

Checklist energie besparing

By Esther Bliekers

- ☐ Energie besparen op de koelkast/vriezer
 - ☐ Open de koelkast voor even en haal het benodigde er gelijk uit. Laat deze niet openstaan.
 - ☐ Plaats de koelkast op een koele plaats, niet te dicht bij verwarming, fornuis of de zon.
 - ☐ Vervang de behoorlijk oude koelkast door een energie zuinige koelkast wat een besparing van wel 2000 kWh kan opleveren.
 - ☐ Zet een koelkast met de achterkant minstens 10 centimeter van de muur af. Het apparaat gebruikt minder energie als de warmte die aan de achterkant vrij komt makkelijk weg kan.
 - ☐ Houd de achterzijde van de koelkast stofvrij.
 - ☐ Open de deur zo min en zo kort mogelijk. Zo gaat er zo min mogelijk koude verloren.
 - ☐ Energie bespaart u ook door het apparaat regelmatig te ontdooien (tweemaandelijks of wanneer er een laag ijs opzit).
 - ☐ Ontdooi ingevroren producten in de koelkast. De kou die vrijkomt wordt gebruikt voor de koeling. Dat bespaart weer energie.
 - ☐ Zet de koelkast uit als u deze een tijd niet gebruikt, bijvoorbeeld tijdens vakanties. Zet de deur dan op een kier om schimmels tegen te gaan.
 - ☐ Een slecht sluitende deur 'lekt' energie. Controleer dit door een stukje papier tussen de deur en de koelkast te steken en te trekken. Voelt u weerstand, dan sluit de deur nog goed. Het randje rubber langs de deur houdt u soepel door het regelmatig te reinigen met een vochtige doek.
- ☐ Energie besparen op de wasmachine/droger
 - ☐ Wassen op 60 graden kost twee keer zoveel energie als wassen op 40 graden. Wassen op 90 graden kost drie keer zoveel energie als wassen op 40 graden. Moderne wasmiddelen werken uitstekend op 40 graden.
 - ☐ Was alleen met een volle trommel. Uit onderzoek blijkt dat eenderde van het aantal wasbeurten overbodig zou zijn als u alleen met een volle trommel zou wassen.
 - ☐ Door het wasgoed goed te centrifugeren voordat het de droger ingaat, gaat het droogproces sneller en spaart u dus energie.
 - ☐ Drogers hebben vaak een tijdklok die u zelf moet instellen, of een droogprogramma. Stel de droogtijd met een tijdklok niet te lang in. Dat kost onnodig energie. Een droger met een programma droogt de was tot een bepaalde vochtigheid en slaat dan af.
 - ☐ Een droger gebruikt per droogbeurt ongeveer 2,9 kWh, dit kost 58 euro. Gemiddeld drogen wij 4 keer per week, of 210 keer per jaar. Als u de was 50 keer buiten ophangt bespaart u al ongeveer 30euro.

- ☐ Langer drogen bij een lage temperatuur bespaart energie. Sommige drogers hebben hiervoor een Economy-toets met een energiebesparend programma.
- ☐ Zowel de luchtdroger als de condensdroger verbruiken minder energie als ze in een verwarmde ruimte staan. Dit heeft alleen zin wanneer deze ruimte toch al verwarmd wordt.
- ☐ Energie besparen op diverse apparaten (TV, audio, computer etc.) en opladers.
 - ☐ Als u een computer met de knop uitzet, kan het apparaat toch nog stroom verbruiken als de stekker in het stopcontact zit. Dit geldt ook voor printers, faxen en andere randapparatuur.
 - ☐ Als u alle stekkers in een stekkerdoos met een aan/uitknop doet, kunt u hiermee alle apparaten in een keer echt uitzetten.
 - ☐ Alleen de pc 's nachts uitzet bespaart u al 10 euro per jaar. Het is een fabel dat computers sneller slijten als u ze vaak aan- en uitzet. Uw pc dag en nacht aan laten staan kost evenveel elektriciteit als een lamp van 40 Watt.
 - ☐ Een TV die stand-by staat, blijft energie gebruiken. Dat geldt ook voor bijvoorbeeld computers, batterij-opladers, geluidsapparatuur, printer of scanner. Het stand-by verbruik in een gemiddeld huishouden is jaarlijks 400 tot 550 kWh, of 110 euro per jaar. Grofweg de helft hiervan kunt u voorkomen door de apparaten 'echt' uit te zetten met de aan/uitknop, of desnoods door de stekker eruit te halen.
 - ☐ Wanneer u een oplader niet gebruikt, of als het apparaat vol is, haal dan de oplader uit het stopcontact. Anders blijft deze stroom verbruiken. Denk daarbij aan de oplader voor de kruimeldief, de tandenborstel, mobiele telefoon of batterijen.
 - ☐ De meeste halogeenlampen werken met een transformator. Deze verbruikt ongeveer 5 Watt aan elektriciteit. Wanneer de aan/uit-schakelaar tussen de transformator en de lamp zit, blijft de transformator ook stroom verbruiken als de lamp uit is. Met een schakelaar tussen het stopcontact en de transformator zet u alles uit. De stekker eruit trekken kan ook.
 - ☐ Dimmers verbruiken ook vaak energie als de lamp uit is. Ook dit voorkomt u door de aan/uit schakelaar tussen stopcontact en dimmer te plaatsen of de stekker eruit te trekken. Alle dimmers in Nederland hebben per jaar tezamen een sluipverbruik dat gelijk is aan het elektriciteitsverbruik van 10.000 woningen.
- ☐ Energiebesparend koken
 - ☐ Om op uw energiekosten te besparen gebruik zoveel mogelijk de magnetron en geen oven die voorverwarmd moet worden.
 - ☐ Oudere gasfornuizen hebben vaak een spaarvlam. Deze gebruikt 40 m3 gas per jaar. Dat is de helft van de hoeveelheid gas die voor het koken zelf nodig is. Steekt u de gaspitten met een lucifer aan, dan bespaart u ook energie.
 - ☐ U bespaart energie door pannen te gebruiken die niet groter zijn dan nodig is, niet teveel water te gebruiken om in te koken en door tijdens het koken de deksels op de pannen te houden.
 - ☐ Koop liever vers voedsel dan diepvries maaltijden/eten. De diepvriezer is een stroomvreter.

- ☐ Zorg wel dat een gasvlam onder de pan blijft anders gaat de warmte langs de pan verloren.
- ☐ Gerechten die lang moeten koken kunnen in een snelkookpan. Dit bespaart tijd en energie.
- ☐ Besparen op verwarming
 - ☐ Installeer een thermostaat voor de verwarming welke je kunt programmeren.
 - ☐ Zet de thermostaat in de winter zo'n 1,5 graad lager en in de zomer zo'n 1,5 graad hoger.
 - ☐ Schaf bij vervanging van de CV ketel een HR ketel of combi ketel aan. Door het hoge rendement bespaar je veel geld op gas.
 - ☐ Zet de pomp van de centrale verwarming in de zomer uit. Laat de pomp wel 1 keer per maand even lopen om te voorkomen dat deze vast gaat zitten. Bij een combi-ketel kunt u de pomp niet uitzetten.
 - ☐ Zet de kamerthermostaat een uur voor vertrek of slapen gaan op 13 tot 15 graden. Het huis koelt dan niet teveel af en kan 's ochtends zonder veel extra energie weer opwarmen.
 - ☐ In huizen die na 1994 gebouwd zijn is het efficiënter het huis 's nachts op dezelfde temperatuur te houden, dan om het huis 's ochtends weer warm te stoken. Deze huizen zijn zeer goed geïsoleerd en hebben vaak vloer- of wandverwarming.
 - ☐ De thermostaat overdag een graad lager, bespaart gemiddeld 7% op uw energiegebruik voor verwarming
 - ☐ Zeker als het huis geen dubbele beglazing heeft, gaat er veel warmte verloren via de ramen. Als u 's avonds de gordijnen sluit houdt u veel warmte binnen.
 - ☐ Als u langer dan 5 dagen van huis gaat, kunt u de waakvlam van geiser en cv-ketel uitdoen.
 - ☐ Ook 's zomers kan de cv-waakvlam uit.
- ☐ Besparen op warm water
 - ☐ Laat het water niet uit de kraan lopen bij bijvoorbeeld het tandenpoetsen.
 - ☐ Bespaar op warm water door een water besparende douchekop en was de wasgoed een aantal graden lager.
 - ☐ Gebruik een handdoek eventueel voor een tweede keer.
 - ☐ Per keer staan wij gemiddeld 8,5 minuten onder de douche. Een minuut korter douchen bespaart warm water en dus energie.
 - ☐ Een bad kost meer warm water dan een douche. Licht u graag lang in bad, laat dan de badkuip aan de buitenkant isoleren. Het water blijft dan langer warm.
- ☐ Isoleren

- ☐ Heb je het koud, drink een warm kop thee, soep of chocolademelk om op te warmen.
- ☐ Isoleren van zolders, daken en muren met isolatiedekens levert niet alleen een besparing op maar het voelt behaaglijker in huis zonder een altijd aanwezige tocht.
- ☐ Zorg wel voor de nodige ventilatie op zijn tijd!
- ☐ Tapijten aan de muur werkt ook isolerend.
- ☐ Plaats grote meubels zoals bankstellen tegen muren, werkt isolerend.-
Plaats ze niet voor de radiatoren.
- ☐ Auto
 - ☐ Laat uw auto regelmatig nakijken, deze rijden dan ook zuiniger.
 - ☐ Check uw bandenspanning, te lage spanning van de banden zorgt voor een hoger brandstofgebruik.
 - ☐ Bij aankoop van een nieuwe auto is misschien een meer zuinige auto een optie.
 - ☐ Probeer zo veel mogelijk alternatieven voor vervoer met de auto te vinden. De fiets, carpooling, lopen of openbaar vervoer?
- ☐ Ventilator & Airco Koeling
 - ☐ Zet de eventuele mobiele airco een paar graden hoger in de zomer
 - ☐ Zorg voor schone luchtfilters door te stofzuigen.
 - ☐ Worden bepaalde ruimtes in de zomer in huis erg heet, probeer een boom te plaatsen voor de schaduw of creeer natuurlijke ventilatie.
 - ☐ Het koelen van de airco kost behoorlijk wat stroom