

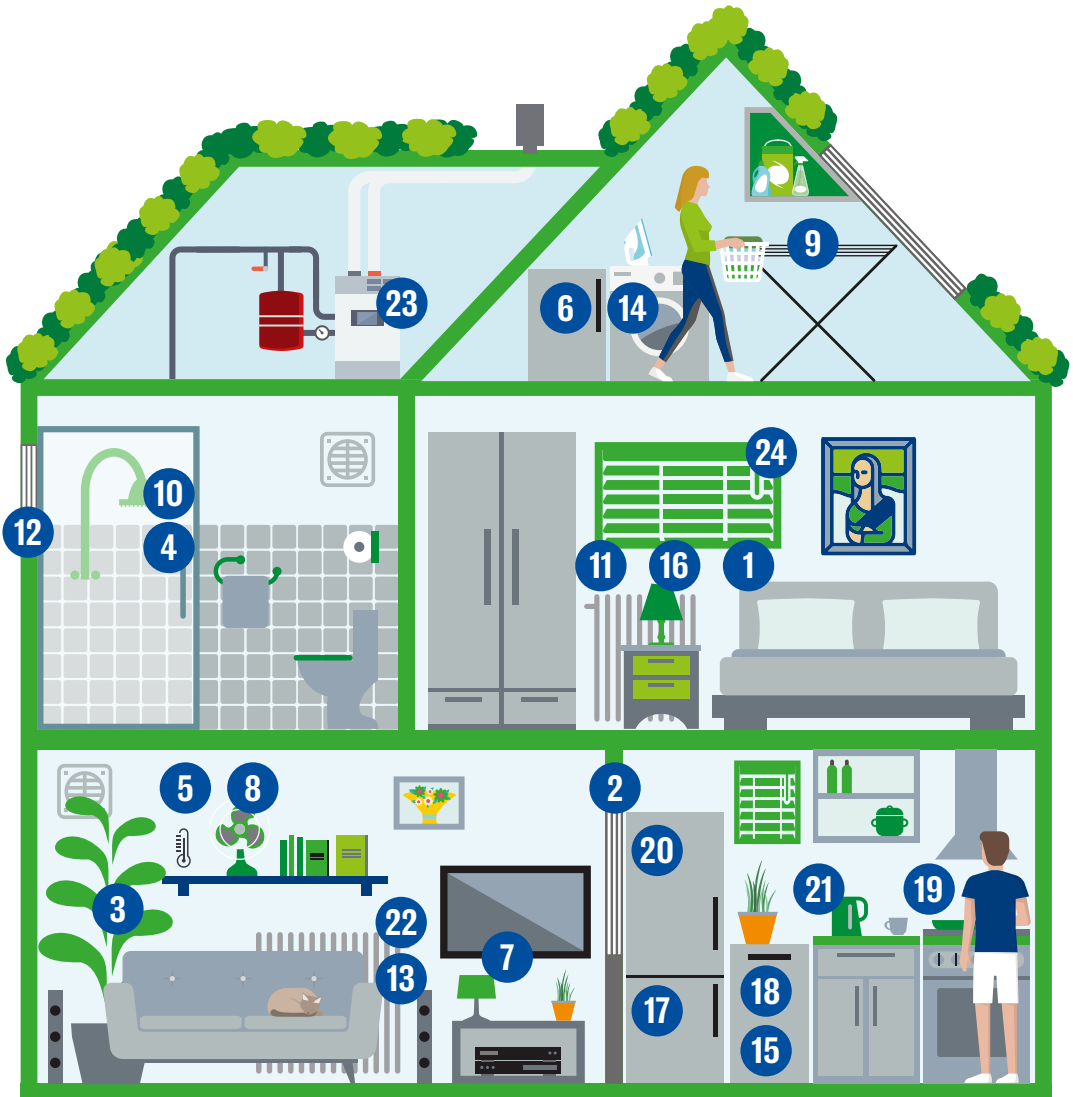
# 24 TIPS



Europees Parlement

Wat kan ik doen voor groen?  
*Een duurzamer huis!*

AMBASSADOR SCHOOL



# 24 TIPS

om slim te besparen op je energierekening.

**Grote besparingen**  
leveren de meeste  
winst op

1

## Verwarm alleen de ruimtes waar je bent

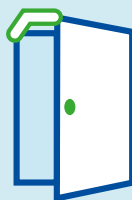


Verwarm alleen de kamers waarin je zit of werkt en sluit alle deuren in huis.

**Tip:** plaats een radiatorthermostaat in kamers waar je weinig bent.

2

## Sluit je deuren in huis

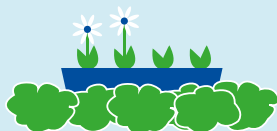


Door binnendeuren te sluiten is het makkelijker om het huis koel te houden in de zomer en warm in de winter.

**Tip:** plaats (mini)deurdrangers.

3

## Vergroen je huis



Groen op, tegen of rondom je huis zorgt voor verkoeling in de zomer. Maak van een plat dak een groen dak. Het kan binnen wel 2-4° C schelen.

4

## Douche niet langer dan 5 minuten



Korter douchen bespaart niet alleen veel water maar ook gas omdat er minder water opgewarmd hoeft te worden. **Tip:** plaats een douchetimer.

5

## Zet de thermostaat een graadje lager



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.

6

## Doe 2<sup>e</sup> koelkast of vriezer weg



Een 2<sup>e</sup> koelkast of vriezer is vaak oud en verbruikt veel stroom. Doe hem weg of gebruik hem alleen tijdens een feestje.

7

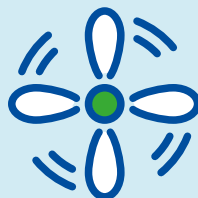
## Zet apparaten uit en niet op stand-by



Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Dit scheelt ook warmte in de zomer.

8

## 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

### 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.

10

### Plaats een water- besparende douchekop



Zo gebruik je tot wel 20 procent minder water en energie! Op een gemiddelde douchebeurt van 9 minuten betekent dit al 14 liter water.

11

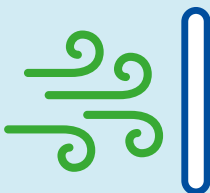
### Plaats radiatorfolie achter je radiatoren



Plaats radiatorfolie bij radiatoren tegen een niet-geïsoleerde buitenmuur.

12

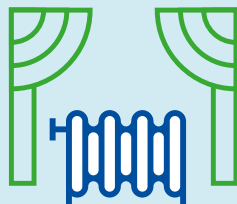
### Breng tochtstrips aan



Plaats tochtstrips in deuren en ramen (en een tochtborstel voor de brievenbus). **Tip:** isoleer ook het luik van je kruipruimte!

13

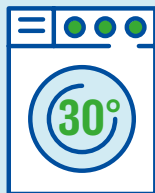
### Houd radiatoren (stof)vrij



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.

14

### Was op een lage temperatuur



Was op een zo laag mogelijke temperatuur, 20, 30 of 40 graden.

15

### Zet de vaatwasser op eco-stand



Zet de vaatwasser pas aan als deze helemaal vol is. En zet hem op de eco-stand.

16

### Gebruik ledlampen



Vervang gloei- en halogeenlampen door ledlampen. Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp.

**Handige extra tips**  
kleine besparingen  
en/of meer comfort

17

**Zet je vriezer op  
max. -18°C**



Bedenk goed of je echt een vriezer nodig hebt. Als je hem toch gebruikt, zet hem dan maximaal op -18°C.

18

**Zet vaatwasser pas  
aan als deze vol is**



Zet de vaatwasser pas aan als deze helemaal vol is. Dit geldt ook voor de wasmachine.

19

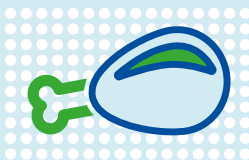
**Kies de juiste vlam, en  
doe deksel op de pan**



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

**Koel zuinig en ontdooi  
regelmatig de koelkast**



Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi ook koelkast & vriezer regelmatig. **Tip:** zet beide kasten 10 cm van de muur af.

21

**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

**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

**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](http://zetmop60.nl).

24

**Houd de zon buiten in  
de zomer**



Doe zonneschermen omlaag en ramen en deuren dicht op warme dagen. Koel ruimtes af door ramen open te zetten in de ochtend of avond.

# Checklist

Kijk wat je als eerste snel en makkelijk kunt doen of houd bij wat je al gedaan hebt. Zo vergeet je niets!

Zet een kruisje in één van de rondjes:  heb/doe ik al  ga ik doen

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>1</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Verwarm alleen de ruimtes waar je bent        | <b>2</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Sluit je deuren in huis                        | <b>3</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Vergroen je huis                                 |
| <b>4</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Douché niet langer dan 5 minuten              | <b>5</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de thermostaat een graadje lager           | <b>6</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Doe 2e koelkast of vriezer weg                   |
| <b>7</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet apparaten uit en niet op stand-by         | <b>8</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik de ventilator in plaats van de airco   | <b>9</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Hang je was aan de lijn (en gebruik geen droger) |
| <b>10</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats een waterbesparende douchekop         | <b>11</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Plaats radiatorfolie achter je radiatoren     | <b>12</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Breng tochtstrips aan                           |
| <b>13</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Houd radiatoren (stof)vrij                   | <b>14</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Was op een lage temperatuur                   | <b>15</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet de vaatwasser op eco-stand                  |
| <b>16</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik ledlampen                            | <b>17</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet je vriezer op max. -18°C                  | <b>18</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Zet vaatwasser pas aan als deze vol is          |
| <b>19</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan | <b>20</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast | <b>21</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Gebruik de waterkoker zuinig                    |
| <b>22</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Ontlucht radiatoren regelmatig               | <b>23</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Stel je cv-ketel af (of laat het doen)        | <b>24</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/><br>Houd de zon buiten in de zomer                  |

Deze folder is deel van de *You(th) in Charge* duurzaamheidsmodule van het Europees Parlement Ambassador School (EPAS) programma. In deze module worden jongeren uitgedaagd om in actie te komen voor het klimaat op verschillende gebieden: Voedsel & Water, Kleding & Spullen, Vervoer en de Woning.

Met deze folder in de hand kunnen jongeren in gesprek gaan met hun ouders, verzorgers of huisgenoten over welke kleine stappen zij kunnen zetten voor een duurzamere levenswijze.



**Meer informatie over energie besparen:**  
[www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl) of scan de QR-code!



Elke tip is niet alleen goed voor het milieu maar bespaart ook veel geld op de langere termijn door bijvoorbeeld lagere gas, water- en elektriciteitsrekeningen. Door de sterk veranderlijke prijzen en de verschillen in gezinnen en huizen is het echter moeilijk om precies te bepalen hoeveel geld jij kunt besparen.

© 2022 concept & ontwerp: [www.manufesta.nl](http://www.manufesta.nl)