

# Tips om stroom te besparen

---

Stap één is altijd en overal: energie besparen. De groenste energie is immers de energie die je niet gebruikt. Dus; doe lichten en apparaten uit als je ze niet gebruikt, trek ongebruikte stekkers uit het stopcontact, gebruik de eco-stand van de wasmachine en vaatwasser, hang je was te drogen in plaats van de droger te gebruiken, dicht naden en kieren met tochtstrips, plaats radiatorfolie en isoleer je huis waar mogelijk.

Een gemiddeld huishouden gebruikt jaarlijks 3.300 kilowattuur elektriciteit. Bij een prijs van €0,20 per kWh, zorgt dat voor een jaarlijkse elektriciteitsrekening van €660. Door zuinig om te gaan met energie, help je het klimaat een handje én kun je je energierekening verlagen. **HIER** zet tien tips voor jou op een rij om op stroom te besparen.

## **1. Vervang gloeilampen voor ledlampen** (bespaar tot 130 euro per jaar)

Verlichting is in veel huizen de grootste stroomverbruiker. Vervang alle gloeilampen in huis voor energiezuinige ledlampen en bespaar tientallen euro's per jaar op stroom. Laat verlichting bovendien niet onnodig aan staan, ook al heb je zuinige lampen. [Lees meer over het vervangen van gloeilampen voor ledlampen.](#)

## **2. Was op lagere temperaturen** (bespaar 17 euro per jaar)

Wassen op 30 graden is de helft goedkoper dan op 60 graden en een kwart goedkoper dan op 40 graden. De wasmachine verbruikt de meeste energie voor het verwarmen van het water. Kouder wassen scheelt dus enorm veel stroom. Om vuile was goed schoon te krijgen op een lagere temperatuur, moet je wel langer wassen. Daarom duurt een was op de eco-stand vaak langer dan een gewoon programma. Maak ook gebruik van de eco-stand van andere apparaten, zoals de computer en de afwasmachine. [Bekijk ook deze tien tips waarmee je €175 per jaar bespaart zonder investeringen.](#)

## **3. Vervang je vloerverwarmingspomp** (bespaar tot 100 euro per jaar)

De vloerverwarmingspomp pompt het warme water in huis rond. De meeste Nederlanders met vloerverwarming hebben een oude pomp die maar één stand heeft. Deze pompen staan het hele jaar op vol vermogen aan, ook als de verwarming niet aan staat. Er zijn inmiddels vloerverwarmingspompen op de markt die veel efficiënter werken dan oudere modellen. In plaats van €130, betaal je dan dus nog maar €20 per jaar aan stroom. Wil je je pomp niet vervangen? Kijk dan of je hem op de laagste stand kunt zetten en in de zomermaanden helemaal uit. [Lees meer over het stroomverbruik van de vloerverwarmingspomp.](#)

# Tips om stroom te besparen

---

Bonustip! Zorg ervoor dat de stroom die je nog wel gebruikt, [écht groen](#) is.

## 4. Maak gebruik van een waslijn of droogrek (bespaar tot 88 euro per jaar)

Een gemiddelde wasdroger verbruikt iedere keer dat 'ie aan staat bijna een euro aan stroom. Reken maar uit wat dat in een heel jaar kost! Iedere keer dat je gebruikt maakt van een waslijn of droogrek, verdien je dus geld. Kun je echt niet zonder je droger? Kies dan voor een warmtepompdroger met een zo goed mogelijk energielabel. [Lees meer over het stroomverbruik van de wasdroger.](#)

## 5. Vervang je oude koelkast (bespaar tot 40 euro per jaar)

De meeste mensen vervangen elektrische apparaten pas als deze kapot zijn, maar het is veel klimaatvriendelijker en in veel gevallen ook goedkoper om dat eerder te doen. Kijk naast je koelkast, ook naar bijvoorbeeld je wasmachine, vriezer, wasdroger en televisie. Veel elektrische apparaten verbruiken nu de helft minder elektriciteit dan dezelfde apparatuur een aantal jaar geleden. [Lees meer over stroomslurpende apparaten.](#)

## 6. Vervang je ventilatiebox (bespaar tot 63 euro per jaar)

Van de 2,4 miljoen huishoudens met mechanische ventilatie, heeft 95 procent nog een oude (wisselstroom) ventilatiebox. Deze box verbruikt ruim €80 per jaar aan stroom. Dat is meer dan de wasmachine en de koelkast bij elkaar! Moderne boxen (op gelijkstroom) gebruiken tot wel tien keer minder stroom. [Lees meer over het stroomverbruik van de ventilatiebox.](#)

## 7. Check je tv-kastje (bespaar tot 67 euro per jaar)

Een ledtelevisie verbruikt ongeveer de helft minder stroom dan een lcd-tv en drie kwart minder dan een plasmatelevisie. Hoe groter het beeldscherm, hoe meer je kunt besparen.

Let ook op het stroomverbruik van de settopbox (de decoder/ontvanger/het tv-kastje). Een settopbox met harde schijf verbruikt bijna twee keer zoveel stroom dan zonder. Daarnaast verbruiken veel ontvangers in stand-by ook veel stroom. Zet deze dus helemaal

# Tips om stroom te besparen

---

uit wanneer je hem niet gebruikt.

## 8. Zet apparaten helemaal uit en haal stekkers uit het stopcontact

Veel apparaten hebben geen echte netschakelaar meer, maar alleen een stand-by stand. Deze kun je alleen volledig uitschakelen door de stekker uit het stopcontact te trekken. Het gaat met name om de televisie, computer en stereo met randapparatuur en bepaalde keukenapparatuur. En haal opladers uit het stopcontact als je ze niet gebruikt. Deze blijven stroom verbruiken wanneer je ze in het stopcontact laat zitten, zeker oudere opladers (die warm worden) verbruiken veel stroom.

## 9. Ontdooi je vriezer

Een vriezer werkt het beste als je hem regelmatig ontdooit. Een ijslaagje van meer dan twee millimeter op het vrieselement betekent tien procent meer stroomverbruik! En stel dan direct de diepvriezer in op -18 graden Celsius, kouder is niet nodig. Wil je iets uit de vriezer ontdooien? Zet het dan in de koelkast, zo hoeft je koelkast weer minder hard te werken. [Lees ook deze drie tips om de koelkast zuinig te gebruiken.](#)

## 10. Gebruik een thermoskan

De grote stroomslurper van het koffiezetapparaat is de warmhoudplaat. Schenk je koffie dus zo snel mogelijk na het zetten over in een thermoskan. Ben je een theeliefhebber? Schenk het water dan ook direct na het koken in een (andere) thermoskan. Zo hoef je de waterkoker niet steeds opnieuw aan te zetten voor een kopje thee.

Bron: [Hier](#)