

Een gezonder binnenklimaat

**Bij ventilatie van het huis is het belangrijk** dat het vocht en de stoffen uit de woning verdwijnen. Vaak wordt gedacht dat een tijdje het raam openzetten voldoende is. Het effect zal echter van tijdelijke aard zijn. Voor een goede gezondheid is dagelijkse ventilatie nodig.

--Hoe kun je ventileren

**Er zijn twee soorten ventilatie:** natuurlijke ventilatie en mechanische ventilatie. Bij natuurlijke ventilatie vindt de afvoer plaats via de kanalen door een natuurlijke 'trek', veroorzaakt door wind en temperatuursverschillen tussen binnen en buiten, zoals een afzuigkap die af en toe wordt gebruikt, ventilatieroosters in ramen of draai/ kiepramen met een ventilatiestand. Hierbij is een opening van 2 à 3 cm voldoende. Bij mechanische ventilatie vindt de afvoer plaats via een continu draaiende elektrische ventilator. U ventileert dus goed als:

- Er continu frisse buitenlucht naar binnen kan
- En als vieze lucht naar buiten kan



--Tijdig onderhoud van uw installatie

**Uit diverse onderzoeken is gebleken** dat de mechanische-ventilatie in een huis binnen twee jaar nog maar een rendement heeft van ongeveer 50 procent. Door de hoeveelheid stof die in

de kanalen blijven zitten en in de afzuigunit gaat het rendement snel achteruit. Het stof in de ventilatiekanalen kunnen bacteriën en ziektekiemen door de verontreinigde lucht in het huis worden verspreid. Door die verontreinigde lucht met micro-organismen komen veel allergische reacties en ademhalingsproblemen voor. Regelmatig de mechanische-ventilatiekanalen reinigen kan een hoop van deze problemen voorkomen. Ook kan doordat het rendement van de mechanische-ventilatie omlaag gaat er in de badkamer, keuken of toilet vochtproblemen ontstaan zoals schimmel en het langdurig vochtig blijven van die ruimte's.

--tips voor een goede ventilatie

in de keuken:

- **Gebruik de afzuigkap als u kookt**, en laat hem iets langer aan staan.
- Ventileer extra als de geiser brandt. Vooral oude huizen hebben nog een geiser in de keuken. Soms hebben deze geisers niet eens een afvoer naar buiten toe, waardoor verbrandingsgassen in de keuken achterblijven.
- Het afzuigstelsel werkt beter als u een raam naar buiten opent.

in de badkamer:

- **Als u douchet zet dan de ventilatie** op de hoogste stand en laat die nog een half uurtje langer op die stand staan.
- Maak een grote kier onder de douchedeur (of er in). Als u slechts kleine afvoermogelijkheden hebt om de vochtige lucht af te voeren, gaat de ventilatie moeilijker.
- De deur van de badkamer openzetten is geen oplossing. Op die manier komt het vocht van de douche juist in uw woning.

in de slaapkamer:

- **Lucht de slaapkamer overdag**, vooral als u daar overdag veel bent. Dat geldt zeker voor de kamer van uw kinderen. Zij zijn overdag meer op hun kamer, bijvoorbeeld om huiswerk te maken.
- Zet een raam open als u slaapt. Als u slaapt produceert uw lichaam namelijk vocht. Meer dan u denkt. U zweet in bed, maar ook uw adem bevat vochtdeeltjes. Het vocht trekt in uw matras en hoofdkussens als u niet goed ventileert.
- Zet de verwarming aan als het in de slaapkamer kouder wordt dan 15 graden. Bij lagere temperaturen kan vocht namelijk makkelijker in muren en plafonds trekken, waardoor vochtplekken en schimmels kunnen ontstaan. De verwarming zet u aan om de vochtdeeltjes af te voeren (warme lucht neemt vocht beter mee naar buiten). Het is dus wel belangrijk dat u dan een raam heeft openstaan

in de woonkamer:

- **Ventileer de woonkamer altijd**. De woonkamer is een plek waar u vaak en vaak met meerdere mensen bent. Juist daar is een goede ventilatie erg belangrijk. Als regel geldt: hoe meer mensen er zijn, hoe meer u moet ventileren.