



## Gas

### Verwarming / ventilatie

Actie	Besparing per jaar
	€      kg CO <sub>2</sub>
<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. <b>Zie <a href="http://www.informatiepuntventilatie.nl">www.informatiepuntventilatie.nl</a> en de toetslijst ventilatie op <a href="http://www.woonbond.nl/rekenen/ventiltoets.php">http://www.woonbond.nl/rekenen/ventiltoets.php</a></b>	€ 50      135 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. <b>Tip: doe de verwarming in de slaapkamers alleen aan als het buiten vriest.</b>	€ 85,50      230 kg
<input type="checkbox"/> Zet de verwarming één graadje lager. <b>Tip: doe een warme trui aan of gebruik een deken op de bank.</b>	€ 50      135 kg
<input type="checkbox"/> Zet de verwarming 2 graden lager.	€ 100      270 kg
<input type="checkbox"/> Kies voor een gebruiksvriendelijke (digitale) thermometer (eventueel een klokthermometer).  • 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.	€ 100      270 kg  € 17,50      47 kg
<input type="checkbox"/> Hang gordijnen voor de ramen en doe ze dicht als het donker wordt. <b>Tip: Laat de gordijnen overdag open, dan kan de zon uw huis verwarmen.</b>	€ 8,55      27 kg per m <sup>2</sup> glas (enkel glas)
<input type="checkbox"/> Hang geen gordijnen voor de verwarming en zorg dat er geen meubels voor de verwarming staan.	€ 80      216 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	Dit levert veel besparing op!
<input type="checkbox"/> Vraag groen gas aan bij de energiemaatschappij (de CO <sub>2</sub> -uitstoot wordt daarbij gecompenseerd)	
<input type="checkbox"/> Voor woningen met een collectieve verwarming (blok-/stadsverwarming) gelden soms iets andere tips.	

## Koken

Actie	Besparing per jaar
	€      kg CO <sub>2</sub>
<input type="checkbox"/> Kook zuinig: • 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.	

## Douchen en in bad

Actie	Besparing per jaar
	€      kg CO <sub>2</sub>
<input type="checkbox"/> 1 minuut minder lang douchen.	€ 27      73 kg
<input type="checkbox"/> Neem een douche in plaats van een bad. <b>Tip: hiermee bespaart u veel liters water en veel gas om het water te verwarmen.</b>	

## Kleine investeringen

Actie	Besparing per jaar	Kost ongeveer	Prijzen verschillen veel per winkel
	€	€	
<input type="checkbox"/> Plaats een waterbesparende douchekop.	€ 54	€ 9	
<input type="checkbox"/> Plaats een waterbespaarder in vier kranen (Een waterbespaarder voegt lucht toe aan de waterstraal. De straal blijft dus even krachtig.)	€ 40	€ 0,75	
<input type="checkbox"/> 25 meter tochtstrips (en tochtborstel brievenbus).	€ 54	€ 5	
<input type="checkbox"/> Laat de cv-ketel jaarlijks onderhouden.	€ 45	€ 40	
<input type="checkbox"/> Plaats een thermostaatkraan op elke radiator.	€ 25	€ 15	
<input type="checkbox"/> Plak radiatorfolie achter uw verwarming.	€ 27	€ 17	
<input type="checkbox"/> Isoleer de cv-leidingen op plekken waar ze geen warmte hoeven te geven, bijvoorbeeld op zolder (per meter).	€ 1	€ 0,45	
<input type="checkbox"/> Plaats vijf deurdrangers in huis. <b>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.</b>	€ 22,50	v.a. € 5 per deurdranger	

## Grote investeringen

Actie	Besparing per jaar	Kost ongeveer	
	€	€	
<input type="checkbox"/> Verbeteringen aan uw woning door uw verhuurder of gezamenlijk met uw Vereniging van Eigenaren (vraag hierom en trek daarbij op met uw bureaus): • een nieuwe (HR)ketel als u nog een VR-ketel heeft. • zonnepanelen. • isolatie vloer. • isolatie dak. • hr++ glas in plaats van enkel glas.	€ 270 € 100 € 103 € 350 € 12	€ 1000-2000 € 1000 € 900 € 810 € 200	3 panelen bij 50 m <sup>2</sup> bij 60 m <sup>2</sup> per m <sup>2</sup>

Opmerking: besparingen kunnen elkaar 'overlappen'. Genoemde bedragen zijn dus niet in alle gevallen bij elkaar op te tellen.



Haagse opZuinig meetlat

## Elektriciteit

### Apparaten

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. <b>Kijk met een energiemeter hoeveel kWh een apparaat precies gebruikt.</b>	€ 75	235 kg	338 kWh
<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. Vraag bij vervanging van uw meter een dubbeltelwerk aan.	€ 35	0 kg	

### Koelkast en diepvries

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Een diepvries gebruikt veel stroom, bedenk goed of u er echt een nodig heeft.	€ 105	284 kg	525 kWh
<input type="checkbox"/> Ontdooi de vriezer regelmatig (een laagje ijs van 2 mm kost 10 % meer energie).	€ 13	36,4 kg	65 kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een vrieskist in plaats van een vrieskast.	15% minder		
<input type="checkbox"/> Koel zuinig. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat spullen uit de diepvries in uw koelkast ontdooien.</li> <li>• Ontdooi ook de koelkast regelmatig. Zet koelkast en vrieskast niet naast een fornuis of een verwarming.</li> <li>• Zet de diepvries niet lager dan -18 °C, de optimale temperatuur van een ijskast is 4 °C.</li> <li>• Gebruik een externe koelkastthermometer voor de oudere types koelkasten.</li> <li>• Zet een koelkast met de achterkant minstens 10 cm van de muur af.</li> </ul>	€ 55	148 kg	275 kWh
<input type="checkbox"/> Pas een koelkastalarm toe, dat waarschuwt als de deur openstaat.			

### Wassen en drogen

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Droog de was zoveel mogelijk aan een waslijn.	€ 100	270 kg	500 kWh
<input type="checkbox"/> Was niet warmer dan 40 graden. <b>Tip: het is voor de hygiëne niet nodig heter te wassen dan 40 graden. Moderne machines wassen schoon op 30 graden.</b>	30% tot 60% per wasbeurt		
<input type="checkbox"/> Was zuinig. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was alleen als de wasmachine vol is.</li> <li>• Zet de wasdroger alleen aan als hij vol is.</li> <li>• Laat de vaatwasser alleen draaien als hij vol is.</li> <li>• Was pas af als het aanrecht vol staat.</li> </ul>	€ 200	56 kg	100 kWh

### Koken

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Koken op gas in plaats van elektriciteit.	€ 70	189 kg	350 kWh
<input type="checkbox"/> Zet thee met een waterkoker.			
<input type="checkbox"/> Schenk koffie na het zetten in een thermoskan.			

### Verlichting

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	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.	€ 55,-	154 kg	275 kWh bij 5 lampen
<input type="checkbox"/> Geen kerstverlichting in de tuin in de maand december.	€ 50	135 kg	250 kWh per lichtslang
<input type="checkbox"/> Vervang kerstverlichting door led-verlichting in de maand december.	€ 25	67,5 kg	125 kWh per lichtslang

### Computer en tv

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Een laptop is 30% zuiniger dan een desktop. <b>Haal wel de laptop uit de oplader als hij niet aanstaat.</b>	€ 10	28 kg	50 kWh
<input type="checkbox"/> Zet tv en computer en alle apparaten altijd helemaal uit. Laat ze niet op stand-by staan.	€ 50	135 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.			

### Nieuwe apparaten kopen

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	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 een A of een AA label.			
<input type="checkbox"/> Koop bijvoorbeeld een A-wasdroger.	€ 80	216 kg	400 kWh
<input type="checkbox"/> Kies voor een A++ label koelkast.	€ 50	130 kg	250 kWh
<input type="checkbox"/> Koop geen waterbed.	€ 150	405 kg	750 kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een ventilator in plaats van een airco.	€ 370	962 kg	1850 kWh
<input type="checkbox"/> Koop een lcd- of led-televisie.	€ 20	52 kg	100 kWh

### Kleine investeringen

Actie	Besparing per jaar		
	€	kg CO <sub>2</sub>	kWh
<input type="checkbox"/> Gebruik een stekkerdoos met schakelaar en zet alle apparaten met 1 knop uit.	€ 50		Stekkerdoos met schakelaar kost € 3,50
<input type="checkbox"/> Vervang kapotte gloeilampen door led-lampen. (Led-lamp ter vervanging van een 40 watt gloeilamp (verbruik 5 watt) kost ongeveer € 28,50, maar gaat veel langer mee.)	€ 65	154 kg	275 kWh bij 5 lampen
<input type="checkbox"/> Koop kleine apparaten die werken op zonnecellen in plaats van batterijen.			Apparaat kost ongeveer € 15
<input type="checkbox"/> Radio's en zaklampen zijn ook te koop zonder batterijen.			Apparaat kost ongeveer € 40

Oorspronkelijke uitgave:  
Rotterdams Milieucentrum  
www.milieucentrum.rotterdam.nl



denhaag.nl/wonen

De gegevens zijn afkomstig van o.a.: Milieucentraal (www.milieucentraal.nl) en uit de Klimaatgids van de stichting Natuur en Milieu (www.natuurenmilieu.nl), het Rotterdams Milieucentrum (www.opzuinig.nl) en de Nederlandse Woonbond (www.bespaarenergijemetde woonbond.nl).



Hou van je Huis



duurzaamwonen@denhaag.nl

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