verwarmen.
- o Gebruik voldoende water om te koken maar niet te veel.
- o Overweeg overstap naar inductie in combinatie met zonnepanelen

### **• Ontspannen**

- o TV kijken met (bijv Elsa, Unicorn) dekentjes voor de kleintjes en de grote mensen.
- o Trui en warme kleding aantrekken
- o Warme sloffes aantrekken
- o Deur sluiten met een deurdranger

### • Thuiswerken

- o Warme kleding aantrekken
- o Infrarood bureauverwarming (onder het blad)
- o Alleen ruimte verwarmen als je daar werkt. • Ventileren
- o Doe af en toe het ventilatie raampje kort open en laat frisse lucht toe.
- o Vernieuw de oude 220 Volt centrale ventilatie pomp door 12 Volt gelijkstroom pomp
- o Koop een CO2 meter, waardoor je gecontroleerd handmatig kan ventileren.
- o Koop een decentrale ventilatie unit met warmte terugwinning van de gebruikte lucht met aansturing via CO2 en Vochtigheid%.
- o Naden en kieren dichtn

### • Techniek/isolatie

- o Koop stand-by stekkers met tijdklok voor apparaten, die onnodig dag en nacht draaien. (Wifi decoder, zender, vloerverwarming, pompvijver, boiler)
- o Zet de vloerverwarmingspomp op stand-by stand, indien deze niet verwarmt
- o Koop apparatuur met het hoogst mogelijke energielabel; een oud exemplaar vervangen loont! (Bijv. koelkast/boiler)
- o 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.
- o Vervang de oude verlichting (vooral die veel gebruikt wordt) door LED lampen
- o Koop een deurdranger
- o Koop een brievenbus borstel met klep aan de binnenkant.
- o Plaats een isolatie strip onder deur tussen verwarmde en niet verwarmde ruimtes
- o Plaats raamfolie voor enkel glas of glas in lood-ramen.
- o Plaats een geïsoleerde deur met tochtstrip tussen 2 verdiepingen als er 1 verwarmd en 1 niet-verwarmd is
- o Verwijder of vernieuw de diepvries/koelkast uit de schuur, die nauwelijks gebruikt wordt.
- o Plaats zonwering.
- o Let op warmte van apparaten: dit is een teken, dat ze energie verbruiken.
- o Let op onnodig opladen van accu's, slecht voor de accu en slecht voor energieverbruik.
- o Wassen tijdens daltarif, en drogen liefst in de buitenlucht na goed centrifugeren.
- o Gebruik (vaat)was machine efficiënt, dus volle machine en op zo laag mogelijke temperatuur.
- o Geef koelkast en diepvries achter de koelkast (evt ventileren) voldoende ruimte en zet hem op niet te lage temperatuur, regelmatig ontdooien. Controleer of diepvries/koelkast goed sluit.
- o Bij gebruik dimmers: als deze altijd op een lage stand staan, dan overwegen om kleinere wattage lampen te gebruiken.

### Hulp nodig?

stichting De Energieke Burger: [de.energieke.burger@gmail.com](mailto:de.energieke.burger@gmail.com)