

Goed ventileren

Dat is gezond én het levert geld op



Stadlander

In veel woningen is het te vochtig.
Dat is niet alleen ongezond, maar kost
ook energie. Er is een eenvoudige
oplossing voor vochtproblemen:

Goed ventileren!



We produceren 10-15 liter vocht
per dag door koken, douchen,
was drogen, huisdieren, planten etc.



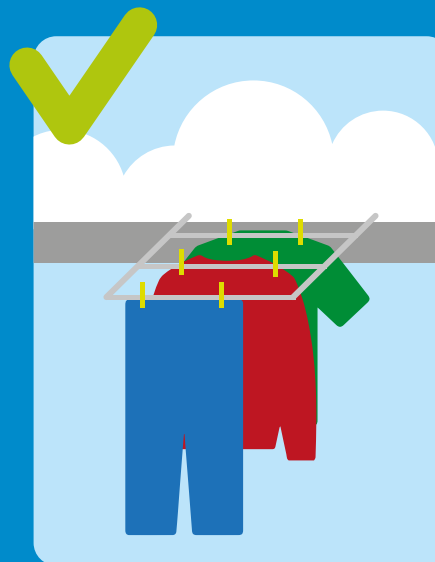
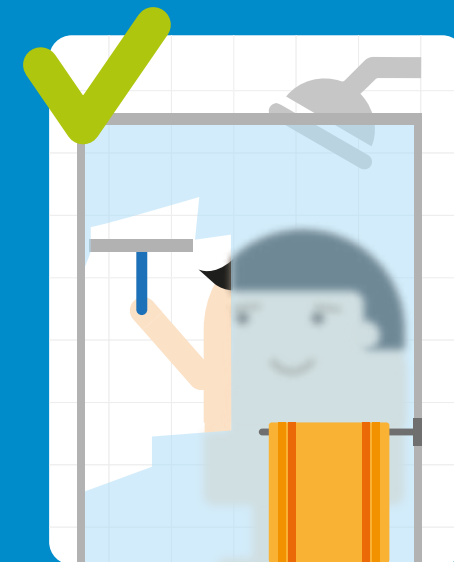
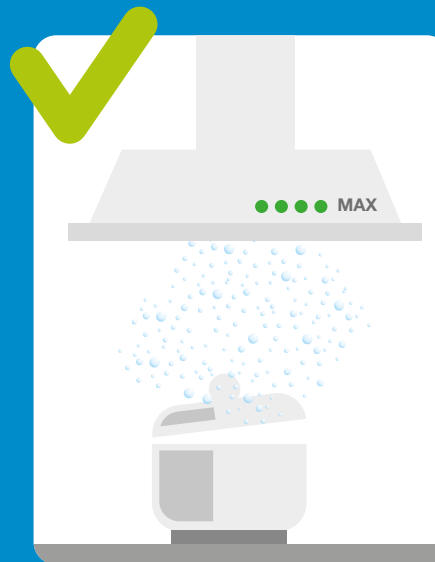
Vocht in huis

In de lucht om ons heen zit waterdamp, dat is normaal. Ook binnenshuis. Het wordt pas ongezond, als er teveel vocht in de lucht zit en dat vocht niet weg kan. Een gemiddeld gezin produceert heel wat vocht, dat in de lucht terecht komt. Per dag wel 10 tot 15 liter. Waar komt al dat vocht vandaan? Door te koken of te douchen, bijvoorbeeld. Of door de was binnen te drogen te hangen. Planten en huisdieren zorgen ook voor extra vocht in de lucht.

Teveel vocht in huis

Te veel vocht in huis is niet goed. Er kan schimmel door ontstaan. Veel vocht geeft ook een muffe lucht. Het is slecht voor de gezondheid. Denk aan klachten aan de luchtwegen of allergieën. Te veel vocht kost ook geld: het verwarmen van vochtige lucht kost meer energie dan het op temperatuur brengen van droge lucht. Daar komt nog bij dat vochtige lucht niet behaaglijk aanvoelt, waardoor je al snel de verwarming wat hoger zet.

Hoe merk je dat er teveel vocht in huis is? Als je schimmel ziet, is het natuurlijk al te laat. Dus is het belangrijk om hier al eerder op te letten. Beslagen ramen, vochtige muren, hoofdpijn, chronische verkoudheid... het kan allemaal een teken zijn van te veel vocht in huis.



- Kook met de afzuiging aan
- Maak de badkamer droog
- Droog de was buiten
(als dat kan)

Wat kan ik zelf doen?

Woningen zijn tegenwoordig vaak beter geïsoleerd, spleten en kieren zijn dichtgemaakt. Daarom moet je nu zelf zorgen voor (extra) ventilatie. Zijn er ventilatieroosters in de ramen of uitzetraampjes? Zorg dat deze altijd open staan, op een kiertje is al genoeg. Is er mechanische afzuiging? Die moet altijd aan staan. En in de ruimte waar een cv-ketel of een geiser hangt, moet ook altijd genoeg verse lucht zijn.

Tijdens het koken en douchen komt er veel extra vocht in de lucht. Door dat gelijk af te voeren, zorg je ervoor dat het niet in huis blijft. Zet tijdens het koken de afzuigkap of de mechanische afzuiging op de hoogste stand. En laat hem na het koken nog een kwartiertje aan staan, op een lage stand. Of zet een raam of deur open tijdens het koken. Maak de badkamer droog na het douchen. En droog de was zoveel mogelijk buiten, als dat kan.

Daarnaast is het goed om elke dag extra te ventileren: een half uurtje twee ramen tegen elkaar open zetten. Zet ook de binnendeuren open. Dan kan de vochtige lucht naar buiten en komt er frisse, drogere lucht binnen.

Met deze tips voorkom je vochtproblemen. En ruikt je huis vaak ook veel frisser!



Ventileer 30 minuten per dag

Tips

Zorg voor voldoende frisse, droge lucht door gebruik te maken van klep-raampjes, ventilatieroosters of mechanische ventilatie. Vooral ventileren in de keuken en de douche is belangrijk. Hieronder nog wat tips op een rij:

KEUKEN

Gebruik de afzuigkap tijdens én na het koken. Zet de mechanische afzuiging hoger of zet een raam of deur open.

BADKAMER

Zet de mechanische ventilatie hoger tijdens het douchen, als dat kan. Zet na het douchen een raam open. Maak de muren en de vloer droog. Zorg voor een rooster in de deur of een flinke kier onder de deur, bij gebruik van mechanische ventilatie.

WASSEN

Droog wasgoed liever buiten, of in een ruimte die je goed kan ventileren. Investeer in een wasdroger, als dat kan, of centrifugeer de was nog een keer extra.

VENTILEREN

Laat 's nachts een raam op een kier staan, als dat inbraakveilig kan. Zet de ventilatieroosters open en maak ze regelmatig schoon. Laat altijd de mechanische ventilatie aan en maak ook hiervan de filters regelmatig schoon. Juist in de winter is het belangrijk om elke dag even te luchten.

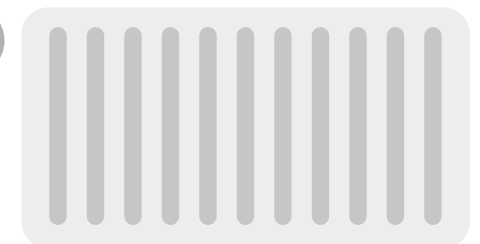
Zorg dat de frisse, droge lucht door het huis kan bewegen. Hiervoor zijn kieren onder binnendeuren belangrijk. En ook ventilatiegaten in plafonds, wanden en knieschotten op zolder. Maak die dus niet dicht.

VERWARMING

Zet de verwarming niet lager dan 16°C. Ook 's nachts én overdag als er niemand thuis is. Te zuinig stoken kan voor vochtproblemen zorgen.



's Nachts niet uit maar op 16°C



Toch vochtproblemen! Wat nu?

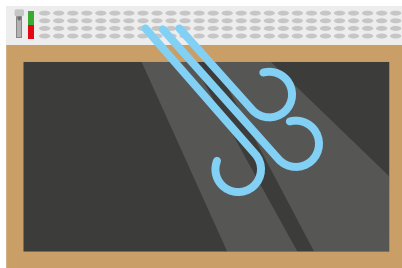
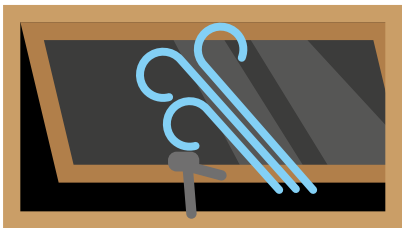
Is je woning toch te vochtig? Dan moet je meer doen om het vocht uit huis te krijgen.

Warme lucht neemt meer water op dan koude lucht. Daarom zijn 's ochtends de ramen soms beslagen, als de kachel 's nachts uit was. Het water dat in de warme lucht zat, is neergeslagen op de ramen, of bijvoorbeeld achter de bank of een kast. Meubels kun je dus beter niet tegen de muur zetten. Hier kan vocht verzamelen en schimmel ontstaan. Een paar centimeter afstand van de muur is vaak al genoeg.

Nog een tip: ventileer juist wanneer het binnen warm is. Met de warme lucht verdwijnt veel vocht uit huis. De beste tijd om dit te doen, is net voor je naar bed gaat. Even een kwartier een raam of deur open, en je verruilt de warme, vochtige lucht voor droge, frisse lucht.

Zorg dat in alle kamers een raampje of ventilatierooster open is. In de slaapkamer zet je het best ook 's nachts het ventilatierooster open of het raam op een kier. Je bent hier al snel 7 of 8 uur, dus frisse lucht en aanvoer van zuurstof is belangrijk. Zorg wel dat het veilig is om het raam open te laten. 's Morgens zet je op de slaapkamers de ramen open om de vochtige lucht van 's nachts weer uit huis te krijgen.

En zet de verwarming 's nachts niet uit, maar laag. Liefst niet lager dan 16° Celcius. Zo koelt het niet teveel af en is het de volgende dag ook eerder lekker warm. Te zuinig stoken kan voor vochtproblemen zorgen. Dus zorg dat ook overdag gestookt wordt, ook al ben je niet thuis. Als het te koud wordt in huis, wordt het ook vochtiger.



's Nachts een raam of rooster open

Vochtige ruimte



De huisstofmijt, waar veel mensen allergisch voor zijn, voelt zich in een vochtige omgeving heel goed thuis.

Kosten besparen

Door te ventileren is de lucht droger. Droge lucht kan makkelijker worden verwarmd. Dus is er minder energie nodig om het huis warm te stoken. Het warm stoken van een vochtig huis is duurder dan het dagelijks opwarmen van wat frisse lucht.

Vochtige lucht voelt koud en kil aan, dus dan zet je sneller de verwarming wat hoger. Doordat droge lucht sneller kan worden verwarmd, voelt het eerder behaaglijk in huis. En kan de verwarming misschien juist wel een beetje lager.

Wie goed ventileert bespaart dus kosten. Schimmel krijgt geen kans en het ruikt niet muff. Bovendien is een goed geventileerd huis gezonder. De huisstofmijt, waar veel mensen allergisch voor zijn, voelt zich in een vochtige omgeving heel goed thuis!

Drogere ruimte



Ventileren en luchten

Ventileren:
Raam of rooster
tegenover elkaar



Luchten:
Raam of rooster
aan enkele zijde



Mechanische ventilatie



Ventilatiekanaal



Voor meer informatie:

- www.milieucentraal.nl/ventileren
- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huurwoning/vraag-en-antwoord/hoe-kan-ik-mijn-huis-ventileren

Stadlander