

## Snel energie besparen? Dit zijn tips van wijkgenoten.

Let op: dit zijn tips van wijkgenoten. Wil je zeker weten of de tip het gewenste resultaat oplevert, check de tip even. Bijvoorbeeld op de website van Milieu Centraal. Dat is een zeer betrouwbare bron.

| <b>Bespaar door zuinig te verwarmen. Verwarming is ongeveer 75% van je energieverbruik:</b> |  |
|---|--|
| 1   | Houd je klep dicht! Stook je de open haard niet, sluit dan de klep.  |
| 2   | Laat je cv-systeem waterzijdig inregelen. De gemeente Amersfoort stelt 250 vouchers t.w.v. €200,- beschikbaar: <a href="#">Gratis energiebesparende producten om thuis energie te besparen   Duurzaam Bouwloket</a>  |
| 3   | Ben je handig, dan kan je dit voor een deel ook zelf: zie bijv <a href="https://cv-inregelen.nl/producten/cv-inregelkit">https://cv-inregelen.nl/producten/cv-inregelkit</a>   |
| 4   | Verlaag de circulatiewatertemperatuur van je cv-ketel naar 60 graden Celsius (of lager, als dat nog comfortabel is). Hier zie je hoe je dat doet: <a href="http://www.zetmop60.nl">www.zetmop60.nl</a>   |
| 5   | Verwarm niet alle ruimten in huis.   |
| 6   | Heb je airco(s), dan kunnen die vaak ook verwarmen: gebruik ze alleen in voor en naseizoen en laat je CV dan uit.  |
| 7   | Verwarming later in het jaar pas aanzetten (bijvoorbeeld niet voor 1 november)   |
| 8   | Verwarm alleen heel lokaal (in de ruimte waar je bent). Bijvoorbeeld onder je bureau met behulp van een infraroodpaneel, of alleen direct na het opstaan in de badkamer met een stralingspaneel of alleen in de woonkamer met een houtkachel. Let wel op dat je een energiezuinige oplossing toepast.                    |
| 9   | Er zijn ook infrarood wandpanelen of plafondpanelen: geven stralingswarmte, je zet ze alleen aan als je er bent, kan ook met een 'aanwezigheidssensor'   |
| 10  | Vervang de open haard, door een gesloten haard. En realiseer je dat ook een hout- of pelletkachel fijnstof uitstoot.   |
| 11  | Heb je een doorstroomketel met een warm water voorraadvat: schakel de doorstroomboiler uit (niet de temperatuur verlagen, om legionella te voorkomen).   |
| 12  | Maak gebruik van een app zoals Evohome of Tado of HiHome. Daarmee kun je (op afstand) via je telefoon de verwarming van verschillende kamers regelen.  |
| 13  | Dit wordt ook wel 'zone regeling' genoemd: wat oudere thermostatische kranen kunnen vaak door digitale kranen vervangen worden.  |
| 14  | Leg kinderen uit waarom je wilt dat ze zuinig verwarmen (deuren dicht, radiator uit als je je kamer verlaat, kort douchen, etc). Herhalen kan soms nodig zijn - 😊  |
| 15  | Zet de thermostaat op 15 graden Celsius  |
| 16  | Pas je gedrag aan: pak een dekentje, neem de poes op schoot, beweeg geregeld om jezelf warm te houden, douche koud (dan heb je minder last van de kou)   |
| 17  | Folie aan de muurkant van de radiator aanbrengen.  |
| 18  | Breng een scharnierveer aan op de deur, zodat deze altijd dicht gaat.  |
| 19  | Speedcomfort ventilatoren voor onder de radiator om sneller de warmte te verspreiden. Dan kan meteen ook je CV circulatie watertemperatuur lager zie de tip <a href="http://www.zetmop60.nl">www.zetmop60.nl</a> In voor en naseizoen kan de temperatuur vaak ook op 55 of 50 graden. Dat maakt je CV ketel efficiënter. |
| 20  | Gordijnen voor buitendeur.   |
| 21  | Slimme thermostaat in de kamer voor je CV  |
| 22  | Elektrische deken waar je op kunt zitten.  |
| 23  | (Verplaatsbare) infraroodpanelen: stralingswarmte waar je het op dat moment nodig hebt   |
| 24  | Onbewerkt hout uit de container halen, spijkers eruit en gebruiken voor de houtkachel (niet heel duurzaam misschien, maar wel gebruik van hout dat anders wordt weggegooid).   |
| 25  | Dikke gordijnen dicht tegen het raam aan en 's avonds eerder dicht doen.   |

## Snel energie besparen? Dit zijn tips van wijkgenoten.

|    |  |
|----|--|
| 26 | Goede pantoffels, dikke truien en warme sokken.  |
| 27 | Voor woningen met een ventilatie systeem: vervang dat eventueel door een op CO <sub>2</sub> en vocht gestuurde ventilator. |
| 28 | Ventilatie met warmte terugwinning uit de afgezogen lucht is in sommige woningen ook mogelijk (WTW Ventilatie)             |

| <b>Bespaar door te isoleren:</b> |  |
|----------------------------------|--|
| 1                                | Heb je ramen die wel open kunnen, maar die je nooit opent: zet ze permanent dicht met een voorzetraam. Dit kan ook bij glas-in-lood. Laat je dit met een aantal burens doen, dan krijg je mogelijk korting.      |
| 2                                | Dat kan voor alleen de winter ook met spanfolie dat je met dubbelzijdige tape op het kozijn plakt en dan met een föhn strak laat trekken. Bijv: Tesa Thermo Cover  |
| 3                                | Pas bij vervanging triple glas toe in plaats van HR++ glas. Dat isoleert beter.  |
| 4                                | Breng radiatorfolie aan achter de radiatoren: het is niet duur, eenvoudig aan te brengen en bespaart aardgas. Bijv <a href="http://www.tonzon.nl">www.tonzon.nl</a>  |
| 5                                | Gordijnen isoleren ook: investeer in gordijnen en sluit ze om de warmte binnen te houden. Hang ze niet voor de radiator. Nog beter: dubbele (honingraat) plissé gordijnen die een stil staande luchtsponw vormen |
| 6                                | Piepschuim tochtstrips bij de HUBO   |
| 7                                | Dunne plastic V-tochtstrips voor hele smalle kieren en schuifdeuren  |
| 8                                | Isoleren van de garagedeur van de aanpandige garage.   |
| 9                                | Voordeurkier afdichten met zandslurf.  |
| 10                               | Silicone tochtstrips van 3M.   |
| 11                               | Deuren in de poort.  |
| 12                               | Isoleer je kattenluikje als dat kan  |
| 13                               | Naast isoleren ook ventileren. Een CO <sub>2</sub> -meter om het klimaat in huis te meten.   |
| 14                               | Tochtstrips op ramen en deuren en de brievenbusborstel   |
| 15                               | TonZon folie als vloerisolatie (bij een kruipruimte van >1 meter).   |
| 16                               | Verwarmingsbuizen (aan en afvoer) isoleren in alle ruimtes die niet permanent verwarmd hoeven te worden. Denk ook aan verwarmingsbuizen in de kelder en/of kruipruimte!  |
| 17                               | Leidingen voor warmwater naar douche, bad, keuken en wastafel lopen vaak ook door koude ruimtes en kruipruimte. Isoleren hiervan bespaart meteen geld.   |
| 18                               | Bij kamer en-suite of serre/uitbouw: hou in de winter de deuren dicht en zet evt de radiator daar uit of veel lager.   |
| 19                               | Koop een digitale CO <sub>2</sub> meter die CO <sub>2</sub> , vochtigheid en temperatuur aangeeft: meten is weten en vaak kan het best een graadje lager. Je ziet dan ook meteen wanneer je moet ventileren.     |
| 20                               | Met een infrarood thermometer (zo een die voor corona checks werd gebruikt) kun je de koude en warme plekken in je huis simpel ontdekken.  |
| 21                               | Draag wollen kleding en onderkleding: houd je veel comfortabeler warm dan synthetische stoffen. Wollen kleding is tegenwoordig 'kriebelvrij'   |

## Snel energie besparen? Dit zijn tips van wijkgenoten.

| <b>Bespaar door apparaten zuinig te gebruiken:</b> |   |
|--|---|
| 1  | Metten is weten: als je weet welke apparaten hoeveel energie verbruiken, dan weet je ook welke je minder of niet meer wilt gebruiken.                                     |
| 2  | Ga sluipverbruik tegen. Schakel dimmers, televisies, beeldschermen en opladers echt uit. Gebruik bijvoorbeeld aan/uit schakelaars of trek de stekker uit het stopcontact. |
| 3  | Vraag je bij alle apparaten af, of ze op stand-by moeten blijven. Bijna alles kan uit als je het niet gebruikt. Opstarten duurt hooguit wat langer.                       |
| 4  | Energiezuinige CV ketel aanschaffen als je een hele oude hebt.  |
| 5  | Als je hem hebt, zet je cooker uit en gebruik een waterkoker waar je alleen in doet wat je meteen gebruikt.   |

| <b>Bespaar in de keuken:</b> |  |
|------------------------------|--|
| 1                            | Kook niet meer water dan je nodig hebt voor je kopje thee of om de aardappelen te koken.   |
| 2                            | Kook eens in de twee dagen; kook vooruit of eet niet iedere dag warm.  |
| 3                            | Waterkoker voor warm water i.p.v. water aan de kook brengen op gas.  |
| 4                            | Oude koelkast en/of vriezer vervangen. Verdient zich vaak snel terug.  |
| 5                            | Als je iets gaat ontdooien, zet het 12 uur tevoren in de koelkast: dan gebruik je de kou nuttig.   |
| 6                            | Ontdooi je vriezer, vrieskist of vriesvak regelmatig (als het apparaat geen auto-defrost) heeft. Met een gewone kamer/tafel ventilator voor je vriezer smelt het ijs razendsnel en kan je bevroren inhoud heel snel weer terug erin (gebruik (camping)koelblokken om de inhoud zo lang koud te houden) |
| 7                            | Maak een moderne hooikist: kook rijst 8-10 min en laat 15 min nagaren in hooikist of onder een deken.  |
| 8                            | Een kleine combi magnetron of grote airfryer gebruiken is (energie) zuiniger dan een grote (gas)oven.  |
| 9                            | Gebruik je oven efficiënt, wacht niet tot hij helemaal voorverwarmd is, maar zet het eten er meteen in en laat het er iets langer in dan het recept aangeeft.  |
| 10                           | Slow cooking   |
| 11                           | Kook eieren 5 min in een dun laagje water (dus niet helemaal onder) met deksel op het pannetje en laat ze dan nog 5 minuten 'nagaren'.   |

| <b>Bespaar op verlichting:</b> |   |
|--------------------------------|---|
| 1                              | Vervang je lampen door LED-lampen. Je kunt ze bijvoorbeeld aanschaffen met de voucher van €50,- die gemeente Amersfoort verstrekt: <a href="#">Gratis energiebesparende producten om thuis energie te besparen   Duurzaam Bouwloket</a> |
| 2                              | Voor bijna alle lampen is er inmiddels een zuinig LED alternatief. Dimmers moeten soms wel aangepast worden omdat LED te weinig stroom gebruikt om ze goed te laten werken.   |
| 3                              | Wen je aan om geen licht te laten branden waar je niet bent.  |

## Snel energie besparen? Dit zijn tips van wijkgenoten.

| <b>Bespaar op (af) wassen en warm water:</b> |   |
|--|---|
| 1  | Doe mee aan de Coolchallenge: douche dertig dagen koud (of alleen de laatste minuut).<br><a href="#">Ice.Club: koud douchen bevordert gezondheid en bewustzijn</a>  |
| 2  | Was (buiten) ophangen.  |
| 3  | Oude wasdroger vervangen door een warmtepomp droger: tot 75% zuiniger.  |
| 4  | Gewoon korter douchen (douchecoach, zandloper of eierwekker gebruiken)  |
| 5  | Zet afwasmachine pas aan als hij echt vol is  |
| 6  | Zonneboiler met collector op het dak voor warm tapwater   |
| 7  | Wasmachine 's nachts aanzetten (als je daltarief hebt).   |
| 8  | Gebruik het (langer durende) eco programma met steeds een volle wasmachine en eco bol voor je zeep  |
| 9  | Water opvangen terwijl je wacht tot het warm wordt en gebruiken voor bv het doorspoelen van het toilet.   |
| 10   | Metten is weten: noteer je (digitale) gasmeterstand voor en na 5 minuten douchen. Het verschil keer 3 euro (huidige prijs voor veel mensen) laat zien wat zo'n douchebeurt kost.  |
| 11   | Heb je veel stroom over van zonnepanelen en weinig ruimte in huis, dan is een Flamco Flexterm Eco boiler een idee: stroom wordt als warmte in zout opgeslagen, waarmee je warm water kunt maken. Alternatief voor een zonneboiler of een gewone elektrische boiler. |

| <b>Overige tips:</b> |   |
|----------------------|---|
| 1                    | Laat je niks wijsmaken: ook op een zeer schuin dak kunnen zonnepanelen gemonteerd worden. Ze brengen wellicht iets minder op. Niet ieder bedrijf kan dit of biedt dit aan. Dus soms is het even zoeken naar een aanbieder.  |
| 2                    | Er zijn helaas veel 'cowboys' op de markt. Laat je goed informeren, voordat je met een bedrijf in zee gaat. Op de website van het onafhankelijk energieloket van de gemeente Amersfoort zijn bijvoorbeeld diverse aanbieders te vinden, die akkoord bevonden zijn door het energieloket. Zie <a href="http://www.duurzaambouwloket.nl">www.duurzaambouwloket.nl</a> |
| 3                    | Duik in je energierekening en leer hoeveel je verbruikt. Veel energieleveranciers hebben een app waarin je op het uur kunt zien wat het verbruik, voor welke groep van apparaten en wat de teruglevering van eventuele zonnepanelen is.   |
| 4                    | Er zijn ook losse apparaatjes die via je slimme meter (als je die hebt) en een app je actuele verbruik laten zien (bijv <a href="http://www.homewizard.com/nl/shop/">www.homewizard.com/nl/shop/</a> )  |
| 5                    | Frank energie levert groene stroom en gas tegen 'uurprijzen'. Op je app kun je zien wat de goedkoopste uren zijn en je gebruik daarop aanpassen. ANWB energie doet ook zoiets.  |

## Snel energie besparen? Dit zijn tips van wijkgenoten.

| Handige websites  |   |
|---|---|
| <a href="#">Milieu Centraal - Praktisch over duurzaam   Milieu Centraal</a>                                   | Milieu Centraal is dé praktische gids voor duurzame tips en adviezen. Milieu Centraal geeft je onafhankelijke, praktische en betrouwbare informatie.  |
| <a href="#">Duurzaam Bouwloket   Amersfoort</a>   | Het onafhankelijke energieloket dat werkt in opdracht van de gemeente Amersfoort. Hier kun je terecht voor informatie, advies, inkoopacties en lokale informatie met betrekking tot het verduurzamen van je huis. |
| <a href="#">Zet 'm op 60 - Bespaar gas en behoud je comfort (zetmop60.nl)</a>                                 | Handige filmpjes die uitleggen hoe je je cv-ketel op 60 graden Celsius zet (voor bijna ieder type ketel).   |
| <a href="#">Inspiratie voor duurzaam denken &amp; doen - Amersfoort duurzame stad (amersfoortduurzaam.nl)</a> | De duurzame website van de gemeente Amersfoort  |
| <a href="#">Duurzaam Amersfoort Zuid – Samen moeten we het doen.</a>  | Website van Duurzaam Amersfoort Zuid met o.a. presentaties van eerdere inspiratieavonden.   |
| <a href="#">(2465) Energieslaven - YouTube</a>  | Inspirerend filmpje van de TU Delft over roeiers in relatie tot energiegebruik  |

Let op: dit zijn tips van wijkgenoten. Wil je zeker weten of de tip het gewenste resultaat oplevert, check de tip even. Bijvoorbeeld op de website van Milieu Centraal. Dat is een zeer betrouwbare bron.