

Snelle en gemakkelijke energiebesparende tips van Milieucentraal

Kijk op milieucentraal.nl voor meer bespaartips en doe de Bespaartest!



1

Verwarmen zonder verspillen

Verwarm niet je hele huis. Draai de verwarming uit in ruimtes waar je niet bent, ook in de slaapkamers. En houd de deuren in huis dicht. Tip: met een deurdranger gaan deuren automatisch dicht. En met een kruik of elektrische deken warm je je bed lekker op.

Zet de thermostaat als je thuis bent één graad lager dan je gewend bent. Als je in huis bezig bent, is 19 graden vaak warm genoeg.

Zet de thermostaat 's nachts op 15 graden. En als je dit al een uur voordat je naar bed gaat doet, dan bespaar je nog eens flink.

Let op: heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat dan op 17 of 18 graden, anders duurt het opwarmen te lang.

Laat de thermostaat op 15 graden als er overdag niemand thuis is. Het huis hoeft dan in de ochtend niet op te warmen. Bij vloerverwarming laat je de thermostaat op 17 tot 18 graden staan.



Bespaar onder de douche

2

Douche 5 minuten. Neem een leuke douchetimer die je helpt herinneren om maximaal 5 minuten te douchen.

Gebruik voor de douche een waterbesparende douchekop: die laat maximaal 7,2 liter per minuut door.

Liever onder de douche dan in bad. In een gemiddeld bad kan 120 liter water. Dat kost 3 keer zoveel water en energie als een douche van 5 minuten!

3

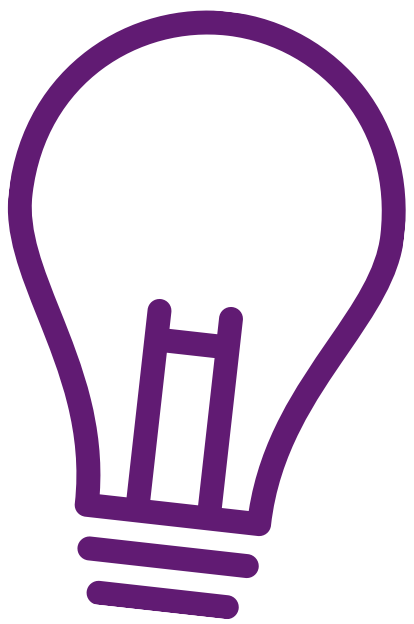
Tips voor apparaten

Oudere apparaten gebruiken soms veel stroom in de stand-by stand. Zet zulke apparaten helemaal uit om 'sluipverbruik' te voorkomen.

Met de was kun je ook energie besparen. Zet de wasmachine alleen aan als de trommel vol is en was met het eco-programma. En hang je was te drogen in plaats van een wasdroger te gebruiken.



Is jouw apparaat aan vervanging toe? Koop dan een apparaat met een (donker)groen energielabel: die zijn het zuinigst.



Energiezuinige verlichting

4

Vervang je gloeilampen en halogeenlampen door ledlampen. Met led kun je flink besparen op verlichting: een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp.

Kies altijd voor het aantal Watt (vermogen) dat past bij je wensen. Een te felle of te zwakke lamp is niet prettig. Gebruik je een dimmer, let dan op dat je voor een dimbare ledlamp kiest.

Benut daglicht optimaal en doe lampen uit als je een ruimte verlaat, ook al is het maar voor korte tijd.

Let op het energielabel. Lampen met een (donker)groen energielabel zijn het zuinigst. Vanaf 1 september 2021 is er een nieuw energielabel voor lampen. Tot 1 maart 2023 kan je in de winkel verpakkingen met het oude of het nieuwe label tegenkomen.

Een goede manier om lampen te vergelijken is door te kijken naar het stroomverbruik per 1000 uur. Dit staat op het energielabel bij kWh/1000h.

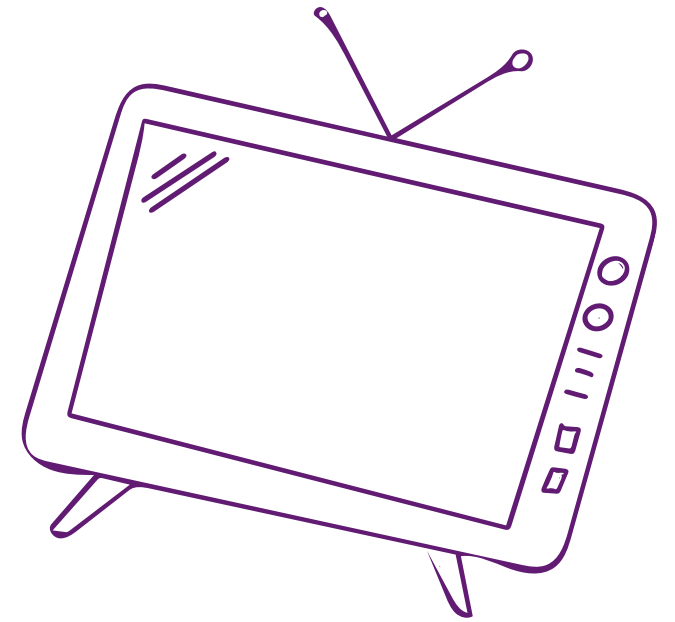
5

Voorkom om sluipverbruik

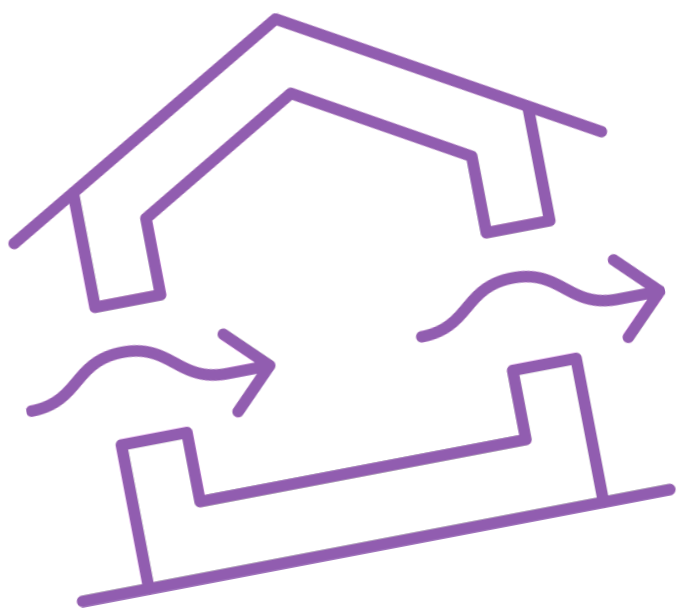
Heeft het apparaat een uitknop? Gebruik die dan in plaats van de stand-by knop.

Trek de stekker eruit als je de televisie of computer een tijdje niet gebruikt. Apparaten gebruiken nog stroom als ze uit staan.

Heb je meerdere apparaten bij elkaar staan (bijvoorbeeld computer met randapparatuur of tv met dvd-speler)? Steek dan alle stekkers in een contactdoos met een aan/uit-schakelaar. Schakel de stekkerdoos na gebruik uit.



Zet bij halogeenlampen als het kan een schakelaar tussen de transformator en het stopcontact. Zo trekt de transformator na uitschakelen geen stroom meer. Of vervang de lampen door ledlampen.



Ventileer!

6

Het verwarmen van droge lucht kost veel minder energie dan verwarmen van vochtige lucht. Zorg daarom voor voortdurende aanvoer van frisse lucht: zet (kiep)raampjes en/of ventilatieroosters open. Zorg ook dat de lucht door je huis kan stromen, via ruimte onder de binnendeuren of roosters in de deur of muur.

Ventileer extra als je kookt, doucht en klust in huis, en als er veel mensen zijn. Zet bijvoorbeeld een extra raam open of zet het ventilatiesysteem op de hoogste stand.

Met slim ventileren heb je minder last van kou en tocht in huis. En je verliest er ook nog eens minder warmte mee.

Roken zorgt voor veel vervuiling, dus rook liever niet in huis. En zorg voor minder vocht in huis: hang de was buiten op, kook met de deksel op de pan en maak vloeren droog na het dweilen.

Heeft u moeite met het betalen van rekeningen?

Hoge energierekeningen en dure boodschappen: steeds meer mensen hebben moeite met rondkomen. Herkent u dit? Of vraagt u zich af hoe u nog kunt uitkomen met uw geld? Het Nibud helpt u om het maximale uit uw geld te halen, zodat u hopelijk toch de rekeningen kunt blijven betalen.

Kijk op www.nibud.nl

Kunt u uw rekeningen niet meer betalen of heeft u al schulden?

Twijfel niet en vraag hulp!

Woont u in Hengelo? Dan kunt u terecht bij Budget Alert.

Kom langs bij het Zorgloket in het stadskantoor aan het Burgemeester van der Dussenplein 1 of bel 074 245 91 31. www.hengelo.nl/budgetalert

Woont u in Borne? Dan kunt u terecht bij Wijkkracht.

Bel 088 94 55 722 of stuur een e-mail aan borne@wijkkracht.nl.

www.wijkkrachtborne.nl

Gemeenten hebben verschillende regelingen voor mensen met een laag inkomen. Maak gebruik van deze regelingen als u er recht op heeft! U vindt meer informatie op de website van de gemeente waar u woont.

Moeite met huur betalen

Kunt u de huur niet of niet op tijd betalen? Neem dan snel contact met ons op. Ook als u denkt dat u binnenkort niet kunt betalen. Dan zoeken we samen met u naar een oplossing.

Bel onze Klantenservice via 074 24 68 300 en vraag naar een medewerker van team Incasso.



Paul Krugerstraat 44, Hengelo
Stationsstraat 12, Borne
Postbus 430
7550 AK Hengelo

074 24 68 300
klantenservice@welbions.nl
www.welbions.nl

www.welbions.nl/energie