

## Ventileren... Waarom?

**Ventileren is in elk huis belangrijk. Te veel vocht in huis kan leiden tot hinder, ongewenste geuren en zelfs aandoeningen aan de luchtwegen. Ventileren voorkomt vochtproblemen en zorgt voor frisse lucht en zuurstof voor u, uw huisdieren, planten en gasapparaten.**

Vocht in huis is een veel voorkomend probleem. Dit vocht komt van binnenuit. Door bijvoorbeeld mensen, huisdieren, planten, koken, de was drogen, de vaatwas, een plantengieter op de verwarming, het aquarium. De hoeveelheid vocht in een huis kan wel oplopen tot vijftien liter waterdamp per dag. Dit vocht zoekt een weg. In deze brochure leggen we uit hoe u er voor kunt zorgen dat dit vocht de juiste weg vindt, zodat het niet tot problemen voor u en uw leefomgeving leidt.

### Hoe weet u of er teveel vocht in huis is?

Als de muren vochtig zijn of schimmel op het behang zit bent u natuurlijk te laat. Hoe kunt u vocht al eerder opmerken?

- **De ruiten beslaan**  
Dit zal bij ramen met enkel glas sneller gebeuren dan bij dubbelglas.
- **Het voelt 'drukkend' in huis**  
Er is dan teveel vocht bij een vaak te hoge kamertemperatuur.
- **De hygrometer geeft het aan**  
Vocht kan het beste gemeten worden met een hygrometer. Bij kamertemperatuur zou de relatieve vochtigheid tussen circa 40 en 70% moeten liggen.

### Praktische tips om vochtproblemen te voorkomen

#### 1. Houd de temperatuur in uw huis altijd boven de 15 °C

Ook als overdag niemand thuis is en 's nachts. Als u te zuinig stookt, is de temperatuur in uw huis te laag voor het vocht om te verdampen.

#### 2. Ventileer elke dag

- **Ventileer elke dag 20 minuten:** zet twee (uitzet)ramen tegen elkaar open voor een optimale luchtcirculatie. Als u ventileert, zet dan de thermostaat van de CV op ca. 15°C. U kunt dit bijvoorbeeld 's morgens na het opstaan of 's avonds voor het naar bed gaan doen;
- **Tijdens en na het koken:** zet tijdens het koken de afzuigkap op de hoogste stand en laat hem daarna nog een kwartier aan staan;
- **Tijdens en na het douchen:** zet tijdens het douchen het raam een vingerdikte open, ook als het koud is, en laat dit minimaal een half uur na het douchen open. Door het aanhangende vocht met een wissertje van vloer en wanden te verwijderen, krijgt u zeker 1 à 2 liter minder vocht in huis.

#### 3. Zet 's nachts een raam op een kier

Als u vanwege overlast van verkeerslawaai of bezorgdheid voor inbraak het raam niet open wilt zetten, is het aan te raden ten minste de slaapkamerdeur open te laten. Zo kan de sterke toename van het CO<sup>2</sup> gehalte (de adem die wij uitademen) verminderen en beslaan bijvoorbeeld de ramen minder snel.

#### 4. Zet in een vochtig huis meubels vrij van de buitenmuren

Enkele centimeters is voldoende. Dit bevordert de luchtcirculatie achter de meubels, waardoor vocht niet meer neerslaat.

#### 5. Zet een raam(pje) open als meerdere personen in een kamer zijn

Hoe meer mensen, hoe meer verse lucht nodig is. We ademen namelijk een bepaalde hoeveelheid zuurstof in, maar minder weer uit. Hierdoor neemt de hoeveelheid zuurstof in een ruimte af en de behoefte er naar toe.

#### 6. Zorg dat de vloer van uw woning goed is afgesloten

In een kruipruimte kan het erg vochtig zijn. Laat dit vocht niet uw woning in komen door te zorgen dat de vloer rond de meterkast, een kruipluik of bij buizen die door de vloer gaan goed afgesloten is.

#### 7. Reinig regelmatig het filter van de afzuigkap boven het fornuis

#### 8. Reinig regelmatig de ventilatieroosters in ramen

### Wat moet ik doen als ik ernstige vochtproblemen heb?

Als u ernstige vochtproblemen heeft raden we u aan, naast bovengenoemde tips, ook de adviezen die hier onder staan op te volgen.

#### 1. Ventileer de hele dag

Houd de hele dag twee uitzetraampjes (een vingerdikte), of ventilatieschuiven open. Als u mechanische ventilatie heeft, zet deze dan niet uit maar laat hem de hele dag in werking. Zet de verwarming niet lager.

#### 2. Controleer de mechanische ventilatie

Als u mechanische ventilatie heeft controleer dan af en toe of deze het nog doet. U kunt een strookje papier voor de opening houden. Als dit naar binnen wordt gezogen, werkt de ventilatie nog.

#### 3. Droog wasgoed buiten

#### 4. Zet geen gieter met water voor de planten op de verwarming

### Bespaar energie door te ventileren!

Veel mensen denken dat niet ventileren stookkosten bespaart. Het tegendeel is waar. Door weinig of geen ventilatie wordt de woning wel warm, maar ook vochtig. Deze lucht bevat meer waterdamp. Als u niet ventileert, krijgt u steeds meer van deze waterdamp in uw huis, want het vindt geen weg naar buiten. 's Nachts, als de temperatuur daalt, slaat de waterdamp neer op de muren of uw meubilair. Dit vocht is weer veel moeilijker op te warmen, waardoor dit 's morgens langer duurt en het dus juist meer stookkosten met zich mee brengt.

### De ideale luchtvochtigheid

De ideale luchtvochtigheid kan tijdens de zomer en winter verschillend zijn. In de winter maximaal 41% en in de zomer maximaal 75%. Bij een kamertemperatuur van 20 °C ziet u hier onder de ideale relatieve vochtigheid die verschilt als de buitentemperatuur varieert.

Buientemperatuur	-10 °C	0 °C	10 °C
Ideale relatieve vochtigheid	41%	56%	75%