

opZuinig!

meetlat

Warmte

Verwarming / ventilatie

Actie	Besparing per jaar*	
	€	kg CO ₂
<input type="checkbox"/> Vochtige lucht kost meer energie om op te warmen dan droge lucht. Daarnaast hopen zich afvalstoffen op in de lucht. Daarom is ventileren belangrijk voor uw gezondheid. De frisse lucht stroomt van toevoorzieningen (raam, roosters) naar afvoorziening (ventielen/kanalen). De wijze van ventileren is wel afhankelijk van het type systeem dat uw woning heeft. Zie www.milieucentraal.nl	€ 100	232 kg
<input type="checkbox"/> Verwarming aan? Houd deuren en ramen dicht en ventilatieroosters open!		
<input type="checkbox"/> Verwarm alleen de kamers waarin u zit of werkt. Tip: doe de verwarming in de slaapkamers alleen aan als het buiten vriest.	€ 250	583 kg
<input type="checkbox"/> Zet de verwarming één graad lager. Tip: doe een warme trui aan of gebruik een deken op de bank.	€ 100	232 kg
<input type="checkbox"/> Zet de verwarming 2 tot 4 graden lager.	€ 200	464 kg
<input type="checkbox"/> Kies voor een gebruiksvriendelijke (digitale) thermometer (eventueel een klokthermometer).		
<ul style="list-style-type: none"> • Zet de thermostaat 's nachts 2 tot 4 graden lager (bij vorst en in huizen met een warmtepomp is 1 of 2 graden verlaging beter). • Zet in oudere woningen (van voor 1994) de kachel 's nachts zeker 5 tot 7 graden lager. • Zet, als er overdag niemand thuis is, de thermostaat ook een paar graden lager. 	€ 200	464 kg
<input type="checkbox"/> Hang gordijnen voor de ramen en doe ze dicht als het donker wordt. Tip: Laat de gordijnen overdag open, dan kan de zon uw huis verwarmen.	€ 13	30 kg per m ² glas (enkel glas)
<input type="checkbox"/> Hang geen gordijnen voor de verwarming en zorg dat er geen meubels voor de verwarming staan.	€ 100	232 kg
<input type="checkbox"/> Laat de temperatuur van de ketel afhangen van de buitentemperatuur (de meeste ketels staan altijd op 90 graden). Buiten 5 °C of meer > ketel 60 °C Buiten 0 °C > ketel 70 °C Buiten - 5 °C > ketel 80 °C Buiten - 10 °C > ketel 90 °C		
<input type="checkbox"/> Vraag groen gas aan bij de energiemaatschappij (de CO ₂ -uitstoot wordt dan gecompenseerd)		
<input type="checkbox"/> Voor woningen met een collectieve verwarming (blok-/stadsverwarming) gelden soms iets andere tips.		

! Dit levert veel besparing op!

Koken

Actie	Besparing per jaar*	
	€	kg CO ₂
<input type="checkbox"/> Kook zuinig: <ul style="list-style-type: none"> • Zet het eten met zo weinig mogelijk water op. • Gebruik zo klein mogelijke pannen. • Doe altijd de deksel op de pan. • Zet het gas lager zodra het water kookt. • Zorg ervoor dat de gasvlam onder de pan blijft. • Kook met een Marokkaanse tajine of een snelkookpan. Voedsel is sneller gaar. • Gebruik een 'hooikist'. Rijst kort koken en gaar laten worden onder een warme deken. 		

Douchen en in bad

Actie	Besparing per jaar*	
	€	kg CO ₂
<input type="checkbox"/> 5 i.p.v. 9 min. douchen (met besparende douchekop).	± € 70	151 kg

! Besparingstips:

- Neem een leuke douchetimer of douchecoach.
- Gebruik een waterbesparende douchekop.
- Installeer een thermostaatkraan.
- Neem liever een douche dan een bad.

! Een gewone douchekop gebruikt 10 liter per minuut. 9 min. douchen = ca. 90 liter. Een waterbesparende douchekop gebruikt 6 liter per min. Als je dagelijks 5 min. doucht met een waterbesparende douchekop bespaar je ongeveer 80 m³ gas per jaar (zo'n € 68) en 20.000 liter water (28 euro).

Kleine investeringen

Actie	Besparing per jaar*		Kosten ongeveer
	€	kg CO ₂	
<input type="checkbox"/> Plaats een waterbesparende douchekop.	€ 68	€ 20	
<input type="checkbox"/> Plaats een waterbespaarder in vier kranen (Een waterbespaarder voegt lucht toe aan de waterstraal. De straal blijft dus even krachtig.)	€ 56	€ 4	
<input type="checkbox"/> 25 meter tochtstrips (en tochtborstel brievenbus).	€ 75	€ 20 (€ 10)	
<input type="checkbox"/> Laat de cv-ketel jaarlijks onderhouden.	€ 56	€ 40	
<input type="checkbox"/> Plaats een thermostaatkraan op elke radiator.	€ 40	€ 20	
<input type="checkbox"/> Plak radiatorfolie achter uw verwarming.	€ 8/m ²	€ 8/m ²	
<input type="checkbox"/> Isoleer de cv-leidingen op plekken waar ze geen warmte hoeven te geven, bijvoorbeeld op zolder.	€ 2,50/m	€ 1/m	
<input type="checkbox"/> Plaats vijf deurdrangers in huis. Tip: Kleine kinderen? Plaats geen drangers, maar let zelf goed op of deuren en ramen steeds dicht zijn. Zo voorkomt u vingertjes tussen de deur.	€ 22,50	v.a. € 10 per deurdranger	

Grote investeringen

Actie	Besparing per jaar*		Kosten ongeveer
	€	kg CO ₂	
<input type="checkbox"/> Verbeteringen aan uw woning door uw verhuurder of gezamenlijk met uw Vereniging van Eigenaren <ul style="list-style-type: none"> • een nieuwe (HR)ketel als u nog een VR-ketel heeft. • zonnepanelen (inclusief installeren). • isolatie vloer (zelf doen). • isolatie dak (zelf doen). • hr++ glas in plaats van enkel glas. 	€ 378 € 200 € 230 € 650 € 18,50	€ 1500-2100 € 1500 (3 panelen) € 1000-1600 (bij 50 m ²) € 1000 (zelf /bij 60 m ²) € 150 (per m ²)	

***) besparing per jaar**

is zeer afhankelijk van het verbruik en de grootte van het huishouden.

Opmerking:

Berekeningen zijn aan verandering onderhevig. Besparingen kunnen elkaar overlappen. Genoemde bedragen zijn dus niet in alle gevallen bij elkaar op te tellen.

Aanvullende informatie

Vraag bij elk apparaat in huis:

- Kan ik het verwijderen?
- Kan ik het verbruik verminderen?
- Kan ik het systeem verbeteren?
- Kan ik het vervangen?

www.opzuinig.nl



Elke besparing levert iets op, maar hoeveel verschilt sterk per situatie. De genoemde cijfers zijn indicaties. Daarbij rekenen we met: Gas: 81 cent / m³, CO₂ uitstoot: 1,89 / m³ gas. Elektriciteit: 22 cent / kWh, CO₂ uitstoot: 400 gram / kWh.



opZuinig!

meetlat

Elektriciteit

Apparaten

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Kijk met een energiemeter hoeveel kWh een apparaat precies gebruikt.			
<input type="checkbox"/> Neem groene stroom in plaats van gewone stroom.	€ 0	2000 kg	
<input type="checkbox"/> Kies voor dag- en nachtverbruik op uw meter. De stroom 's nachts is goedkoper..	€ 35	0 kg	

Koelkast en diepvries

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Een diepvries gebruikt veel stroom, bedenk goed of u er echt een nodig heeft.	€ 115	210 kg	525 kWh
<input type="checkbox"/> Ontdooi de vriezer regelmatig (een laagje ijs van 2 mm kost 10 % meer energie).	€ 13	23,4 kg	65 kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een vrieskist in plaats van een vrieskast.	15% minder		

Koel zuinig:

- ! Laat spullen uit de diepvries in uw koelkast ontdooien.
- ! Ontdooi ook de koelkast regelmatig. Zet koelkast / vrieskast niet naast een fornuis of een verwarming.
- ! Zet de diepvries niet lager dan -18 °C, de optimale temperatuur van een ijskast is 4 °C.
- ! Gebruik een externe koelkastthermometer voor de oudere types koelkasten.
- ! Zet een koelkast met de achterkant minstens 10 cm van de muur af.

! **Vakantietip!** Overweeg ook de koelkast schoon en leeg te maken en dan uit te zetten.

Wassen en drogen

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Droog de was aan een waslijn i.p.v. in de droogtrommel.	€ 110	200 kg	500 kWh
<input type="checkbox"/> Was niet warmer dan 40 graden. Tip: het is voor de hygiëne niet nodig heter te wassen dan 40 graden. Moderne machines wassen schoon op 30 graden.	30% tot 60% per wasbeurt		
! Was zuinig:	€ 22	40 kg	100 kWh

- ! Was alleen als de wasmachine vol is.
- ! Zet de wasdroger alleen aan als hij vol is.
- ! Laat de vaatwasser alleen draaien als hij vol is.
- ! Was pas af als het aanrecht vol staat.

Koken

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Koken op gas in plaats van elektriciteit.**	€ 77	140 kg	350 kWh
<input type="checkbox"/> Zet thee met een waterkoker.			
<input type="checkbox"/> Schenk koffie en thee na het zetten in een thermoskan.			

Verlichting

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Doe lampen uit als ze niet nodig zijn. Ook tl-balken.			
<input type="checkbox"/> Kies de juiste lampsterkte. (Niet overal is evenveel licht nodig.)			
<input type="checkbox"/> Vervang kapotte lampen door led-lampen.	€ 37,50 bij 11 lampjes	68 kg	170 kWh
<input type="checkbox"/> Geen kerstverlichting in de tuin.	€ 55	100 kg	250 kWh per lichtslang
<input type="checkbox"/> Vervang kerstverlichting door led verlichting.	€ 27,50	50 kg	125 kWh per lichtslang

Computer en tv

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Een laptop is 70% zuiniger dan een desktop. Haal wel de laptop uit de oplader als hij niet aanstaat.	€ 12	22 kg	55 kWh
<input type="checkbox"/> Zet tv en computer en alle apparaten altijd helemaal uit. Laat ze niet op stand-by staan.	€ 55	100 kg	250 kWh
<input type="checkbox"/> Zet de desktop of laptop uit als u ze niet gebruikt, ook de screensaver en de slaapstand kosten energie.			

! **Vakantietip!** Zet het modem / de router uit!

Nieuwe apparaten kopen

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Bedenk of u een apparaat echt nodig heeft voordat u het koopt. Let bij de aanschaf van een nieuw elektrisch apparaat altijd op het energielabel. Kies voor A+++ label.			
<input type="checkbox"/> Kies voor een A+++ label wasdroger.	€ 44	80 kg	200 kWh
<input type="checkbox"/> Kies voor een A+++ label koelkast.	€ 50	88 kg	220 kWh
<input type="checkbox"/> Koop geen waterbed.	€ 165	300 kg	750 kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een ventilator in plaats van een airco.	€ 95	172 kg	430 kWh
<input type="checkbox"/> Koop een lcd- of led-televisie.	€ 17	30 kg	75 kWh

Kleine investeringen

Actie	Besparing per jaar*		
	€	kg CO ₂	kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een stekkerdoos met schakelaar en zet alle apparaten met 1 knop uit.	€ 50	Stekkerdoos met schakelaar kost € 7,50	
<input type="checkbox"/> Koop kleine apparaten die werken op zonnecellen in plaats van batterijen.		Apparaat kost ongeveer v.a. € 15	
<input type="checkbox"/> Radio's en zaklampen zijn ook te koop zonder batterijen.		Apparaat kost ongeveer € 40	

* **besparing per jaar** is zeer afhankelijk van het verbruik en de grootte van het huishouden.

! **** Elektrisch koken wordt de toekomst**
Tussen nu en 2050 stapt Nederland geleidelijk af van aardgas. Elektrisch koken wordt de toekomst. Elektrisch koken op inductie is het goedkoopst qua energieverbruik. Elektrisch koken wordt 'groener' als elektriciteit duurzamer wordt opgewerkt.

Gegevens zijn o.a. afkomstig van Milieucentraal www.milieucentraal.nl en de opZuinig website www.opzuinig.nl. Berekeningen zijn op basis van gemiddeld 22 cent voor 1 kWh (kilowattuur) en 81 cent voor 1 m³ (kuub) gas. Genoemde aanschafprijzen zijn indicaties.



www.rotterdammilieucentrum.nl
Telefoon: 010-4656496
Email: info@rotterdammilieucentrum.nl

www.opzuinig.nl



stepsto...

Idee, tekst: Mimi Slauerhoff (Stepsto)
Vormgeving, cartoon: © Argus Werk(t) in Beeld

