

onderhoud

Een paar tips voor goed ventileren

- Zorg altijd voor een binnentemperatuur van minimaal 15 graden. Bij lagere temperaturen verdampt het aanwezige vocht niet, waardoor het uw woning niet kan verlaten via ventilatie.
- Plaats nooit zelf een mechanisch afzuigstelsel. Voor u het weet, zuigt u meer lucht af dan er vers wordt toegevoegd. Bij gebruik van gasapparaten kan hierdoor koolmonoxide ontstaan.

heeft u vragen?

Ventilatie

Gezond wonen door goed ventileren

Goede ventilatie voorkomt gezondheidsklachten. Vocht en verontreinigde lucht vinden hun weg naar buiten, verse lucht komt binnen. Zo houdt u uw woning lekker fris en schimmelvrij.

Waarom is ventileren zo belangrijk?

We ademen, douchen en koken. Hierdoor kan per dag 10 tot 15 liter waterdamp in huis komen. Dit maakt de luchtvochtigheid te hoog. Op de plekken waar het vocht neerslaat, ontstaat bovendien schimmelvorming, wat ook nadelige gevolgen kan hebben voor de gezondheid. Constante verversing van de lucht is dus essentieel.

Wat zijn de gezondheidsrisico's?

Een vochtig of verontreinigd binnenklimaat kan leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn, blijvende verkoudheid, slechte weerstand, geïrriteerde ogen en allergieën (huisstofmijt). Ook kan het bronchitis en astmatische klachten verergeren.

Hoe ventileer ik goed?

Hoe meer vocht er in huis wordt geproduceerd, hoe meer ventilatie nodig is. Wij adviseren altijd 24 uur per dag te ventileren. Dit kan via ventilatieroosters en door een klein raampje (overdag) open te zetten. U kunt ook luchten: één raam gedurende 20 minuten openen. En veel mensen 'spuien' regelmatig. Hierbij zet u twee ramen of deuren 20 minuten tegenover elkaar open. Door de trek komt er snel verse lucht in huis, terwijl vochtige lucht en nare geurtjes naar buiten verdwijnen.

Verderop in deze folder vindt u meer tips en een checklist.

Heeft u na het lezen van deze informatiefolder nog aanvullende vragen, stuur dan een e-mail naar info@intermaris.nl. Wij helpen u graag verder.

Wat als het tóch vochtig blijft?

Een ernstig vochtprobleem herkent u aan condens op de ruiten (ook overdag en 's avonds) en schimmelvorming. In de vertrekken waar dit vaak voorkomt, moet constant worden geventileerd. Als dit niet voldoende blijkt, kan dit een aantal oorzaken hebben:

- Het is te koud in de betreffende ruimte. Zet de kachel op minstens 15 graden, anders kan het vocht niet verdampen en uw woning verlaten.
- De afzuigkanalen zijn verstopt. Dit kunt u eenvoudig controleren: zet in het vertrek één raam open en houd een vel papier tegen de afzuigmond. Als het papertje er niet tegenaan wordt gezogen, is het kanaal waarschijnlijk verstopt.
- Er wordt te veel vocht in uw woning geproduceerd. Bijvoorbeeld doordat u de was binnen droogt of doordat u veel planten in huis hebt.

Tips

- Ook in uw slaapkamer geldt de minimale temperatuur van 15 graden voor goede ventilatie.
- Zet mechanische ventilatie nooit helemaal uit, maar minimaal op de laagste stand. Voor het koken en douchen wordt de hoogste stand aanbevolen.
- Zorg na het koken en douchen voor toevoer van verse lucht, gedurende minimaal een half uur.
- Heeft uw douche geen raam? Zet dan de deur op een kier. Hierdoor trekt de mechanische ventilatie de ruimte sneller droog.
- De was kunt u het beste buiten drogen. Kiest u toch voor binnen, doe dit dan in een aparte, goed geventileerde ruimte.
- Heeft u een wasdroger? Zorg dat de vochtige lucht naar buiten wordt afgevoerd. De afvoerslang mag nooit worden aangesloten op de mechanische ventilatie.
- Ventileer extra goed als u een geiser, gaskachel, open haard of allesbrander heeft. Bij verbranding komen stoffen vrij die schadelijk kunnen zijn voor uw gezondheid.
- Feestje? Zet altijd een raam open. Na afloop is een halfuurtje spuien (twee ramen tegenover elkaar open) genoeg om de lucht te verversen.
- Ook bij het klussen, zoals schilderen en lijmen, brengt u vocht en schadelijke stoffen binnen. Zet daarom altijd een raampje open.

Checklist

Voorwaarde nummer één

- Alle* ventilatieroosters zijn schoon.

Badkamer

Vocht en schimmelvorming op plafond en muren

- Na het douchen minimaal 2 uur het raam open.
- Na het douchen minimaal 2 uur de mechanische ventilator op hoogste stand.
- Wanden afnemen met wissel (scheelt al snel 2 liter vocht in huis!).

Keuken

Kookluchten en vocht

- Tijdens het koken (en een kwartier erna) afzuigkap op hoogste stand.
- Schone filters in afzuigkap.
- Zo veel mogelijk koken met de deksels op de pannen.
- Mechanische ventilatie op hoogste stand en/of extra raam open.

Woonkamer

Vocht, vuile lucht en huisstofmijt

- Ventilatieroosters altijd open, ook 's winters minstens half open.
- Klepraampjes op een kier (let wel op inbraakgevoeligheid).
- Meubels vrij van de muur zodat de lucht ook daarachter kan komen.
- Huisdieren? Roken in huis? Extra ventileren.

Slaapkamer

Vocht, vuile lucht en huisstofmijt

- Idem als bij woonkamer
- Maximaal effect van luchten direct na het slapen.

Overige ruimtes

Vocht, stof en schimmel

- Alle ventilatiekanalen zijn open.
- Alle ventilatierooster zijn open en schoon.
- Verstopte afzuigkanalen van mechanische afzuiging heeft u laten reinigen.