

# SPECIAL: doe-het-zelf

## eenvoudige maatregelen & bespaartips



### Ook met kleine stapjes verlaag je je milieubelasting

*Energie (en geld) besparen is makkelijk als je weet waar je op moet letten. In deze special beschrijven we enkele **kleine doe-het-zelf-klussen** die weinig geld kosten. Materialen hiervoor zijn bij de bouwmarkt te koop.*

*Ook geven we je bespaartips. Die kosten je niets maar leveren je wel een besparing op in energie en geld. Elke stap is er eentje en verlaagt je impact op het klimaat. Wil je verder verduurzamen, denk dan eens aan isolatie van je dak, spouwmuur of vloer.*

## Special 040energie: doe-het-zelf eenvoudige maatregelen

Bewuster omgaan met je energieverbruik is beter voor het klimaat.  
Daarnaast bespaar je er tientallen tot honderden euro's per jaar mee.

Met onze klus- en bespaartips kun je je energierekening behoorlijk verlagen. Deze maatregelen kosten je niets of een kleine investering en klus inspanning.



Maatregel	Besparing per jaar <i>bij gem. hoekwoning/2-1 kap</i>	Toelichting
<b>Kleine klussen</b>		
Leidingen isoleren	niet voldoende gegevens	Dit is lastig in euro's uit te drukken. Globaal levert elke geïnvesteerde euro het dubbele aan besparing op.
Radiatorfolie aanbrengen	15 tot 130 euro	Afhankelijk van de isolatie van je muren, het aantal radiatoren en de plek waar ze zich bevinden.
Naden en kieren dichtn	60 euro	Misschien een kleine besparing maar je realiseert wel veel meer comfort in huis.
<b>Bespaartips (gedrag)</b>		
Verwarming	20 tot 250 euro	Per maatregel bespaar je een paar tientjes tot honderden euro's per jaar. De moeite waard!
Warm water	5 tot 70 euro	Per maatregel bespaar je enkele tot tientallen euro's per jaar.
Apparaten en licht	niet voldoende gegevens	Dit is lastig in euro's uit te drukken omdat je een veelheid aan apparaten in huis hebt.

### Bron

Door veel informatie overzichtelijk op een rij te zetten, maken we het jou gemakkelijk om stappen te nemen en energie en geld te besparen. GAMMA heeft handige video instructies voor duurzame maatregelen. Linkjes hiernaar hebben we opgenomen.

## KLEINE KLUSSEN

### 1. Leidingen isoleren

Heb je een onverwarmde zolder? Dan is het slim om je leidingen te isoleren. Zo voorkom je onnodige warmteafgifte en verlaag je je stookkosten. Leidingen die door een verwarmde ruimte lopen kun je ook isoleren maar het rendement daarvan is laag.

#### Checklist gereedschap

- rolmaat/duimstok
- potlood
- viltstift
- mes
- verstekbak (als je die hebt)

#### Checklist materialen

- buisisolatie
- evt. buisisolatie tape of lijm (indien geen sluitmechanisme)

#### Stap 1 *Kies het juiste isolatiemateriaal*

Er is buisisolatie met of zonder sluitmechanisme. Met mechanisme is wat duurder maar werkt gemakkelijker. In het andere geval moet je alle naden zelf dichtlijmen.

Meet op hoeveel strekkende meters je nodig hebt. Houd hierbij rekening met bochten: daar gaat meer materiaal zitten dan je denkt.



#### Stap 2 *Bevestig de buisisolatie*

Schuif de isolatie om de leiding en klik of lijm de naden dicht. Lijm altijd alle kopse kanten die je hebt aan elkaar.

Snijd voor een **bocht** V-vormige partjes uit de isolatie. Heb je een **T-stuk** nodig? Snijd het dan aan beide kanten af onder een hoek van 45 graden. Snijd het **passtuk** V-vormig af. Overigens: sommige bouwmarkten verkopen ook kant-en-klare bochten en T-stukken.

Liggen je leidingen te dicht bij elkaar voor buisisolatie? Pak ze dan in met glaswol en omwikkel ze met ijzerdraad of aluminiumtape. Moeilijk bereikbare hoekjes kun je opvullen met purschuim.

#### Stap 3 *Werk de geïsoleerde leidingen weg*

Vind je de geïsoleerde leidingen er niet zo mooi uitzien? Werk deze dan weg met gipsplaat of andere plaatmateriaal.

## 2. Radiatorfolie aanbrengen

Een radiator geeft aan de achterkant warmte af. Een simpele en goedkope manier om deze warmte vast te houden is het aanbrengen van radiatorfolie. Op de muur of op de achterkant van de radiator (nog effectiever). Dit doe je bij radiatoren die tegen een buitenmuur staan.

### Checklist gereedschap

- rolmaat
- schaar
- pen
- lat of liniaal

#### Stap 1 *Radiator opmeten*

Meet de lengte en breedte van de radiator. Heeft de verwarming dichte beugels aan de achterkant, meet dan de afstand tussen de beugels.

#### Stap 2 *Folie knippen*

Plak je de folie op de muur achter de verwarming? Knip hem dan 10 cm. minder hoog. Dan komt de folie niet in het zicht. Plak je het op de radiator? Knip hem dan 2 cm. minder hoog.

Is je radiator breder dan de breedte van een radiatorfolie rol? Gebruik dan meerdere stukken. Deze plak je in de volgende stap aan elkaar.



#### Stap 3 *Tape aanbrengen*

De aluminium kant van de folie moet tegen de radiator aan om de warmte te kunnen weerkaatsen. Plak je de folie op de muur dan is de aluminium kant de zichtzijde.

Breng de radiator- of aluminiumtape aan op de folie. Dit doe je alleen aan de bovenkant. Op de aluminium kant als je hem op de muur plakt, op de achterkant als je hem op de radiator plakt. Plak de tape voor de helft op de folie en laat hem voor de helft uitsteken.

#### Stap 4 *Folie plaatsen*

Schuif de folie achter de radiator (eventueel met behulp van een lange lat). Plak de tape aan de bovenkant vast op de radiator of muur. Bevestig daarna met kleine stukjes tape de onderkant van de folie.



Instructievideo [zelf je verwarming isoleren](#) (GAMMA)

### 3. Kieren en naden dichten

Tocht in huis is niet comfortabel. Daarnaast verlies je warmte en dat kost energie en geld. Naden en kieren kun je eenvoudig dichtmaken met tochtstrips, tochtband of ander materiaal. Ze komen vaak voor op onderstaande plekken. Ga na of deze bij jou in huis al dicht zijn.

#### LET OP

Voor je gezondheid is het belangrijk dat je huis voldoende ventilatie houdt! Isoleren gaat altijd samen met ventileren. Lees alles over (energiezuinig) ventileren op [Milieu Centraal](#)

#### Kozijnen

Tussen draaiende kozijdelen van ramen en deuren (de scharnierkanten) zitten vaak kieren. Deze kun je eenvoudig dichten met tochtband of tochtstrips. Laat voor goede ventilatie in huis altijd 2 cm. vrije ruimte bestaan onder deuren.

**Tochtband** is flexibel en zelfklevend en verkrijgbaar in verschillende breedtes. Je knipt het op maat en plakt het op het kozijn. Ontvet vooraf de kozijnen voor een betere hechting.



Instructievideo [zelf tochtband aanbrengen](#) (GAMMA)

**Tochtstrips** zijn harde profielen van metaal of kunststof, met of zonder borstel. Je zaagt ze op maat en zet ze vast met spijkertjes.

#### Kruipruimte en begane grond

De kieren onder de buitendeuren en die in een brievenbus vallen snel op. In de meterkast, het kruitluik en leidingdoorvoeren zitten vaak onopgemerkte kieren. Deze kun je dichten met tochtband of tochtstrips (zie hierboven bij 'kozijnen'). Laat de kieren en naden in de kruipruimte bestaan! Deze zorgen voor ventilatie.

**Tochtborstels** (ook wel dorpelstrips) zijn ideaal voor een buitendeur. Je zaagt ze zelf op maat en zet ze vast met spijkers. Voor de brievenbus zijn er speciale brievenbusborstels.

#### Binnenkant gevel

Tussen gipsplaten en in de aansluiting tussen de begane grond vloer en de gevel kunnen naden zitten.

#### Verdiepingen en dak

Op de verdiepingen verlies je warmte bij de gaten in de muur waar cv- en waterleidingen doorheen lopen. Op zolder kun je naden hebben in de nok van het dak, de aansluitingen en tussen dakplaten.

**Afdichtingsmaterialen** zijn er in vele vormen. Opleeningen kun je dichtmaken met onder meer vilt en vlaswol. Naden kun je dichten met (elastische) kit of schuim. Deze breng je vloeibaar aan en harden uit na het aanbrengen.

## BESPAARTIPS

### 4. Verwarming

Met onderstaande tips verwarm je je huis zonder te verspillen. Het kost je niets extra's. het vraagt wel om ander gedrag. Als je slimmer en efficiënter verwarmt, verbruik je minder gas. Dit is goed voor het klimaat (minder CO2 uitstoot) en je energierekening (die is lager).

#### 5 tips voor verwarmen zonder verspillen



**Sluit alle deuren** in huis en verwarm **alleen** de ruimtes waar je veel bent.

Deurdrangers zijn handig, dan gaan deuren automatisch dicht.

**Besparing:** gemiddeld 250 euro per jaar!



Zet je thermostaat **'s nachts op 15 graden**. Doe dit ook overdag als er **niemand thuis** is. Bij vloerverwarming is het advies 17 tot 18 graden.

**Besparing:** gemiddeld 100 (nacht) + 170 (overdag) euro per jaar!



Zet je thermostaat **1 graad lager** dan je gewend bent als je thuis bent. Als je bezig bent, is 19 graden vaak warm genoeg.

**Besparing:** gemiddeld 100 euro per jaar!



Verwarm je **slaapkamer niet**. Gebruik in de winter een kruik om je bed op te warmen. Of eventueel een elektrische deken.

**Besparing:** gemiddeld 80 euro per jaar!



Als je de thermostaat **een uur voordat je gaat slapen** al op 15 graden zet, bespaar je nog meer geld.

**Besparing:** gemiddeld 20 euro per jaar!



## 5. Warm water

Bijna 20% van je gasverbruik gaat op aan warm water voor de badkamer of keuken. Met onderstaande tips kun je besparen op warm water zonder in te leveren om comfort. Hierdoor verminder je de milieubelasting en bespaar je jezelf geld. Elk beetje helpt!

### Tips voor besparen in de keuken

1

Laat de warmwaterkraan **niet langer of harder lopen** dan nodig. Een open deur misschien maar stiekem gaat hierdoor veel warm water verloren.

2

Controleer of je keukenkranen een **waterbesparend** mondstuk of doorstroombegrenzer hebben. Een thermostatische mengkraan helpt ook.

3

Kies voor een **waterkoker** in plaats van een kokendwaterkraan. Er is namelijk altijd stand-by verbruik (dit is minder bij goed geïsoleerde modellen).

4

Heb je een **boiler**, stel de temperatuur dan **lager** in (wel boven 60 graden i.v.m. legionella). Zet hem uit tijdens vakanties en plaats een tijdklok.

### Tips voor besparen in de badkamer

1

**Douche 5 minuten.** Een douchetimer helpt om je hieraan te herinneren. Deze plak je op de deur van de douche. **Besparing:** gemiddeld 70 euro per jaar.

2

Gebruik een **waterbesparende douchekop** die maximaal 7,2 liter per minuut doorlaat of 'doorstroomklasse ZZ' heeft. **Besparing:** gemiddeld 50 euro per jaar.

3

Installeer een **thermostaatkraan**. Dan is het douchewater sneller op de gewenste temperatuur. **Besparing:** gemiddeld 5-10 euro per jaar.

4

Neem een **douche in plaats van een bad**. Een bad kost gemiddeld 3x zoveel water als een douchebeurt van 5 minuten. **Besparing:** gemiddeld 15 euro per jaar.

## 6. Apparaten en verlichting

Met onderstaande tips verwarm je je huis zonder te verspillen. Het kost je niets extra's. het vraagt wel om ander gedrag. Als je slimmer en efficiënter verwarmt, verbruik je minder gas. Dit is goed voor het klimaat (minder CO2 uitstoot) en je energierekening (die is lager).

### 5 tips voor apparaten en verlichting



**A+++ apparaten** behoren tot de meest zuinige. Let hierop als je nieuwe apparaten koopt. Voor het milieu is het de moeite waard om je koelkast of vriezer met een lager energielabel te vervangen, ook als ze nog goed werken.



Bespaar energie met de was. Gebruik een **eco-programma** en zet de wasmachine alleen aan met een **volle trommel**. Gebruik bij voorkeur geen droogtrommel maar **hang je was te drogen**.



Let bij het kopen van een nieuw apparaat ook op het **vermogen**. Zeker bij energieslurpers zoals bijv. een elektrische boiler of kachel, een groot TV-scherm of wasdroger. Onnodig hoog vermogen leidt tot milieubelasting en kosten.



Vervang je gloei- of halogeenlampen in huis door **ledlampen**. Met led kun je flink besparen. Led is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. Spaarlampen zijn bijna net zo zuinig als ledlampen.



**Benut daglicht** en **doe lampen uit** als je een ruimte verlaat. Ook al is dit maar voor korte tijd. Je verspilt dan minder elektriciteit en bespaart dus stroomkosten.



**TIP:** wil je meer inzicht in je gas- en elektriciteitsverbruik? Op [Eindhoven Energie Inzicht](#) kun je gratis je verbruik monitoren. Zo kun je ook zien wat het effect is van alle maatregelen die je neemt.



**TIP:** wil je weten welke (grotere) verduurzamingsmaatregelen interessant kunnen zijn voor jouw huis? Doen dan de gratis [online quickscan](#), dan heb je binnen een paar minuten inzicht (incl. schatting van kosten en opbrengsten).



## 040energie

Deze special is gemaakt door vrijwilligersvereniging 040energie. Wij helpen huiseigenaren in Eindhoven met energie besparen en/of opwekken. We worden ondersteund door de Gemeente Eindhoven.

Wij hebben een duurzaam hart en zijn 100% non-profit. We bieden onafhankelijke informatie en advies. Ook selecteren we betrouwbare leveranciers en installateurs en regelen we collectieve inkoopkorting (10-25%).

### *Verder verduurzamen*

Wil je je huis verder verduurzamen? Op onze website vind je ook informatie over onderstaande (grotere) maatregelen:

- [isolatie en glas](#)
  - spouwmuurisolatie
  - dakisolatie
  - vloerisolatie
  - HR++ glas
- [Zonnepanelen](#)
- [Warmtepomp](#)

### *Meer informatie*

Vragen? Meer doe-het-zelf specials downloaden? Advies nodig?  
Ga naar onze website [www.040energie.nl](http://www.040energie.nl) en/of neem contact met ons op.

**Samen maken we Eindhoven duurzaam!**

**Belangrijk:** [040energie aansprakelijkheid](#)