

# TIPS

**VOOR EEN  
BETERE WERELD.**

EveryMoov 

# 14 Tips: Energie besparen in huis.



Energie besparende maatregelen huis (bijv. isoleren, dichtens van spleten en kieren en warmtepomp).

Plaatsen van zonnepanelen.



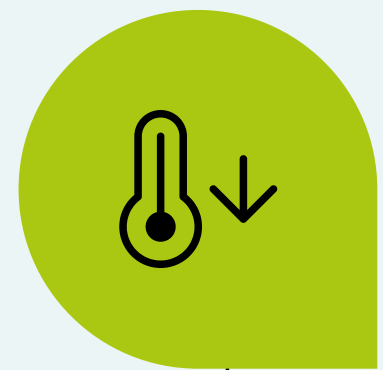
Zet de thermostaat lager. Met 1 graden minder kan je al 7% energie besparen. Leg eventueel dekens op de bank, trek een warmere trui aan en draag sloffen in huis.

Zet de verwarming zoveel mogelijk uit, met name in ruimtes die niet gebruikt worden, wanneer er niemand thuis is en 's nachts.



Zet de vaatwasser en wasmachine alleen aan als ze vol zitten.

Was op een lagere temperatuur (30 i.p.v. 40 en 40 i.p.v. 60) en zet ook de afwasmachine op een zo laag mogelijke temperatuur.



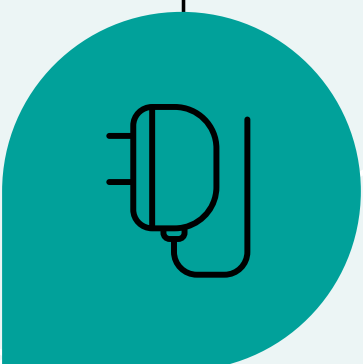
Een droger gebruikt ontzettend veel energie. Door kleding zoveel mogelijk aan de lucht te laten drogen zal je dus een hoop energie besparen in huis.

Laat het licht nooit onnodig aan. Maak zoveel mogelijk gebruik van daglicht en gebruik spaarlampen in plaats van gloei- of ledlampen.



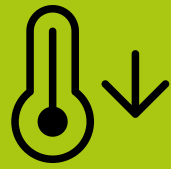
Laat de warme kraan niet onnodig lopen en was af met een teiltje en sopje in plaats van onder een lopende kraan.

Douche korter. Douchen is nog altijd energiezuiniger dan baden, maar hoe korter je doucht, hoe minder water je verspilt en hoe minder dit je uiteindelijk zal kosten



Wist je dat opladers ook stroom kosten wanneer je deze na gebruik in het stopcontact laat zitten? Laad apparaten daarom niet langer op dan nodig en haal de oplader altijd uit het stopcontact als deze niet wordt gebruikt

Voorkom sluipverbruik. Trek bijvoorbeeld de stekker uit het stopcontact, als het apparaat niet wordt gebruikt. Of zet het apparaat echt uit, dus niet op stand-by



Als een huishoudelijk apparaat aan vervanging toe is, koop dan een energiezuinige variant. Tegenwoordig kies je voor energielabel A+++

Bevroren eten 's ochtends uit de vriezer halen. Net thuis na een lange dag werken en je hebt trek dus ontdooi je je maaltijd in de magnetron. Beter kun je 's ochtends het eten dat je 's avonds wilt eten uit de vriezer halen. Dat bespaart een hoop energie, zeker als je het in je koelkast laat ontdooien. Die krijgt dan namelijk extra koeling van het bevroren product



## 5 Tips: Energie besparen buitenshuis.



Neem de fiets of trein, in plaats van de auto. Auto's behoren tot de grootste vervuilers. Laat de auto staan, en haal je boodschappen op de fiets. Door vaker de fiets te nemen kan je tot wel 4000 kg CO2 per jaar besparen

Als een huishoudelijk apparaat aan vervanging toe is, koop dan een energiezuinige variant. Tegenwoordig kies je voor energielabel A+++



Voorkom sluipverbruik. Trek bijvoorbeeld de stekker uit het stopcontact, als het apparaat niet wordt gebruikt. Of zet het apparaat echt uit, dus niet op stand-by



Boek geen vliegvakantie. Een vliegtuig stoot van alle voertuigen het meeste CO2 uit. Kies daarom ook een keer voor een vakantie in eigen land of met alternatief vervoer (bijv. de trein of de (elektrische) auto), en bespaar 2700 kg CO2 per keer

Bevroren eten 's ochtends uit de vriezer halen. Net thuis na een lange dag werken en je hebt trek dus ontdooi je je maaltijd in de magnetron. Beter kun je 's ochtends het eten dat je 's avonds wilt eten uit de vriezer halen. Dat bespaart een hoop energie, zeker als je het in je koelkast laat ontdooien. Die krijgt dan namelijk extra koeling van het bevroren product



## 17 Tips: Minderen met plastic.



Drink je drankje zonder rietje. Als je toch een rietje wil gebruiken, koop dan je eigen bamboe rietjes en stop die in je tas.

Neem je eigen boodschappentas mee, zorg ervoor dat je niet elke keer weer een plastic tas in de supermarkt hoeft te kopen

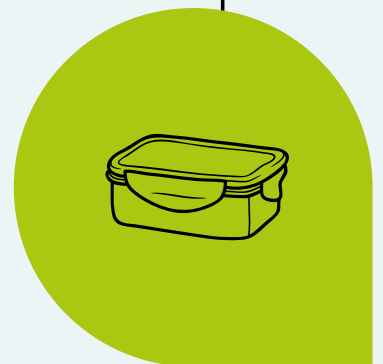


Vermijd plastic zakjes voor je groenten en fruit in de supermarkt. Vaak is een plastic zakje om je fruit of groente overbodig. Als je toch een zakje moet gebruiken, zoals bij sperziebonen, kies er dan voor om een herbruikbaar groentezakje te gebruiken.



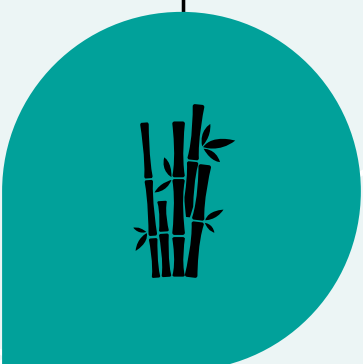
Zorg dat je een eigen thee/koffie beker of drinkfles bij je hebt, zodat je geen gebruik hoeft te maken van de plastic bekertjes. Hetzelfde geldt voor een drinkfles. Neem je eigen herbruikbare drinkfles mee en geen plastic flesje water

Neem je lunch mee in een broodtrommel in plaats van een plastic zakje



Let op cosmetica gebruik. Je hoeft niet elke keer een nieuw pompje handzeep te kopen, er bestaat ook navulling voor handzeep. Kijk naar wat je koopt: in sommige beautyproducten zitten microbeads. Het is beter voor het milieu om deze producten niet te kopen

Raap plastic op tijdens een wandeling. Als je een rondje gaat wandelen naar bijvoorbeeld het strand of het bos, neem dan een tas mee om afval te verzamelen van de grond en breng het naar een container of prullenbak



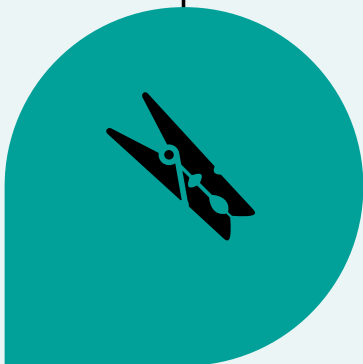
Gebruik plasticvrije huishoudartikelen. In bijna alles wat we dagelijks gebruiken zit plastic. Bijvoorbeeld in onze haarborstel, tandenborstel, scheermes of wc-borstel. Ook hiervoor zijn alternatieven, bijvoorbeeld van bamboe! Probeer eens een alternatief voor je dagelijkse producten waar geen plastic in zit

Kies een hoorntje en geen bakje. Als je een ijsje koopt, zorg er dan voor dat je altijd voor een hoorntje kiest in plaats van een plastic bekertje met plastic lepel



Verjaardagsversiering. Heel veel slingers, vlaggetjes, ballonnen en noem maar op zijn van plastic. Als je iets te vieren hebt, ga dan opzoek naar papieren vervangers!

Groot inkopen doen. Sommige producten, zoals granen, pasta en rijst kun je lang bewaren en daarom ook in het groot inkopen om minder plastic verpakkingen te gebruiken



Wasknijpers en kleerhangers. Gebruik houten wasknijpers en kleerhangers in plaats van plastic

Wegwerp servies. Tijdens een feestje of een picknick kun je beter herbruikbaar materiaal gebruiken in plaats van plastic servies. Neem gewone borden mee of ga op zoek naar kartonnen borden en bestek



Bosje bloemen cadeau geven. Als je een bosje bloemen koopt om cadeau te geven, laat het dan niet inpakken in plastic. Dat gaat toch de prullenbak in na het geven van de bloemen

Minder online winkelen. Online shoppen is leuk en gemakkelijk. Helaas worden de producten vaak in onnodig plastic verstuurd. Probeer daarom zo min mogelijk online te winkelen



Geen afval laten slingeren. Als je een stuk gaat wandelen of er een dagje op uit gaat, laat dan geen afval slingeren maar gooi het netjes in de afvalbak

Plastic karton. Karton kun je ook niet altijd vertrouwen. Sommige kartonnen verpakkingen bevatten een laag plastic, vooral als ze vloeistof bevatten. Een handige tip: om er achter te komen of het karton echt karton is of deels plastic, moet je het scheuren. Lukt dat niet gemakkelijk dan zit er plastic in



# 14 Tips: Mooi meegenomen.



Gooi het niet weg - knap het op. Knap de spullen die je al hebt zelf op. Maak ze leuker en blaas ze nieuw leven in. Gebruik al je creativiteit en doe aan next level recycling: upcycling

Koop groenten en fruit uit Nederland. Dat kun je checken op de verpakking of op de bordjes. Een mango uit Peru moet helemaal hierheen vervoerd worden en dat belast het milieu



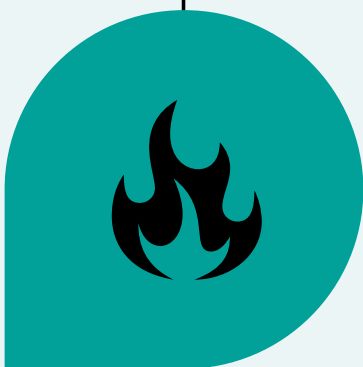


Gebruik zo min mogelijk aluminiumfolie en maak liever gebruik van bakjes die je kunt hergebruiken



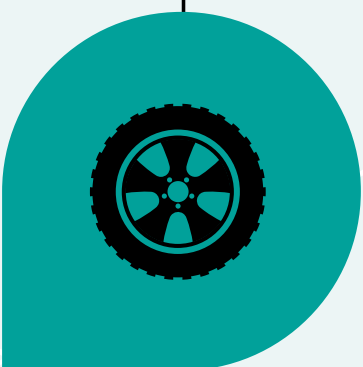
Gooi restjes niet weg, maar vries ze bijvoorbeeld in of geef ze aan je buurman, vader of oma. Het scheelt je een keer koken, en is handig voor als je weinig tijd hebt. Hiermee bespaar je jezelf een afhaalmaaltijd, en zorg je voor een gezonde zelf gekookte maaltijd

Je kunt je huis uitstekend schoonmaken zonder schadelijke oplosmiddelen en chloor. Als je weinig warm water gebruikt en zuinig doseert, ben je al heel vriendelijk voor het milieu



Gebruik zo min mogelijk de open haard. De openhaard veroorzaakt de uitstoot van fijnstof. Bovendien vliegt bij de open haard 90 procent van de warmte zo de schoorsteen uit

Trek er vaker op uit in de natuur. Milieubewust bezig zijn is goed en stiekem krijg je als vanzelf zin om eens wat vaker de natuur in te trekken. Je gaat met een ander oog naar je eigen leefomgeving kijken en de wil om milieuvriendelijk te leven wordt groter.



Houd je autobanden op spanning. Wanneer de spanning van je autobanden te laag is, verbruik je niet alleen meer benzine, je stoot ook meer broeikasgassen uit. Bovendien zullen je banden sneller slijten waardoor je vlugger naar de garage moet

**EveryMoov** 