

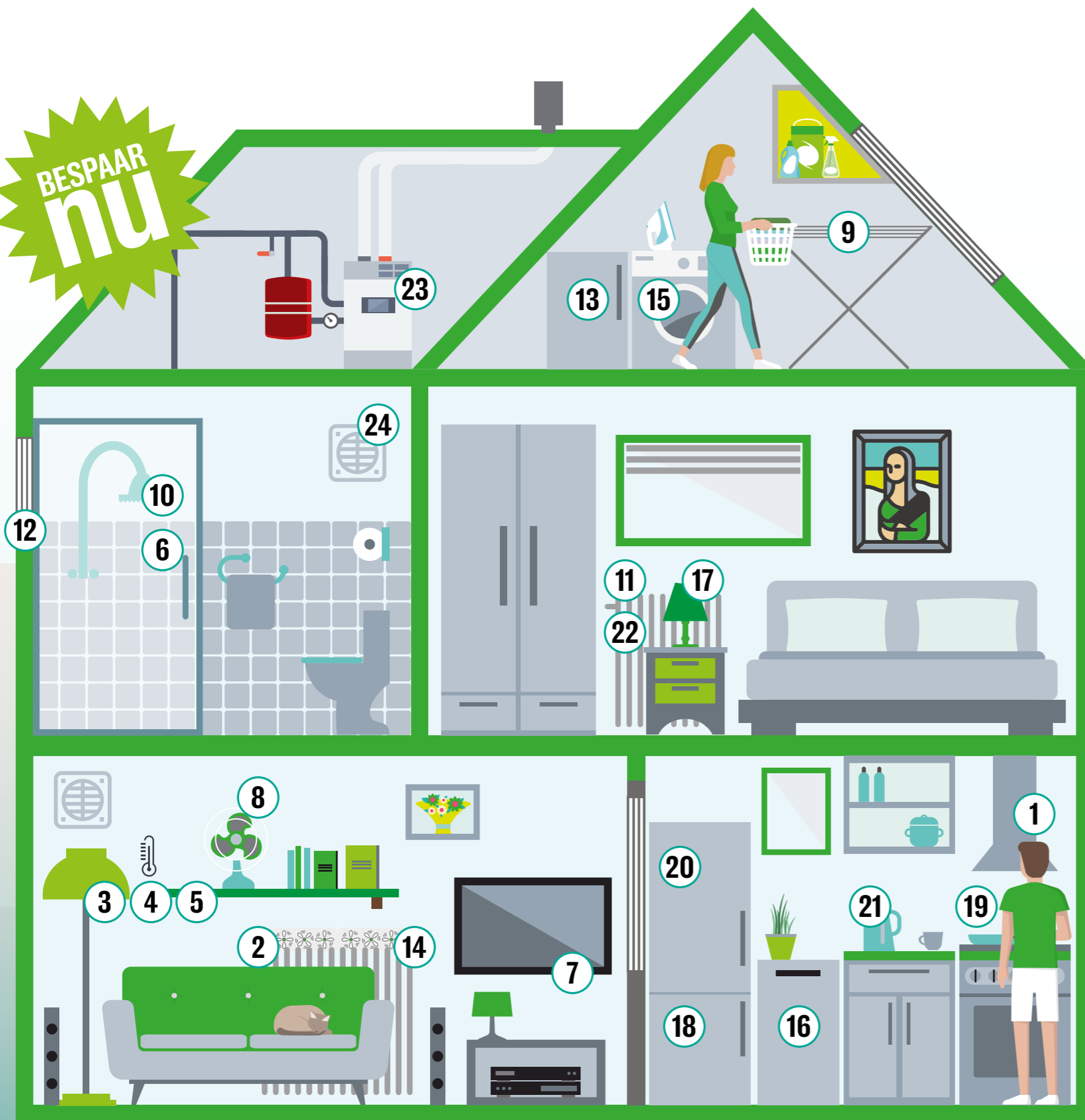
24 TIPS om slim te besparen op jouw energierekening

van Milieu Platform Zorgsector en EVZ voor cliënten, bewoners, medewerkers



Energiecampagne
Milieu Platform Zorgsector
Expertisecentrum
Verduurzaming Zorg

**BESPAAR
nu**



Checklist (lees toelichting op achterkant)
Zet een kruisje: ga ik doen heb/doe ik al

- | | | |
|---|--|--|
| 1 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Verwarm alleen de ruimte waar je bent | 2 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Gebruik een radiator ventilator | 3 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zet de thermostaat één graad lager |
| 4 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zet de thermostaat 's nachts op 15°C | 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Niemand thuis, zet dan de thermostaat op 15°C | 6 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Douche niet langer dan 5 minuten |
| 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zet apparaten uit (en niet op stand-by) | 8 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Gebruik de ventilator in plaats van de airco | 9 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Hang je was aan de lijn (en gebruik geen droger) |
| 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Plaats een waterbesparende douchekop | 11 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Plaats radiatorfolie achter je radiatoren | 12 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Breng tochtstrips en een brievenbusborstel aan |
| 13 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Vervang een oude koelkast of vriezer | 14 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Houd de radiatoren (stof)vrij | 15 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Was op een lage temperatuur |
| 16 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zet de vaatwasser op eco-stand | 17 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Gebruik ledlampen | 18 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zet je vriezer niet kouder dan -18°C |
| 19 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan | 20 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast | 21 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Gebruik de waterkoker zuinig |
| 22 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ontlucht radiatoren regelmatig | 23 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Stel je cv-ketel af (of laat het doen) | 24 <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zorg voor goede ventilatie |

24 TIPS voor een lagere energierekening, meer comfort en een beter milieu*



Energiecampagne
Milieu Platform Zorgsector
Expertisecentrum
Verduurzaming Zorg

Grootste besparingen leveren de meeste winst op

1 ca. €310 p/jaar Verwarm alleen de ruimte waar je bent Draai de verwarming uit in ruimtes waar je niet bent, ook in slaapkamers. Houd de deuren in huis dicht. Hiermee bespaar je ± 310 m ³ gas per jaar.	2 tot €150 p/jaar Gebruik een radiator ventilator Met radiator ventilatoren wordt de woonkamer snel lekker warm en kan de temperatuur van de cv-ketel naar 60°C of lager (zie Tip 23).	3 tot €120 p/jaar Zet de thermostaat één graad lager dan je gewend bent 19°C kan vaak warm genoeg zijn. Tips: doe een warme trui aan, gebruik een deken op de bank, zet 1 uur voor slapen gaan de thermostaat op nachtstand.	4 tot €120 p/jaar Zet de thermostaat 's nachts op 15°C Hiermee bespaar je gemiddeld 120 m ³ gas per jaar (120 euro). En als je dit al een uur voordat je naar bed gaat doet, dan bespaar je nog eens 25 euro extra.	5 tot €120 p/jaar Laat de thermostaat op 15°C als er overdag niemand thuis is Het huis hoeft dan in de ochtend niet op te warmen. Als je dit 4 dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m ³ gas per jaar (120 euro).	6 ca. €90 p/jaar Douche niet langer dan 5 minuten De gemiddelde douchetijd is 9 minuten en een gemiddeld huishouden dat 5 minuten doucht bespaart 90 euro per jaar. Tip: plaats een leuke douchetimer.	7 tot €75 p/jaar Zet apparaten uit (en niet op stand-by) Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Tip: gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar.	8 tot €75 p/jaar Gebruik de ventilator in plaats van de airco Een airco verbruikt 15 x meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger en dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.
--	---	--	---	---	--	---	---

Alle beetjes helpen en zijn goed voor het milieu

9 tot €75 p/jaar Hang je was aan de lijn (en gebruik geen droger) Hang je was aan de lijn. Heb je daar weinig ruimte voor, probeer dan de helft van je was op te hangen, dat bespaart toch ook al ruim 30 euro.	10 tot €60 p/jaar Plaats een waterbesparende douchekop Een waterbesparende douchekop bespaart ± 40 euro per jaar. Het vervangen van een regendouche kan wel 60 euro per jaar besparen.	11 tot €60 p/jaar Plaats radiatorfolie achter je radiatoren Doe dit bij radiatoren tegen een niet geïsoleerde buitenmuur. Per vierkante meter radiatorfolie levert dit jaarlijks 10 m ³ gasbesparing op (10 euro).	12 tot €50 p/jaar Breng tochtstrips en een brievenbusborstel aan Plaats tochtstrips in deuren en ramen (en een tochtborstel voor de brievenbus). Tip: isoleer ook het luik van je kruipruimte!	13 vanaf €40 p/jaar Vervang een oude koelkast of vriezer Als je er één van +10 jaar oud vervangt kan dat 40 euro per jaar besparen. Tip: met een slimme stekker kan je het verbruik van de koelkast meten.	14 tot €30 p/jaar Houd de radiatoren (stof)vrij Hang geen gordijnen voor de radiator en zorg dat er (vooral in de winter) geen meubels voor de radiator staan. Haal ook regelmatig het stof ervan af.	15 tot €20 p/jaar Was op een lage temperatuur (en alleen met een volle trommel) Was op zo laag mogelijke temperatuur, 20, 30 of 40 graden. Check ook je wasmiddel. Vaatdoekjes e.d. moet je vanwege hygiëne heter wassen.	16 tot €20 p/jaar Zet de vaatwasser op eco-stand (en pas aan als deze vol is) Geen vaatwasser gebruiken bespaart het meest. Gebruik je deze toch, zet hem dan pas aan als deze helemaal vol is. En zet hem op de eco-stand.
--	---	--	--	--	--	--	--

Handige extra tips, kleine besparingen en/of meer comfort

17 tot €8 p/lamp Gebruik ledlampen Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. De besparing per lamp is 2 tot 8 euro per jaar.	18 TIP Zet je vriezer niet kouder dan -18°C Bedenk goed of je een vriezer nodig hebt (wegdoen bespaart al snel 40 euro per jaar). Gebruik je hem toch, zet hem dan maximaal op -18°C.	19 TIP Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan Zorg dat de gasvlam onder de pan blijft. Doe ook altijd de deksel op de pan. Eten kookt dan eerder en wordt sneller gaar, dit bespaart gas.	20 TIP Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi koelkast & vriezer ook regelmatig. Tip: Zet beide kasten 10 cm van de muur af.	21 TIP Gebruik de waterkoker zuinig Zuinig omgaan met de waterkoker levert best wat op. Tip: verwarm niet meer water dan nodig. Maak water ook niet heter dan nodig.	22 TIP Ontlucht radiatoren regelmatig Als er teveel lucht in de leidingen zit werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. Tip: vul ook de cv-ketel bij.	23 TIP Stel je cv-ketel af (of laat het doen) Laat de temperatuur van de ketel afhangen van de buitentemperatuur (ketels staan vaak op 90°C, terwijl 60°C al prima is). Kijk op zetmop60.nl.	24 TIP Zorg voor goede ventilatie (in de ruimte waar je bent) Dit kan met klepraampjes/ventilatie-roosters. Ventileer extra tijdens het koken en douchen. Schone lucht in huis is belangrijk voor je gezondheid.
---	--	--	---	--	--	---	---

* Gegevens & bedragen komen van Milieucentraal (www.milieucentraal.nl). Voor het berekenen van besparingen over een langere termijn (15 tot 25 jaar) gaat Milieucentraal uit van de volgende energieprijzen; 1 euro voor een kuub (m³) gas en 22 cent voor een kilowattuur (kWh) stroom. Kijk op je energiecontract voor je eigen prijs per m³ en reken uit wat je precies kunt besparen.