Ventileren? Waarom en hoe?

Bewoners, huisdieren en planten zorgen samen voor zo'n tien liter vocht per dag in een woning. Dit vocht komt vrij door allerlei activiteiten, zoals douchen, koken en het drogen van de was. Om het vocht af te voeren, is het van belang om 24 uur per dag te ventileren. Op deze manier voorkomt u gezondheidsklachten en bespaart u op uw stookkosten. Misschien denkt u wel: 'als ik een raam open heb, verspil ik energie'. Het tegendeel is waar. In een goed geventileerd huis is de lucht relatief droog. Het kost minder energie om droge lucht te verwarmen dan vochtige lucht.

Wat is ventileren?

Ventileren betekent het aanvoeren van frisse (droge) lucht en het weer afvoeren van vieze (vochtige) lucht. Als dit niet of onvoldoende gebeurt, wordt de binnenlucht ongezond en ontstaan vochtproblemen, zoals schimmelvorming. De meest eenvoudige manier van ventileren is continu een raam op een kier hebben of ventilatieroosters openhouden.

Daarnaast is het goed om ongeveer één keer per dag te luchten: een kwartiertje de deuren en ramen openzetten is voldoende. Zet u dan wel de thermostaat omlaag, zodat de verwarming niet onnodig aanslaat. Ook als het buiten vochtig is, maar de verwarming bijna niet aanstaat, is luchten belangrijk. Let wel op dat luchten geen vervanging van ventileren is. Het effect van luchten is na een paar uur weer weg.

Ventilatietips

- Zet na het douchen een raam open, doe dit minstens 2 uur.
- Laat na het koken de afzuigkap nog een kwartier aan staan en zet een raam open.
- Maak de metalen filters van de afzuigkap regelmatig schoon.
- Als u rookt, zorg dan voor extra ventilatie in uw woning.
- Ventileer ook extra als er veel mensen in huis zijn, bijvoorbeeld bij een feestje.
- Als u uw wasgoed in huis droogt, doe dit dan in een goed geventileerde ruimte.
- Ook bij een condensdroger is extra ventilatie nodig.

Hoe beperkt u vocht?

Er zijn nog een aantal dingen die u kunt doen om het ontstaan van vocht te beperken:

- Maak alles goed droog na het schoonmaken. Gebruik na het dweilen van de vloeren een trekker om het overtollige vocht te verwijderen.
- Kook met de deksel op de pannen. Een extra voordeel is dat hierdoor ook uw kooktijd wordt verkort en dit dus ook energie bespaart.

Kortom, ventileer 24 uur per dag, ook in de winter en bij regen. Dit is gezonder, voorkomt vochtproblemen in uw woning en bespaart energie!

Meer weten?

Kijkt u dan op:
www.milieucentraal.nl/ventilatie