

## Hoe gebruikt u de mechanische ventilatie?

### Stand 1

Laat deze stand altijd aan.

### Stand 2

Kies voor deze stand als u visite ontvangt.

### Stand 3

Gaat u douchen, koken, klussen of geeft u een feestje? Zet de ventilatie dan op stand 3.

## Meer informatie?

Kijk op onze website. Ga naar [www.intermaris.nl/ventileren](http://www.intermaris.nl/ventileren) of scan de QR-code.



# Gezond wonen door goed ventileren



## Goed ventileren is erg belangrijk

Zo houdt u de lucht in huis gezond. Voldoende frisse lucht in huis zorgt dat schimmel en huisstofmijt geen kans krijgen.

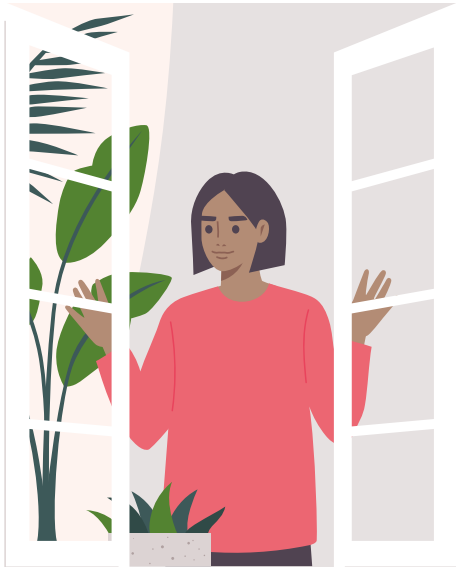


## Waarom is ventileren zo belangrijk?

We ademen, douchen, koken en laten de was drogen. Zelfs dieren en planten veroorzaken vocht in huis. Hierdoor komt vocht in de woning. Op de plekken waar het vochtig is, kan schimmel ontstaan. Het is heel belangrijk dat vochtige lucht het huis uit gaat. En er verse en schone lucht in komt. Dat heet ventileren.

Goed ventileren is niet alleen goed voor de gezondheid. U bespaart ook op energiekosten. Schone en droge lucht warmt namelijk sneller op dan vochtige lucht.





## Vochtige lucht kan klachten geven

Zoals vermoeidheid, hoofdpijn, verkouden, een slechte weerstand, zere ogen en allergieën voor huisstofmijt. Het kan bronchitis en astma erger maken. Ook is vocht slecht voor de woning.

## Hoe ventileer ik goed?

Laat het ventilatierooster altijd open. Extra ventileren kan ook door een raam open te zetten. Wilt u uw woning goed doorluchten? Zet dan twee ramen of deuren tegenover elkaar open. Hierdoor komt er snel verse lucht in huis. Vochtige lucht en nare geurtjes verdwijnen naar buiten.

## Wat als het tóch vochtig blijft?

U herkent een ernstig vochtprobleem aan condens op de ramen. U ziet de condens dan ook overdag en 's avonds. **Let op!** Condens aan de buitenzijde van de ramen is geen teken van een vochtprobleem. Dit zien we vaak bij isolatieglas. Een vochtprobleem herkent u wel aan schimmel. Of de woning wordt moeilijk warm. Het is belangrijk dat u dan extra goed ventileert.



## Een vochtprobleem kan komen door:

- Een te koude ruimte. Zet de kachel niet te laag. Anders kan het vocht niet verdampen en uit de woning.
- Een verstopte afzuiging. Dit kunt u zelf controleren. Zet een raam open en houd een vel papier tegen de afzuiging. Als het papier er niet tegenaan wordt gezogen, is de afzuiging waarschijnlijk verstopt.
- Te veel vocht in uw woning. Dit komt bijvoorbeeld doordat u de was binnen droogt of veel planten in huis hebt.



## Tips voor goed ventileren

- ✓ Laat de ventilatieroosters altijd open. Zet een raam open om extra te ventileren.
  - ✓ Zet overdag de kachel op 20 graden. Zorg ervoor dat 's nachts de kachel niet lager staat dan 16 graden (vloerverwarming 17 graden).
  - ✓ Ventileer extra tijdens het koken, douchen, schoonmaken of klussen. Zet een extra raam open. Of zet het ventilatiesysteem op de hoogste stand. Zet de ventilatie nooit helemaal uit.
  - ✓ Voorkom vocht: droog de was zoveel mogelijk buiten, kook met de deksel op de pan en droog de vloer na het dweilen.
  - ✓ 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.
- ✓ Hang of zet niets voor de radiator. En plaats meubels minimaal tien centimeter van de muur. Zo kan de warmte zich goed verspreiden
  - ✓ Plaats nooit zelf een mechanische installatie. Als er meer lucht wordt afgevoerd dan er vers bijkomt, kan er koolmonoxide ontstaan. Dit is gevaarlijk.
  - ✓ Neem na het douchen of badderen de muren af met een wisser. Zorg ervoor dat het vocht dat van de muren afkomt in het putje komt. Dit scheelt al snel 2 liter vocht in huis. Houd de badkamerdeur nog 15 minuten dicht. Zet daarna uw badkamerraam of -deur een half uur open.
  - ✓ Lucht de woning vijf minuten voor het slapen of na het wakker worden. Zet daarna pas de verwarming aan. Een droge lucht verwarmt namelijk beter.

Goed ventileren is niet alleen goed voor de gezondheid.

U bespaart ook op energiekosten.

