

BESPAARTIPS ENERGIE

(versie oktober 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 150m³ gas.
- o Verwarm alleen de ruimte, waar je vaak bent.
- o Verwijder radiator uit de slaapkamer. (Let op: als je bedlegerig wordt is dit definitieve oplossing.)
- 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, hang geen gordijn voor je verwarming en geen houten omkasting en geen bank voor de radiator.
- o Verlaag de temperatuur van je cv ketel van 80 naar 50-60 graden
- o Onderhoud je cv installatie bij voorkeur jaarlijks.
- 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. Bijvoorbeeld: er zijn tegenwoordige infrarood douchespiegel, maar ook schilderijen.
- o Isoleer de muur/deur tussen de ruimte die niet en wel verwarmd wordt. (Bring een schil aan)
- o Plaats radiatorfolie achter de radiator, die tegen de (niet-geïsoleerde) buitenmuur aanzit
- o Plaats op afstand bestuurbare thermostaten alleen in ruimten waar je vaak komt.
- o Ga indien mogelijk NIET thuiswerken en zet de verwarming thuis lager.

Douchen

- o Als een 2 persoons-huishouden 5 minuten doucht, i.p.v. 10 min, dan is de besparing 140 m³
- o Neem een douche ipv een bad. Neem een douche timer en stel in op 5 min.
- o Stel de temperatuur van je cv warmwater voorziening af op 60 graden minimaal. (Ivm legionella)
- o Koop een waterbesparende douchekop.
- o Gebruikt water hergebruiken en gebruiken bijv voor toilet doorspoelen: Warm/koud douche-water opvangen in emmer en laten afkoelen. (Restwarmte verwarmt de badkamer, let wel op vocht).
- o Koud af-douchen na een warme douche, dan heb je het niet koud meer tijdens afdrogen.

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 de maaltijd afkoelen, voor plaatsing in koelkast en laat diepvriesart. ontdooien in de koelkast.
- o Laat afzuigkap niet te lang draaien. Verlies van warmte @buitenlucht, tenzij warmteterugwin aanw.
- o Zet de pan na het koken op zo'n gas/inductie stand, dat het water net kookt of zet het uit. Doe de deksel op de pan tijdens het verwarmen en koken. Bijv.: ei in kokend water, daarna 5-6 min in pan.
- o Gebruik net aan genoeg water bij het koken. Min. # pannen: bijv. aardappel en groente in 1 pan.
- o Overweeg overstap naar inductie in combinatie met zonnepanelen.
- o De 'hooikist-methode' van vroeger: Nadat water kookt met groente/aardappel pan in isolatie box (box: 50*50*40 te verkrijgen bij 'De Energieke Burger') of handdoek of dekbed.
- o Gebruikt water hergebruiken: Kookwater in pan opvangen en gebruiken voor afspoelen vuile vaat.
- o Gebruik snelkookpan. Kooktemperatuur is hoger, waardoor voeding eerder klaar is.

Wassen van kleding

- o Gebruik de ECO stand van de wasmachine, laat was in huis drogen, zo min mogelijk droger gebruiken. LET OP: zorg voor ventileren van de ruimte, waar was droogt.
- 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.

Ontspannen

- o TV kijken met (bijv Elsa, Unicorn) dekentjes voor de kleintjes en de grote mensen.
- o Je lichaam heeft een ingebouwde 37 graden kachel: kleden in meerdere laagjes
- o Warme sloffen aantrekken.
- o Deur automatisch sluiten met een deurdranger
- o Indien lang op 1 locatie in huis: lokaal verwarmen met infrarood plaat.

Thuiswerken

- o Warme kleding in meerdere laagjes 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%.

Techniek/isolatie

- o Koop stand-by stekkers met tijdsklok voor apparaten, die onnodig dag en nacht draaien. (Wifi decoder, zender, vloerverwarming, pompvijver, boiler)
- o Zet de vloerverwarming op stand-by stand, indien deze niet verwarmt
- o Koop apparatuur met het hoogst mogelijke energielabel; een oud exemplaar vervangen loont! (Bijv. Stroomvreters: koelkast/diepvries/boiler/TV kastje met name Ziggo.)
- 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. (Autom. uit, indien niemand in huis) 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 Controleer je huis op lekkage: bijv: Plaats (bij voorkeur Q-Lon) tochtstrips indien zij verweerd zijn.
- o Plaats een geïsoleerde deur met tochtstrip als er 1 verdieping verwarmd is en 1 niet.
- o Verwijder of vernieuw de diepvries/koelkast uit de schuur, die nauwelijks gebruikt wordt.
- o Gebruik de warmte van de zon tot 23 graden C. en plaats zonwering. (Geeft in zomer verkoeling).
- 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 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: indien altijd op lage stand, dan lagere wattage lampen overwegen.

Hulp nodig?

stichting De Energieke Burger: de.energieke.burger@gmail.com

Nico Lommerse, 06 51535493, Energiecoach De Energieke Burger Bloemendaal