

# TIPS VOOR VERSTANDIG VENTILEREN

## *GEZOND WONEN VEREIST BINNENLUCHT VERVERSEN*

**Sigarettenrook, chemicaliën uit verf of schoonmaakmiddelen, stof, kookluchtjes, verbrandingsgassen van geiser en gasfornuis, enzovoort; al deze stoffen verontreinigen de lucht binnenshuis en vormen een risico voor uw gezondheid. En dan hebben we het nog niet over vocht gehad. In vocht kunnen bepaalde organismen goed gedijen en daar kunnen mensen ziek van worden.**

**In een huishouden van vier personen wordt dagelijks ongeveer tien liter vocht geproduceerd: via onze ademhaling en door huishoudelijke bezigheden als koken, wassen, douchen en planten water geven.**

**Om al dat vocht en die verontreinigingen kwijt te raken, moeten we de binnenlucht voortdurend verversen. Vroeger ging dit vanzelf door de vele kieren en spleten in huis. Maar bij de huidige, geïsoleerde en kierdichte woningen is deze natuurlijke ventilatie verdwenen. Nu moeten wij zelf voor voldoende ventilatie zorgen. En dan ook nog op zodanige wijze dat er niet teveel warmte mee naar buiten ontsnapt.**

- Zorg voor permanente ventilatie via tegenover elkaar staande klepraampjes of ventilatieroosters. Deze luchttoevoer van buiten is ook noodzakelijk voor het goed functioneren van mechanische afzuigsystemen en geisers.
- Als uw woning een mechanische afzuiginstallatie heeft, laat deze dan dag en nacht op de laagste stand aan staan.
- Ventileer extra tijdens of direct na activiteiten zoals koken, douchen, schoonmaken en klussen. Zet een raam open of schakel de afzuigkap of mechanische afzuiging in de hoogste stand. Maak na het douchen de muur en de vloer droog met een wisser of handdoek en laat de badkamerdeur openstaan.
- Extra ventilatie is ook nodig als u de was binnen droogt. Ook bij stofzuigen waarbij veel fijne stofdeeltjes worden uitgeblazen en bij roken in de woning, is ventileren noodzakelijk.
- Laat voor een gezonde slaap 's nachts het raam open of zet de slaapkamerdeur open en een slaapkamerraam op een kiertje.
- Voor een fris en droog huis moet de woning ook dagelijks worden gelucht. Luchten houdt in dat u zoveel mogelijk ramen en deuren tegenover elkaar open zet. Tweemaal per dag een kwartiertje, bijvoorbeeld na het opstaan en na het avondeten, is voldoende. Draai een half uur van tevoren de thermostaat omlaag.
- Laat de temperatuur 's nachts niet onder de 15°C zakken. Een lagere temperatuur kan tot condensvorming leiden. Bovendien bent u de extra bespaarde energie 's ochtends weer kwijt omdat u harder moet stoken om het weer warm te krijgen.
- Bij ventilatie gaat wat warmte verloren, dat is niet te voorkomen. Maar bedenk dat het beduidend méér energie kost om vochtige lucht te verwarmen dan om voortdurend te ventileren.