



Leimuiden Duurzaam

INFORMATIEBERICHT 2:

Eenvoudig & betaalbaar het energieverbruik verlagen

- Ieder huis is anders! Het verbruik van de woning is te vinden op de rekening van de energieleverancier. De maandrekening geeft naast het voorschotbedrag ook een inschatting van het jaarverbruik: stroom in kWh (kilowattuur) en gas in m³ (kubieke meter). De jaarafrekening geeft daadwerkelijke verbruik over het afgelopen jaar. Een Nederlands huishouden verbruikt gemiddeld 1.340 m³ gas en 2.830 kWh elektriciteit. Is een gemiddelde energierekening (2019) van 1.910 euro per jaar. Ongeveer 1.030 euro gas, 620 euro stroom en 260 euro vaste kosten.
- Het verbruik van de eigen woning kan vergeleken worden met min of meer vergelijkbare woningen met behulp van een paar vragen van de “Vergelijk mijn energieverbruik” op onderstaande website: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/snel-besparen/grip-op-je-energierekening/gemiddeld-energieverbruik/>
- Zelf een onderzoek naar het eigen energieverbruik doen is ook mogelijk met behulp van een online adviestool “het Hoomdossier” waarin informatie over de eigen woning staat, wat er aan maatregelen mogelijk zijn en wat de kosten en baten hiervan zijn. Het Hoomdossier is gratis voor bewoners van Leimuiden en is bereikbaar via de website van Leimuiden Duurzaam: www.leimuidenduurzaam.hoomdossier.nl.
- Installeer een energie-verbruiksmanager (bijvoorbeeld Earn-E) aan de energiemeter om via een app het eigen energieverbruik te volgen.
- Zelfonderzoek kan ook meteen steuntje kan ook, vrijwillige buurtbegeleiders/ energiecoaches kunnen helpen en zijn te bereiken via www.leimuidenduurzaam.nl
- Zelf de energie“slurpers” (bijv. wasdrogers, koelkasten, media-boxen etc.) opzoeken met behulp van een “energiekostenmeter” tussen het elektrische apparaat en het stopcontact. Er zijn verschillende soorten; kosten van ong. €10 tot 40 € voor een uitgebreide variant.



Bijvoorbeeld: sommige mediaboxen/TV-ontvangers gebruiken 24 uur stroom.

Elektriciteit besparen met kleine aanpassingen

- **Sluipgebruik:** apparaten kunnen nog stroom gebruiken als ze in de stand-by stand staan (bijv.: televisies, computers, stereo, transformatoren en opladers. Voorkom dit door ze helemaal uit te zetten, gebruik een stand-by schakelaar of trek de stekker uit het stopcontact.



Stekkerdoos: als meer apparaten bij elkaar staan (bijv. computer met randapparatuur of tv met audio-installatie) stop dan alle stekkers in een contactdoos met een aan/uit-schakelaar en schakel de stekkerdoos na gebruik uit.

Tijds klok: alternatief is om automatisch apparaten aan en uit te zetten op tijden dat ze wel/niet gebruikt worden zoals bij. Tv-schermen, media box, WIFI, PC, elektrische keuken-boilers etc. Moderne kokend water keukens hebben een "ECO" knop waardoor s 'nachts 6 uur niet verwarmd wordt.



- **Verlichting:** "oude" gloei-, halogeen- en spaarlampen vervangen door LED-lampen. Er is voor vrijwel alle armaturen een passende LED-lamp beschikbaar in diverse lichtkleuren, maten en tinten. Hoewel de aanschafprijs hoger ligt is het stroomverbruik tot 75% lager en de levensduur veel langer.

Een keuzehulp om de juiste ledlamp te vinden die past én het gewenste licht geeft zie:

<https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/apparaten-en-verlichting/energiezuinig-verlichten-kies-led/keuzehulp-vind-de-juiste-ledlamp/>.

Een hele gemakkelijke keuzehulp tegen betaalbare prijzen is: <https://ledadvisor.eu/>

Overweeg buitenverlichting (voordeur) en tuinverlichting op zonne-energie.

- **Huishoudelijke apparaten:** als elektrische apparaten stuk gaan of aan vervanging toe zijn kies dan een nieuw apparaat mede op basis van het energieverbruik. Vervang een wasmachine en vaatwasser die ouder is dan 12 jaar, koelkasten/vriezers met donkergroen energielabel Meer informatie hierover zie:

<https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/apparaten-en-verlichting/huishoudelijke-apparaten/>.

Doe de tweede (meestal oudere) koelkast de deur uit.

- **Efficiënt gebruik** van huishoudelijke apparaten: bijv. wassen alleen met een volle trommel op 40 graden. Gebruik de vaatwasser zo vol mogelijk en op de eco-stand. Gebruik de wasdroger alleen als het noodzakelijk is en droog (een deel) aan de lijn of op een rek.

Deze verzamelde informatie heeft tot doel bewoners van Leimuiden te informeren over mogelijkheden. Aan het gebruik kunnen geen rechten worden ontleend door de gebruiker.

Eenvoudig en betaalbaar gasverbruik verminderen

- Doe alle deuren in huis dicht (automatisch met een deurdranger). Verwarm alleen de ruimtes waar (meestal) mensen aanwezig zijn. Verwarm bijvoorbeeld de slaapkamers niet of niet overdag. Zet, als er mensen in huis zijn de thermostaat van de verwarming op 19 of 20 graden en 's nachts of als er niemand in huis is 15 of 16 graden. Bij vloerverwarming echter op 17 of 18 graden, anders duurt het opwarmen te lang. Zet een uur voor het slapen gaan de thermostaat al omlaag. Meer informatie: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/snel-besparen/bespaartips-verwarming/>
- Radiatorfolie aanbrengen achter de radiatoren. Convectorbakken isoleren. CV-buizen in onverwarmde ruimtes isoleren bijv. op de zolder en in de kruipruimte. Meer informatie: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/snel-besparen/bespaartips-verwarming/>
- Ramen en deuren zo goed mogelijk isoleren. Naden en kieren van draaiende kozijndelen van ramen en deuren, de aansluiting van kozijnen naar de gevel en onderdorpels dichtmaken met tochtstrippen, tochtband of ander materiaal. Kies per klus het geschikte afdichtingmateriaal. Meer informatie hierover is te vinden op: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/energiezuinig-huis/isoleren-en-besparen/naden-en-kieren-dicht/> of bij bouwmarkten.
De rubbers in puien en kozijnen zorgen naast tochtafsluiting ook voor vochtafsluiting en geluidswering. Het is belangrijk ze goed schoon te houden of als ze hard geworden zijn (bijv. door verven) te vervangen. Zorg na het dichtmaken van naden en kieren wel voor voldoende ventilatie voor een goede luchtkwaliteit.
- Isolerende raambekleding/gordijnen: kies voor een bekleding of gordijnen tot op de grond voor ramen, deuren en puien die goed isoleert, sluit deze gedurende het koude seizoen zodra het donker is. Goed isolerend zijn luiken aan de buitenzijde van het raam, dikke evt. gevoerde gordijnen en moderne met dubbele plissé-gordijnen met aluminium coating. Bij enkel glas kan een (rol)gordijn de isolatiewaarde een stuk opschuiven naar het niveau van dubbel glas. Meer informatie is te vinden op: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/energiezuinig-huis/isoleren-enbesparen/isolerende-raambekleding>
- Douchen: douchen heeft de voorkeur boven een bad. De tijdsduur van het douchen beperken; liefst tot 5 minuten per persoon per dag. Gebruik een waterbesparende douchekop die maximaal 7 liter water per minuut doorlaat (staat op de verpakking). Meer informatie: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/snel-besparen/bespaartips-warm-water/besparen-onder-de-douche/>

Deze verzamelde informatie heeft tot doel bewoners van Leimuiden te informeren over mogelijkheden. Aan het gebruik kunnen geen rechten worden ontleend door de gebruiker.

Kleine energiebesparende maatregelen	
Elektriciteit	Gasverbruik
Doe de 2 ^e koelkast (meestal oude) weg	Sluit alle deuren, plaats deurdrangers
Koel zuinig; ontdooi regelmatig het vriesvak	Verwarm alleen de veel gebruikte ruimtes
Zet de vriezer op max. -18 °C; ontdooi regelmatig	Verwarm de slaapkamers niet
De waterkoker zuinig gebruiken	Zet de thermostaat een graadje lager
De vaatwasser op ECO stand gebruiken	Zet de thermostaat 's nachts op 15 °C (vloerverwarming 17-18°C)
De vaatwasser pas starten als deze vol is	Houd radiatoren vrij
De wasmachine op max. 40° C	Ontlucht radiatoren regelmatig
De wasmachine op ECO stand gebruiken	Breng radiatorfolie aan bij buitenmuren
De wasmachine pas starten als deze vol is	Gebruik een radiator ventilator in de meest gebruikte ruimtes
De was (gedeeltelijk) drogen aan de lijn / op een rek	Isoleer verwarmingsbuizen in niet gebruikte ruimtes
Zet apparaten helemaal uit (niet in stand-by)	Zet de temperatuur van de Cv-ketel op 60°C
Gebruik een doorvoerstekker om apparaten uit te zetten	Laat de Cv-ketel afstellen
Gebruik stekkerdoos met aan/uit schakelaar voor meerdere apparaten	Laat de verwarming waterzijdig inregelen
Gebruik een tijdslok om apparaten uit te schakelen	Plaats thermostatische radiatorkranen
Gebruik LED: lampen, dimmers, armaturen en transformators	Plaats bij vloerverwarming een pompschakelaar
Gebruik buiten / tuinverlichting met zonnecellen	Gebruik een ventilator in plaats van een airco
	Maak de brievenbus tochtvrij
	Plaats tochtstrippen bij ramen en deuren
	Zorg voor kierdichting tussen kozijnen en muren
	Liever douchen dan in bad (3x meer water en energie)
	Douche max. 5 minuten
	Gebruik een douchetimer
	Plaats een waterbesparende douchekop
	Plaats een thermostaatkraan op de douchekraan
	Op de keukenkraan: waterstraalregelaar of doorstroombegrenzer
	Kies op het gasfornuis de juiste vlam voor de pan
	Doe de deksels op pannen tijdens het koken
	Zorg voor goede luchtcirculatie

Wijkteam Leimuiden
 Molenweg 13a
 1117 CA Amsterdam
 Tel: 0252 74 96 93
 www.leimuidenduurzaam.nl

Deze verzamelde informatie heeft tot doel bewoners van Leimuiden te informeren over mogelijkheden. Aan het gebruik kunnen geen rechten worden ontleend door de gebruiker.