

BESPAAR ENERGIE!

300
gouden
tips



ALFRED M. JACOBSEN

Consumentenbond

Bespaar energie!

ALFRED M. JACOBSEN

BESPAAR ENERGIE!

300 gouden tips

Consumentenbond

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met:



1^e druk, februari 2014

© Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Alfred M. Jacobsen

Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen

Grafische verzorging: PUUR Publishers/Nanette van Mourik, Lian van Meulenbroek

Infographics/illustraties: Lian van Meulenbroek

Foto omslag: Shutterstock

Foto's binnenwerk: iStockphoto, Shutterstock, Lian van Meulenbroek

ISBN 978 90595 12627

NUR 961

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden. Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

1 ALGEMEEN	17
1 Op huizenjacht? Let op het energielabel	18
2 Overweeg een Maatwerkadvies energiebesparing	18
3 Energiebesparingsfonds	19
4 Ook huurders kunnen op energie besparen	19
5 Ga naar milieucentraal.nl	19
6 Controleer uw energieprijs	20
7 Kies het juiste soort energiecontract	20
8 Overweeg een dubbele meter	21
9 Nieuwbouw? Denk aan domotica	22
10 Stap over op groene stroom	23
11 Er is ook groen gas	24
2 HUISHOUDELIJKE APPARATEN	25
Aanschaf	26
12 Koop niet te snel een apparaat	26
13 Liever een ventilator dan een airco	26
14 Kijk op het energielabel	27
15 Let op de uitknop	29
16 Ga voor een zuinige stofzuiger	29
17 Regel het zelf	29
18 Liever niet op batterijen	29
Gebruik	30
19 Verminder het energiegebruik van mobiele apparaten	30
20 Let op sluipverbruik	30
21 <i>Power line</i> -adapter	31
22 Rood of oranje signaallampje	32
23 Laad niet langer dan nodig	32
24 Meet het energiegebruik	32
25 Repareren of nieuwe kopen?	32
26 Zet de transformatorstekker uit	33

27	Zo leeft een oplaadbare batterij langer	33
28	Geef de wegwerp batterij een tweede leven	34
29	Denk aan de zelfontlading	34
30	Verleng de levensduur van batterijen	35
31	Zo verleng je de levensduur van Li-Ion-/lithium-polymeerbatterijen	36
32	Haal de oplader uit het stopcontact	36
33	Liever oplaadbare batterijen	38
34	Kies een intelligente batterijlader	38
35	Heb geduld bij het laden	39
36	Belangrijk voor laders	39
	Koelen & vriezen	40
37	Ga voor een zo hoog mogelijk label	40
38	Zoek de optimale koel- en vriesruimte	40
39	Vergelijk apparaten	41
40	Gebruik geen tweede koelkast	42
41	Koel is niet hetzelfde als gekoeld	42
42	Let op de klimaatklasse	43
43	Liever een kist dan een kast	44
44	Geef de koelkast de ruimte	44
45	Koel zo slim mogelijk	45
46	Benut het temperatuurverschil in de koelkast	45
47	Veel producten afkoelen: stel de koelkast kouder in	46
48	Voorkom warmtetoevoer	46
49	Geef de koelkast ook vakantie	47
50	Gebruik het koeldeel bij ontdooien	47
51	Ontdooi de vriezer regelmatig	47
52	Maak de koelkastachterkant schoon	48
53	Vervang versleten deurrubbers	48
54	Voorkom lang zoeken	48
55	Vries slim in	49
56	Let op de invriescapaciteit	49
57	Overschat de ruimte niet	49

3 BEELD, GELUID & COMPUTERS

51

Beeld & geluid

52

- 58 Kies een zuinige tv 52
- 59 Leve de sensor 52
- 60 Let op de decoder 53
- 61 Kies een DECT-telefoon met ecofunctie 53
- 62 Thuisbioscoop lust een wattje 53

Computers & randapparatuur

54

- 63 Koop een computer 'op maat' 54
- 64 Laptops, tablet-pc's, e-readers en smartphones 54
- 65 Verminder het energiegebruik van de monitor 54
- 66 Een tablet is zuiniger 55
- 67 Zo leeft uw notebook langer 56
- 68 Zet de computer tijdig in de energiebesparende stand 56
- 69 Downloaden 57
- 70 Gun uw computer een winterslaap 57
- 71 Maak de apparatuur stroomloos als de computer uit staat 58
- 72 Gebruik software die automatisch uitschakelt 58
- 73 Zet niet-gebruikte voorzieningen uit 58
- 74 Ruim de computer eens op 58
- 75 Koop randapparaten bewust 59
- 76 Vervang de cartridge niet te vroeg 59
- 77 Kies een zuinige letter 59
- 78 Bepaal je printgedrag 60
- 79 Vervang een oude printer 60
- 80 Print alleen wat nodig is 60
- 81 Print extra snel 60
- 82 Print dubbelzijdig 61
- 83 Ga verstandig om met de draadloze muis 61
- 84 Mag het scherm kleiner? 61
- 85 Bewaar het beeldscherm 61
- 86 Vervang de computer niet te snel 62
- 87 E-reader of papieren boek? 62

4 VERVOER & VAKANTIE	63
Auto	64
88 Stem de auto af op uw behoefte...	64
89 ...en op uw rijpatroon...	64
90 ...en op de CO ₂ -uitstoot	65
91 Energielabel voldoet in de praktijk niet	65
92 Diesel of benzine?	66
93 En de hybride?	66
94 Autogas als alternatief	67
95 Kies voor een nieuwe brandstof	67
96 Adopteer een nieuwe rijstijl	67
97 Rijd constant en niet zo snel	68
98 Zuinig rijden met een automaat	68
99 Zuinig rijden met een auto van vóór 2000	68
100 Verminder de luchtweerstand	68
101 Rustig aan met voorzieningen	69
102 Meet de bandenspanning	70
103 Kies een band met weinig rolweerstand	70
104 Zorg voor optimaal uitlijnen en balanceren	70
105 Gebruik zuinigheidsvoorzieningen	70
106 Denk aan een kleinere motor	71
107 Vermijd omwegen	72
108 Zet de motor af	72
109 Moet dat echt allemaal mee?	72
110 Zelf wassen of naar de wasserette?	72
111 Laat uw auto regelmatig onderhouden	73
112 Repareer met gerecyclede onderdelen	73
113 Deel uw auto	74
114 Deel de auto met burens of vrienden	75
115 Vorm een carpool	75
116 Ruil het gaspedaal in voor trappers	76
117 E-bike belast minder dan auto	76
118 Liever met de bus of tram?	76
119 Ga flexwerken	77

Vakantie	77
120 Ontdek het eigen land	77
121 Blijf langer op één plaats	77
122 Neem de trein of bus	77
123 Leve de vakantietrein	79
124 Toch met de auto?	79
125 Een huurauto is zo gek nog niet	79
126 Pak de tent	79
127 Huur een caravan of bungalowtent	80
128 Huur ter plekke een fiets	80
129 Wees net zo zuinig als thuis...	80
130 Op reis? Plant een boom	80
5 VERLICHTING	81
131 De gloeilamp is een energieverpiller	82
132 Voor- en nadelen van spaar- en ledlampen	82
133 Welke lamp kopen?	83
134 Worden kleuren bij nieuwe lampen niet lelijker?	84
135 Gebruik gericht licht	85
136 Let op het energielabel	85
137 Liever één sterke lamp dan een paar zwakke	85
138 Vingers af van de halogeenlampjes	85
139 Gebruik een timer	86
140 Denk aan een schakelklok bij tuinverlichting	86
141 Gebruik een bewegingsmelder	86
142 Geef een spaarlamp buiten een jasje	86
143 Kamer uit, lamp uit	87
144 Waar zit de transformator?	87
145 Indirecte verlichting is niet zuinig	87
146 Zacht licht nodig? Gebruik een lager wattage	87
147 Gebruik oude spaarlamp elders	88
6 VERWARMING	89
148 Liever geen open haard	90

149	Sluit de schoorsteenklep	90
150	Liever cv dan gaskachels	90
151	Laat de cv-ketel goed onderhouden	90
152	Oude cv-ketel kapot? Neem een hr-ketel	91
153	Goede combi: hr plus zonneboiler	92
154	Is de hre-ketel interessant?	92
155	Investeren in een warmtepomp?	93
156	Gebruik de Verwarmingswijzer	94
157	Zet de thermostaat lager	94
158	Kies een modulerende thermostaat	94
159	Waterzijdig inregelen en thermostatische radiatorkranen	96
160	Werkkamer thuis?	96
161	Denk eens na over vloerverwarming	97
162	Zet de verwarming eerder laag	97
163	Deur en gordijnen dicht	98
164	Zet de cv-pomp zo laag mogelijk	98
165	Niemand thuis?	99
166	Laat de cv 's nachts rusten	99
167	Draai aan de juiste knoppen	99
168	Te warm?	99
169	Te fris?	100
170	Help de radiator	100
171	Doof de waakvlam van de ketel	101
172	Koop een ketel op maat	101
173	Gebruik een elektrische onderdeken	101
174	Zet de afzuigkap op tijd uit	102
175	Optimaliseer de ventilatie	102
176	Nog beter: balansventilatie	102
177	Profiteer van de zon	103
178	Lucht niet te lang	103
	Isoleren	104
179	Isoleer de spouwmuren	104
180	Geen spouwmuur? Dan aan de buitenkant	105
181	Werk samen met de burens	105

182	Vergeet de verwarmingsbuizen niet	105
183	Zorg voor een warm hoedje op de zolder	106
184	Alternatief: isoleer de vloering- of zoldervloer	107
185	Vergeet de vloer niet	107
186	Isoleer het luik	109
187	Kies een hoge Rd-waarde	109
188	Plaats hr+-dubbelglas	109
189	Voorkom lekwarmte, maar blijf ventileren	110
190	Hoe zit het met zonnepanelen?	112
191	Zonneboiler aanschaffen?	113

7 VOEDING

115

Kopen

116

192	Gebruik seizoensproducten	116
193	Fruit van ver is niet altijd slecht	116
194	De verpakking maakt het verschil	116
195	Leve de aardappel	117
196	Kant-en-klaar heeft voors en tegens	117
197	Pak liever uit het koelschap	117
198	Winkel bij een super met afsluitbare koelvitries	117
199	Ga naar de 'duurzame' super	118
200	Beperk het gebruik van dierlijke producten	118
201	Koop voedsel op maat in	118
202	Koop geen verpakt water	119
203	Kook op maat	120
204	Doe de weggooitest	120
205	Let op het Milieukeur	121
206	De verpakking maakt het verschil	121

Bewaren

122

207	Toch liever een voorraadje?	122
208	Zorg voor een goed voorraadbeheer	122
209	De waarheid over de houdbaarheidsdatum	122
210	Onverpakt?	123
211	Voorkom koudebederf van vruchtgroente en tropisch fruit	123

Bereiden	125
212 Pak de juiste pan	125
213 Let ook op de bodem	125
214 Dekfels	125
215 Gebruik zo min mogelijk water	126
216 Zet het vuur lager	126
217 Leve de hooikist	126
218 Pak vaker de wok	126
219 Kook op gas	127
220 Uit die waakvlam	127
221 Verwarm niet au bain marie	127
222 Warm melk op in de magnetron	128
223 Kook zuiniger elektrisch	128
224 Denk aan een combimagnetron	128
225 Kies een simpele combimagnetron	129
226 Bespaar energie met de magnetron	129
227 Gebruik een heteluchtoven	130
228 Oven zonder franje	130
229 Bespaar energie op de oven	130
230 Leve de hogedrukstoomoven	131
231 Kook niet te veel water	131
232 Tips voor het kopen van een waterkoker	132
233 Tips voor de kokendwaterkraan	132
234 Leve de isoleerkan	132
235 Neem een espressoapparaat dat zichzelf uitschakelt	133
236 Ga voor de motorloze afzuigkap	133
237 Zet een spaarlamp in de afzuigkap	134

8 WASSEN & WATER

135

Wassen

136

238 Stop de wastrommel vol	136
239 Het kan best wat kouder	136
240 Wordt koude was wel schoon?	136
241 <i>Hot fill</i> -wasmachine	137
242 Goed centrifugeren	138

243	Toerental zegt weinig	138
244	Let dan wel op het toerental	138
245	Halveladingknop valt tegen	139
246	Probeer het ecoprogramma	139
247	Sla de voorwas over	139
248	Kies een zuinige droger	139
249	Houd rekening met uw was- en drooggebruik	140
250	Gooi de droger vol	140
251	Hang uw was uit	141
252	Gebruik de droger niet onnodig	141
253	Maak het pluizenfilter schoon...	141
254	...en ook de condensor	142
255	Automatische programma's of tijdklok?	142
256	Droog niet langer dan nodig	142
257	Zet de wasmachine en droger echt uit	143
258	Zet de afvoerdroger warm	143
259	Strijk niet te veel	143
Afwassen		144
260	Met de hand of de machine?	144
261	Gebruik een teiltje	144
262	Zuinig met de handafwas	145
263	Let op het energielabel	145
264	Doe de vaatwasser vol	145
265	Gebruik het ecoprogramma	146
266	Kies een vaatwasser met hot fill-aansluiting	147
267	Wees zuinig bij gebruik	148
268	Vermijd het halveladingprogramma	148
269	Onderhoud uw afwasmachine goed	148
270	3-in-1 of los?	148
Persoonlijke verzorging		149
271	Douche veel zuiniger dan bad	149
272	Gebruik een bad op maat	149
273	Isoleer uw bad	149

274	Liever geen boiler	149
275	Fijne druppels, fijne douche	150
276	Korter douchen	150
277	Scheer liever niet nat	150
278	Kraan dicht bij het tandenpoetsen	150
279	Zet de boiler temperatuur wat lager	151
	Diversen	151
280	Repareer een lekkende kraan	151
281	Houd leidingen kort	151
282	Keurmerk 'SV' is goed	152
283	Gebruik nachtstroom voor de boiler	152
284	Win warmte terug uit het douchewater	152
285	Kies uw warmwatertoestel verstandig	152
286	Gebruik doorstroombegrenzers...	153
287	...en een schuimstraalmondstuk	153
288	Kies een eengreepsmengkraan	153
289	Nog een optie: de thermostatische mengkraan	154
290	Kies een kraan met Volumestroomklasse Z	154
291	Leve het nieuwe toilet	154
292	Gebruik een spoelonderbreker	155
293	Weg met de oude stortbak	155
294	Of zet er een fles in	155
295	Check op lek	155
296	Is een waterbesparend toilet interessant?	156
297	Goed genoeg voor de planten	156
298	Wees strenger voor uw planten	157
299	Wacht tot de zon onder is	157
300	Een kleintje huisdier	157

Inleiding

Het gemiddelde elektriciteitsverbruik van Nederlandse huishoudens (2,2 personen) in 2013 is 3500 kWh per jaar, het gemiddelde gasverbruik 1600 m³ per huishouden, aldus Milieu Centraal. Dat betekent (prijspeil 2013/14) ruim €1900 aan energiekosten, wat goed is voor net zo veel CO₂-uitstoot als 22.000 kilometer autorijden. Zowel voor de portemonnee als het milieu is er dus genoeg reden om het stroom- en gasverbruik thuis zo veel mogelijk te beperken.

Dit boek helpt u daarmee: het bevat 300 tips om op energie te besparen en dus ook het milieu te ontzien. De meeste tips schelen bovendien in uw portemonnee. Verder hebben we erop gelet dat u daardoor zo min mogelijk aan comfort hoeft in te leveren. Per jaar kunnen we gemiddeld zo'n €300 besparen door wat minder royaal met energie om te gaan, zonder thuis te hoeven bibberen van de kou. En dan hebben we het nog niet over de bijna €650 die een gemiddeld huishouden zou kunnen besparen met dakisolatie en de €570 met spouwmuurisolatie. Om het opzoeken te vergemakkelijken, zijn de tips ingedeeld in verschillende categorieën: Algemeen, Huishoudelijke apparaten, Beeld, geluid & computers, Vervoer & vakantie, Verlichting, Verwarming, Voeding en Wassen & water.

Deze publicatie hebben we in samenwerking met voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal gemaakt. Die gebruikt de gegevens ook voor haar eigen publicaties, waaronder de website (www.milieucentraal.nl) en diverse interactieve rekenmodules voor advies op maat. Ook heb-

ben we gegevens uit eigen onderzoeken gebruikt. De bedragen die in deze uitgave worden genoemd, zijn gebaseerd op de energietarieven (gas, water en elektriciteit) van 2013. Deze tarieven zijn aan verandering onderhevig en kunnen als u dit leest alweer gewijzigd zijn. Waar u verder rekening mee moet houden, is dat de gegevens in dit boekje merendeels gemiddelden betreffen. U moet ze zien als adviezen, die u voor uw eigen situatie moet interpreteren.

Blader eens door de inhoud. U zult zien dat energie besparen echt op heel veel manieren mogelijk is.

Alfred M. Jacobsen is auteur van diverse boeken van de Consumentenbond, met name klus- en schoonmaakboeken. Hij is 30 jaar eindredacteur van de *Consumentengids* geweest. Hij heeft in zijn eigen huis veel energiebesparing toegepast.





1

ALGEMEEN

1 Op huizenjacht? Let op het energielabel

Sinds 2008 moeten woningen van het energielabel zijn voorzien om bewoners en huurders inzicht te geven in het energiegebruik. De energiekosten zullen bij een label A-woning lager zijn dan bij een even grote label D-woning. Voor het vaststellen van het label moet een gecertificeerd bedrijf worden ingeschakeld. Meer informatie hierover staat op www.rijksoverheid.nl.

Het energielabel is ook verwerkt in het gratis Persoonlijk Budgetadvies van het Nibud (zie www.nibud.nl). Om budgetadvies te krijgen, vult u het energielabel van de woning in. U kunt ook berekenen wat het financieel oplevert als u de woning energiezuiniger maakt.

2 Overweeg een Maatwerkadvies energiebesparing

U kunt ook om een uitgebreidere inspectie vragen in de vorm van een maatwerkadvies voor energiebesparing. Een adviseur kijkt dan naar de isolatie, verwarming en ventilatie in de woning en adviseert op maat over efficiënter omgaan met energie en meer wooncomfort.

Vooral bij huizen die voor 1976 zijn gebouwd, valt door goede isolatie vaak nog veel te besparen. Bij deze categorie zal de investering in isolatie vaak binnen vijf jaar zijn terugverdiend.

Het Maatwerkadvies energiebesparing is bedoeld voor eigenaren, maar ook huurders kunnen er hun voordeel mee doen. Zij zullen vaak wel toestemming van de woningeigenaar moeten hebben om energiebesparende maatregelen uit het advies uit te (laten) voeren.

Een Maatwerkadvies energiebesparing zal doorgaans meer kosten dan het onderzoek voor het verkrijgen van het energielabel. Reken op een bedrag tussen €200 en €1000. Laat u een woning met energielabel opnieuw labelen omdat u heeft verbouwd of energiebesparende maatregelen heeft genomen? Dan geldt een prijs vanaf €50; er wordt geen subsidie meer verstrekt voor dit advies.