

Het is helemaal “hot news”, de stijging van de gasprijzen. Tijd om aan de slag te gaan met energiebesparing.
Hieronder lees je 9 tips, die je direct kunt toepassen!

Tips om jezelf warm te houden

Als je het zelf lekker warm hebt, hoef je de verwarming niet zo hoog te zetten.

1. Kleed je warm

Het is in ons klimaat onzin om in de winter met een shirt met korte mouwen te lopen. Kleed je lekker warm, gebruik lekker warme sokken en sloffen en pak er desnoeds een sjaal of een extra vest bij.

2. Gebruik een deken/kruik

Zit je stil, gebruik dan een dekentje of een kruikje. Maak het lekker knus op de bank.

3. Beweeg

Als je lekker beweegt, heb je het zo weer wat warmer. Dus loop een paar keer de trap op en neer, doe wat in het huishouden, maak een wandelingetje of doe een sportfilmpje.

Tips om de verwarming lager te zetten

4. Laat je lijf wennen aan een lagere temperatuur

Als je meteen aan het begin van het najaar de verwarming hoog zet, dan went je lijf daar ook aan. Stel daarom het verwarmen van je huis zo lang mogelijk uit.

5. Verwarming later aanzetten

Kom je net uit bed? Kijk eens of het lukt om de verwarming niet meteen aan te zetten. En als je hem toch aanzet, zet hem dan een halve of een hele graad warmer, dan het nu in de kamer is. Misschien is dat ook wel voldoende!

6. Verwarming eerder uitzetten

Wen jezelf aan om de thermostaat 1-2 uur voordat je gaat slapen al lager te zetten. Als je toch met een dekentje op de bank ligt, hoeft de verwarming niet meer te stoken; dan is het warm genoeg in huis.

Probeer eens wat dingen uit!

Tips om je huis warmer te houden

7. Houd de deuren dicht

Houd de deuren van de ruimte(s) die je verwarmt dicht. Warmte ontsnapt snel, vooral naar boven. Superjammer van de energie.

8. Verwarm alleen wat je gebruikt

Als je een kamer niet gebruikt, hoeft de verwarming daar ook niet aan. En ook slaapkamers hoef je niet te verwarmen. Tenzij de kamer gebruikt wordt voor het maken van huiswerk, bijvoorbeeld.

9. Isoleren

Isoleren lijkt duur, maar je kunt best wat eenvoudige dingetjes doen, ook als je een huurhuis hebt. Denk aan radiatorfolie, tochtstrips enzovoorts. Via www.poenvoorgroen.nl kun je daar zelfs EUR 50 subsidie voor krijgen.

Veel succes en.... Houd het warm!

>> Wil je deze informatie zien in een filmpje? Kijk dan op mijn YouTube kanaal: Hilde Vehof <<