



Zaanstreek-Waterland

Ventileren en luchten

Door goed te ventileren en regelmatig te luchten kunt u (gezondheids)problemen voorkomen.

Normaal gesproken is de buitenlucht schoner en droger dan de lucht binnenshuis. Door te ventileren wordt schone droge lucht aangevoerd en de schadelijke stoffen en vochtige lucht binnenshuis afgevoerd. Als u onvoldoende ventileert blijven de schadelijke stoffen en verbrandingsgassen binnenshuis en wordt uw huis vochtig. Dit is niet goed voor uw gezondheid.

Ventileren zorgt samen met luchten voor een gezond binnenklimaat. Luchten moet u doen op de momenten dat het u schikt maar minimaal één keer per dag gedurende een half uur.

Hoe kan ik mijn huis luchten?

Minstens één keer per dag in iedere kamer een raam of buitendeur gedurende 15 minuten minimaal een handbreedte open te zetten. Het beste is om dit te doen meteen nadat er veel vocht is geproduceerd, bijvoorbeeld tijdens en na koken, douchen etc.

Hoe kan ik mijn huis ventileren met natuurlijke ventilatie?

Ventilatie is een kleine luchtstroom, door een rooster of klpraam, die de gehele dag door frisse lucht aanvoert. Ventilatie werkt het beste wanneer er twee roosters of ramen in tegenover elkaar gelegen gevels worden open gezet, zodat er aan de windzijde van de woning aanvoer van verse lucht is en aan de andere zijde afvoer van de gebruikte woninglucht.

Dit kunt u zelf doen:

- In de woonkamer, keuken, slaapkamer altijd een rooster, klepraampje, gewoon raam of buitendeur op een kier open laten staan. Er moet op gelet worden dat ventilatieroosters niet verstopt raken. Als in de woning mechanische ventilatie is mag deze niet uitgezet worden.
- Als er veel mensen in de woonkamer aanwezig zijn of als er condens op de ramen zit moet er meer geventileerd worden.
- Voorkom dat het vocht dat in de keuken geproduceerd wordt, zich door het huis verspreidt. Dit kan door deksels zo goed mogelijk op de pannen te houden en een afzuigkap in te schakelen tijdens het koken. Deze moet tot 15 minuten na het koken in

werking blijven. Als er géén afzuigkap aanwezig is, moet er tijdens het koken een raampje of een buitendeur in de keuken geopend worden. Deuren van de keuken naar andere kamers in huis moeten dicht blijven tijdens het koken, om te voorkomen dat het vocht zich door de overige ruimtes verspreidt.

- Tijdens douchen is aan te raden de afzuiging op de hoogste stand te zetten of een raampje in de badkamer te openen. De afzuiging moet nog enige tijd (minstens 15 minuten na het douchen) in werking blijven of het raam geopend. Om het vocht sneller te verwijderen kunnen na het douchen de vloeren en de wanden met een ramentrekker en een zeem drooggemaakt worden. Als er géén raam of afzuiging aanwezig is, kan de deur van de badkamer opengezet worden, maar dan moet er in de aangrenzende kamer een raam of een deur naar buiten open staan. Deuren naar andere kamers kunnen dan het beste gesloten zijn om te voorkomen dat het vocht zich door de rest van de woning verspreidt.

Hoe kan ik mijn huis ventileren met mechanische ventilatie?

Bij mechanische ventilatie wordt de lucht voortdurend ververs met behulp van een draaiende ventilator. De afvoerventielen, die de vervuilde lucht afzuigen, bevinden zich meestal in de keuken, de badkamer en het toilet. De frisse buitenlucht komt via klpramen en ventilatieroosters het huis binnen. Uiteraard is het bij mechanische ventilatie belangrijk de luchttoevoer open te houden én te zorgen voor regelmatig onderhoud van de ventilatie-unit. Een slecht onderhouden of slecht afgesteld ventilatiesysteem zorgt niet alleen voor een minder goede ventilatie, maar beperkt ook de energiebesparing.

Laat een mechanisch ventilatiesysteem 24 uur per dag draaien. Zet hem op een hogere stand als daar aanleiding voor is, bijvoorbeeld tijdens het koken en douchen of als er veel mensen in huis zijn. Zet het nooit helemaal uit, behalve bij calamiteiten buiten.

Hoe kan ik mijn huis ventileren met balansventilatie?

Balansventilatie wordt vaak toegepast in nieuwe, energiezuinige woningen. Bij deze vorm van ventilatie vindt de afvoer van binnenlucht



Zaanstreek-Waterland

en de aanvoer van buitenlucht mechanisch plaats. Het verschil met gewone mechanische ventilatie is het feit dat de binnenkomende lucht wordt opgewarmd en dat er in principe géén ventilatieroosters nodig zijn. Zorg er wel voor dat er altijd een raam open kan, om bijvoorbeeld na een feestje de extra vervuilde lucht snel te kunnen verversen.

Het opwarmen van de buitenlucht gebeurt via een warmtewisselaar, die zorgt dat de uitgaande lucht zijn warmte afgeeft aan de binnenkomende lucht. Die heeft daardoor vrijwel dezelfde temperatuur als de lucht die zich al in huis bevindt. Dat is wel zo comfortabel. Bovendien bespaart u op deze manier energie.

Vergeet niet de filters van de toe- en afvoerventielen regelmatig schoon te maken en om elke paar jaar te vervangen. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing.

Ventileren en verwarmen in de winter

Door goed te ventileren, zal de temperatuur, vooral in de wintermaanden, dalen in huis. De verwarming brandt vaker en het kost dus energie om de lucht in huis schoon en gezond te houden. Om te voorkomen dat vocht in de keuken, de douche en de woonkamer geproduceerd wordt en in de slaapkamer condenseert, is het goed om de slaapkamer te verwarmen. De slaapkamer moet echter niet te warm zijn. Het beste is om de hele woning gelijkmatig te verwarmen. Stel de thermostaat overdag in op 20 °C, 's nachts niet lager dan 15 °C. De hoeveelheid waterdamp in de lucht bepaalt de luchtvochtigheid. Warme lucht kan meer waterdamp bevatten dan koude lucht. Als een woning in de winter geventileerd wordt, wordt warme, vochtige binnenlucht vervangen door koude, droge buitenlucht. De koude buitenlucht bevat dus minder vocht dan de warmere binnenlucht. Wanneer de koude buitenlucht die binnengekomen is, wordt opgewarmd tot kamertemperatuur, dan zal deze lucht het vocht uit de woning opnemen. Deze opgewarmde lucht stroomt vervolgens weer naar buiten en koude buitenlucht stroomt naar binnen. Zo is het mogelijk om in de winter vocht uit de woning weg te ventileren.

Ventileren in de zomer

Ventileren in de zomer is minder effectief, omdat er in de warme buitenlucht al meer vocht zit. Toch is het belangrijk om ook in de zomer goed te ventileren. In een vochtige woning is de

hoeveelheid vocht in de binnenlucht ook 's zomers vaak toch hoger dan in de buitenlucht. Als het 's nachts te koud wordt in de woning (de thermostaat is lager dan 15 °C afgesteld), kan de woning vochtig worden.

Vocht in de woning

Koude lucht neemt minder vocht op dan warme lucht. Als de temperatuur te veel daalt zal vocht condenseren op de koudste plekken.

U kunt het volgende doen om vocht ophopen in uw woning te beperken:

- Gebruik tijdens het schoonmaken niet te veel water. Een gedeelte van dit water zal verdampen, een ander deel blijft achter op de schoongemaakte voorwerpen. Dit water moet allemaal weer door ventilatie uit de woning verwijderd worden. Stof afnemen kan met een goed uitgewrongen vochtige doek. De vloeren kunnen met een vochtige (dus geen natte) dweil afgenomen worden.
- Het drogen van de was moet zo veel mogelijk buiten plaatsvinden. Als het niet regent, kan de was het beste in de tuin of op het balkon gedroogd worden. Als de was toch binnen moet drogen, dan is het belangrijk om de was eerst zo goed mogelijk te centrifugeren. In de ruimte waar de was hangt moet goed geventileerd worden (raam of buitendeur open, binnendeur dicht).

Meer informatie

- Op de website van de rijksoverheid (www.rijksoverheid.nl) staat veel informatie over ventileren. Ook vindt u tips op deze website.
- Stichting Bouwresearch van Onderzoeksinstituut TU Delft, en de Woonbond hebben de Toetslijst Gezond en Veilig Wonen ontwikkeld. Deze geeft een betrouwbare indicatie-op-maat van het binnenklimaat en de gezondheidsaspecten van uw woning: www.toetslijstgezondeneveiligwonen.nl
- Met vragen of klachten over het milieu in en rond het huis kunt u terecht bij de gemeente (afdeling Bouw- en Woningtoezicht) of de woningbouwcorporatie.



Zaanstreek-Waterland

Contact

Heeft u nog vragen of opmerkingen over deze informatie of wilt u informatie over andere medisch milieukundige onderwerpen, dan kunt u contact opnemen met de medisch milieukundige.

Per e-mail: info@ggdzw.nl

Per telefoon: 0900-2545454

Bron: GGD Hart van Brabant, Rijksoverheid.

Productie en uitvoering: GGD Zaanstreek-Waterland

© januari 2012