

Ventileren



Goede ventilatie voorkomt gezondheidsklachten. Door goed te ventileren voert u vervuilde lucht af en laat u verse, droge lucht naar binnen. Zo houdt u uw woning fris en schimmelvrij. Daarnaast bespaart u op energiekosten omdat droge lucht gemakkelijker te verwarmen is dan vochtige lucht.

Waarom is ventileren zo belangrijk?

We ademen, douchen en koken. Hierdoor kan per dag 10 tot 15 liter(!) waterdamp in huis komen. Dit maakt dat er teveel vocht in huis ontstaat. Zo kan er schimmelvorming ontstaan.

Schimmels kunnen gezondheidsklachten veroorzaken, zoals benauwdheid, hoesten, hoofdpijn, slijmvorming of chronische verkoudheid. Dit voorkomt u door **24 uur** per dag uw woning te ventileren. Hoe u dit doet leest u op pagina 2.

Gezond wonen = goed ventileren





Tips om goed te ventileren

- Hebt u mechanische ventilatie in huis, zet deze dan **nooit** uit.
- Zet de mechanische ventilatie op de hoogste stand tijdens het koken en douchen.
- Wanneer u een timerknop (afbeelding zandloper) heeft, kunt u zelf de tijd van de hoogstand bepalen. Na het aflopen van de timer schakelt de ventilatie-unit weer terug naar de laagstand.
- De afzuiging werkt het beste als er voldoende luchttoevoer is. Laat daarom ventilatieroosters dag en nacht **open**, ook in de winter. Plak ze nooit dicht en houd ze goed schoon.
- Geen ventilatieroosters in huis? Zet bovenraampjes open of zet het draairaam in de ventilatie-/kierstand.
- Zet iedere dag de ramen tegen elkaar open, ongeveer vijftien minuten per keer. Zo ververst u de lucht in de woning.
- Vergeet de slaapkamer niet! Tijdens uw nachtrust produceert u veel vocht door transpireren en uitademen. Dit kan tot condens en schimmel in het slaapvertrek leiden. Zorg daarom voor een goede ventilatie.
- Ventileer extra goed als u een open haard of allesbrander heeft. Bij verbranding komen stoffen vrij die schadelijk kunnen zijn voor uw gezondheid. Dat geldt ook voor kaarsen.

Balansventilatie (WTW)

Heeft u een WTW? Dan zorgt deze ervoor dat de afvoer van binnenlucht en de aanvoer van buitenlucht mechanisch wordt geregeld. Via een warmtewisselaar wordt de binnenkomende lucht opgewarmd.



Voorkom (teveel) vocht in huis

- Zet de cv-verwarming op minimaal 15 graden. Bij lagere temperaturen duurt het langer om uw woning droog te stoken.
- Schimmel in huis? Verwijder het direct om verspreiding te voorkomen. Bij de bouwmarkt of drogist is schimmeldoder te koop.
- Droog zoveel mogelijk de was buiten. Centrifugeer het wasgoed goed als u deze binnen droogt en houd de ramen open.
- Kook met deksels op de pannen en zet de afzuigkap aan.
- Houd de afzuig- en toevoerventielen en de afzuigkap (filter tijdig vervangen) in de keuken goed schoon.
- Plaats meubels 5 cm van de wand af voor het doorstromen van de lucht.

Ventileren badkamer

- **Zet tijdens het douchen de mechanische ventilatie op de hoogste stand en laat deze nog 15 minuten in dezelfde stand**
- **Droog daarna de vloer en wanden met een wisser**
- **Zet de badkamerdeur open. Dit om een goede luchttoevoer voor de afzuiging te krijgen en vocht af te voeren.**
- **Doe na 15 minuten het raam open en houd deze en de badkamerdeur nog 30 minuten open.**

Tip: Koop een eenvoudige **hygrometer** om de luchtvochtigheid te meten. De meter kan als hulpmiddel dienen om te weten wanneer het nodig is te ventileren. Ook ziet u in een oogopslag wat er gebeurt als u bijvoorbeeld een raam of deur opent.

wst-hetgrootslag.nl



Olympiaweg 25, 1693 EJ WERVERSHOOF

T 0228 587 587

E info@wst-hetgrootslag.nl

