

# Bespaartips voor thuis

Als je je energierekening omlaag wilt krijgen, hoef je niet gelijk je huis te verbouwen. Met kleine aanpassingen kun je honderden euro's besparen – zeker als je nu nog niet zo op je verbruik let. Bekijk wat je meteen kunt doen.

## Tips om te besparen op gas

1. Het is zonde om kamers te verwarmen waar je toch niet bent. **Verwarm daarom alleen kamers waar je wel bent** en laat in de rest van het huis de verwarming uit, ook in de slaapkamers. Hou de deuren in huis dicht, zodat de warmte niet uit de kamer ontsnapt. Vooral bij de deur naar de gang is dit belangrijk: warme lucht gaat via het trapgat makkelijk naar boven en dan moet de verwarming in de woonkamer harder werken.

**Bonustip:** Blijven deuren vaak ongemerkt open staan? Koop dan voor een paar euro een deurveer of deurdranger. Daarmee gaat de deur vanzelf dicht.

2. **Eén graad is gevoelsmatig een klein verschil, maar scheelt al veel gas.** Trek een warme trui, sokken en sloffen aan en pak er desnoods een deken of warme kruik bij. Of koop een kleine elektrische deken en leg die op je stoel.

**Bonustip:** Blijf niet te lang stil zitten, maar loop ook regelmatig een rondje door het huis, of doe wat rek- en strekoefeningen. Hierdoor warm je op. Regelmatig bewegen is sowieso beter voor je gezondheid, dus dit is een win-winsituatie!

3. Zet de thermostaat **'s nachts op 15 graden**. Doe dat al een uur voordat je gaat slapen: je huis koelt namelijk niet in één keer af.

**Bonustip:** Stel de verlaging van de temperatuur automatisch in op je kamerthermostaat als deze een klok heeft. Of zet een uur voor je gaat slapen een alarm, zodat je het niet vergeet. **Let op:** Heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat dan niet lager dan 17 of 18, anders duurt het te lang voor je huis is opgewarmd.

4. Waarom het huis verwarmen als je er toch niet bent? Laat de **thermostaat op 15 graden als je overdag niet thuis bent**. Het huis hoeft dan 's ochtends niet op te warmen.

5. Door de ramen gaat veel warmte verloren. Doe de **gordijnen daarom 's avonds dicht**, dan blijft de warmte beter hangen.

**Bonustip:** Hangen de gordijnen voor de radiator? Maak ze korter, anders kan de warmte niet goed de kamer in.

6. Bij veel cv-ketels staat warm water ingesteld op de comfortstand. De ketel staat eigenlijk steeds stand-by voor als je de warme kraan opendraait. **Met de eco-stand bespaar je op gas:** de ketel gaat het water pas verwarmen als je de warme kraan opent of leert op welke tijden er warm water nodig is. In de handleiding van je cv-ketel zie je hoe je de instelling voor warm water kunt aanpassen. Of vraag het aan de cv-monteur bij de onderhoudsbeurt.

### Tips voor onder de douche

1. Douche 5 minuten. Neem de **IU Groep douchetimer** die je helpt om maximaal 5 minuten te douchen.
2. Gebruik voor de douche een **waterbesparende douchekop**, die laat maximaal 7,2 liter per minuut door.
3. Installeer een **thermostatische mengkraan**. Daarmee is het douchewater sneller op temperatuur.
4. **Liever onder de douche dan in bad.** In een gemiddeld bad kan 120 liter water. Dat kost 3 keer zoveel water en energie als een douche van 5 minuten!

### Bespaartips warm water

1. Laat de warmwaterkraan niet langer of harder lopen dan nodig. Zet altijd de kraan terug op koud water.
2. Plaats in je keukenkraan een waterbesparend mondstuk of doorstroombegrenzer.
3. Kies voor een waterkoker in plaats van een Quooker.

### Tips om sluiptverbruik te voorkomen

1. Heeft het apparaat een **uitknop**? Gebruik die dan in plaats van de stand-by knop.
2. Trek de **stekker eruit** als je de televisie, computer of stereo een tijdje niet gebruikt.
3. Heb je meerdere apparaten bij elkaar staan (bijvoorbeeld computer met randapparatuur of tv met dvd-speler)? Steek dan alle stekkers in een **contactdoos met een aan/uit-schakelaar**. Schakel de stekkerdoos na gebruik uit.

### Tips voor energiezuinige verlichting

1. Vervang je gloeilampen en halogeenlampen door **ledlampen**. Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp.
2. **Benut daglicht** optimaal en **doe lampen uit** als je een ruimte verlaat, ook al is het maar voor korte tijd.
3. Let op het energielabel. Lampen met een **(donker)groen energielabel** zijn het zuinigst. Tot 1 maart 2023 kan je in de winkel verpakkingen met het oude of het nieuwe label tegenkomen.

# Bespaartips voor op kantoor

Ook op kantoor hebben we te maken met de constant stijgende energieprijzen. Met onderstaande maatregelen besparen we energie én geld.

## Tips om te besparen op gas

1. Het is zonde om het hele kantoor te verwarmen of te koelen als je er toch niet bent. **Verwarm of koel daarom alleen kantoren waar je wel bent.** Hou de deuren dicht, zodat de warmte niet uit je kantoor ontsnapt.
2. **Eén graad is gevoelsmatig een klein verschil, maar scheelt al veel gas.** Trek een warmere trui en sokken aan.  
Bonustip: Blijf niet te lang stil zitten, maar loop ook regelmatig een rondje door kantoor, of doe wat rek- en strekoefeningen. Hierdoor warm je op. Regelmatig bewegen is sowieso beter voor je gezondheid, dus dit is een win-winsituatie!
3. Zet de thermostaat aan het **einde van de dag op 15 graden**. Doe dat al een uur voordat je weggaat.
4. Laat de **thermostaat op 15 graden staan in het weekend**.

## Bespaartips warm water

1. Laat de warmwaterkraan niet langer of harder lopen dan nodig. Zet altijd de kraan terug op koud water.
2. Kies voor een waterkoker in plaats van een Quooker.

## Tips om sluiipverbruik te voorkomen

1. Heeft het apparaat een **uitknop**? Gebruik die dan in plaats van de stand-by knop.
2. Trek de **stekker eruit** als je de televisie of computer een tijdje niet gebruikt.  
Apparaten die nog stroom kunnen gebruiken als ze uit staan zijn bijvoorbeeld: televisies, decoders en computers.
3. Heb je meerdere apparaten bij elkaar staan (bijvoorbeeld computer met randapparatuur? Steek dan alle stekkers in een **contactdoos met een aan/uitschakelaar**. Schakel de stekkerdoos na gebruik uit.

## Tips voor energiezuinige verlichting

1. **Benut daglicht** optimaal en **doe lampen uit** als je een ruimte verlaat, ook al is het maar voor korte tijd.