

Ventileren

Vervuilde en vochtige lucht eruit, schone lucht en zuurstof erin

Meer dan 10 liter water, zoveel vocht produceert een gezin van 4 personen al snel in huis met de gewone dagelijkse bezigheden: koken, schoonmaken, douchen, afwassen, wassen én ademen. Als al dat vocht in huis blijft, krijgen huisstofmijten en schimmels volop de kans om te groeien. Tel daarbij de luchtverontreiniging op die ontstaat door vocht, schimmels, schoonmaakmiddelen, roken, verbrandingsgassen, huisdieren, hobby- en doe-het-zelfmaterialen en u begrijpt dat het belangrijk is om uw woning goed te ventileren en luchten. Voor uw eigen welzijn, want vocht en luchtverontreiniging zorgen vaak voor gezondheidsklachten zoals luchtwegklachten, vermoeidheid, hoofdpijn en allergieën.



Een gezond binnenmilieu

Schone, niet te vochtige lucht en een aangename temperatuur zorgen voor een gezond binnenmilieu in uw woning. In deze folder kunt u lezen wat u zelf kunt doen om het binnenmilieu in uw woning gezond te houden en zo (gezondheids)problemen te voorkomen. Onze belangrijkste adviezen:

- **Continu ventileren:** laat uw huis ademen door de hele dag 2 ramen op kierstand te hebben staan.
- **Dagelijks een halfuur luchten:** zet in alle ruimten een raam of deur meer dan 8 centimeter (handbreedte) open.
- **Extra ventileren als het nodig is:** uw huis komt adem tekort bij koken, stofzuigen, douchen, slapen, drogen van was, afwassen en het gebruik van schoonmaakmiddelen.
- **Gelijkmatig verwarmen:** verwarm uw huis goed en gelijkmatig en laat uw huis 's nachts of als u niet thuis bent niet te veel afkoelen (in ieder geval niet lager dan 15°C).
- **Verwijder schimmels:** voorkom verdere verspreiding van schimmels door ze te verwijderen, maar pak ook de oorzaak van het vochtprobleem aan.
- **Onderhoud uw ventilatievoorzieningen:** maak ventielen, filters en ventilatieroosters regelmatig schoon en laat de voorzieningen onderhouden.

Ventileren

Deurscharnieren kunt u éénmaal per jaar smeren met een druppeltje (naaimachine)olie. Om de laden soepel te laten lopen, houdt u de geleiders vrij van vuil. Het is belangrijk dat vuil in korrelvorm direct verwijderd wordt.

Luchten

Luchten kunt u doen op de momenten waarop het u uitkomt, minimaal 1 keer per dag gedurende een halfuur. U zet dan in alle ruimten een raam of deur meer dan 8 centimeter (handbreedte) open. Zet daarbij wel even de thermostaat op 15°C. Bij het koken, douchen en drogen van de was is het nodig om extra te luchten. Mechanische ventilatie kunt u bij het koken en douchen in de hoogste stand zetten, tot een kwartier nadat u klaar bent. Als u een afzuigkap heeft, zorgt die tijdens het koken ook voor afvoer van verbrandingsgassen en vocht.

Bij een ramp, als de overheid adviseert om ramen en deuren te sluiten, moet u dit advies natuurlijk altijd opvolgen.

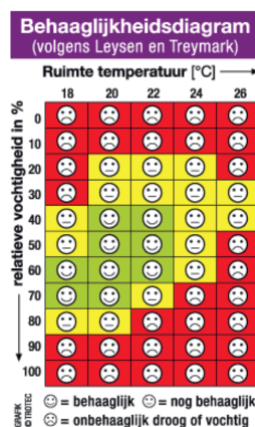


Verwarmen

Het is belangrijk om uw woning gelijkmatig te verwarmen. Zorg ervoor dat de temperatuur in uw woning niet te laag is, want bij een te lage temperatuur kan het vocht in uw huis niet volledig verdampen. Laat daarom ook 's nachts en als u niet thuis bent de temperatuur in huis niet onder de 15°C komen. Als u wel thuis bent, is ongeveer 20°C het advies.

Vocht reguleren

Een goede luchtvochtigheid ligt tussen de dertig en zeventig procent. Als er te veel vocht in huis is, kunt u dit merken aan een muffe of bedompte lucht, vochtplekken, loslatend behang, schimmelplekken, rottend hout en condens op ramen. Een vochtige woning voelt koud en kil aan, ook als u flink stookt. Als de lucht in uw woning te droog is, kunt u – als u daar gevoelig voor bent – last krijgen van irritatie van de slijmvliezen van ogen, neus en keel. Met een hygrometer kunt u eventueel de luchtvochtigheid in uw huis controleren. Heeft u last van schimmels in huis, dan kunt u die verwijderen met soda opgelost in heet water. Gebruik hierbij een doek en geen borstel om verspreiding van schimmels te voorkomen. Zorg vervolgens voor voldoende ventilatie en verwarming, want anders komen de schimmels echt weer terug.



Voorzieningen onderhouden

Als uw woning mechanische ventilatievoorzieningen heeft om te ventileren, laat deze dan altijd aanstaan en verander de afgestelde instellingen van de toe- en afvoerventielen niet zelf. Maak ventielen, filters en ventilatieroosters wel regelmatig schoon. En let erop dat in ruimten met gashaarden, gevelkachels en geisers altijd voldoende verse lucht binnenkomt en laat ze regelmatig onderhouden. Vervang koolstoffilters van uw afzuigkap op tijd en maak metalen filters regelmatig schoon.

Energie besparen

Ventileren en energie besparen gaan gelukkig prima samen. Het kost namelijk veel meer energie om een vochtige woning te verwarmen dan om een woning te verwarmen die van binnen droog is. Voldoende ventileren betekent uiteindelijk dus minder energiekosten.



Dit onderhoudsvoorschrift behoort bij de woning en dient bij einde huur in de woning achter te blijven.

WOCOM

Voel je thuis