

## balansventilatie

Balansventilatie komt voor in nieuwe, energiezuinige woningen. Hier vindt de afvoer van binnenlucht en de aanvoer van buitenlucht mechanisch plaats. Het verschil met gewone mechanische ventilatie is het feit dat er geen ventilatieroosters nodig zijn. Zorg er wel voor dat er altijd een raam open kan, om de extra vervuilde lucht snel te kunnen verversen.

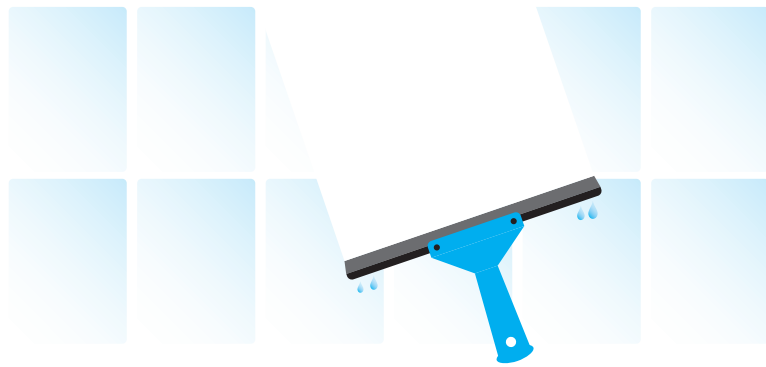
Vergeet niet de filters van de toe- en afvoertielen regelmatig schoon te maken (vaak zijn deze wasbaar) en elke paar jaar te vervangen.

## zorgen voor gezonde lucht

Het klinkt tegenstrijdig: de hele dag frisse (koude) lucht binnenlaten zonder veel extra energie te verbruiken. Toch is het waar, want door te ventileren voert u vocht af. En droge lucht warmt sneller op dan vochtige lucht. Als u goed ventileert, hoeft het u niet veel extra energie te kosten. En het is beter voor uw gezondheid!

### tips

- 24 uur per dag ventileren!
- Houd ventilatieroosters en ventilatieopeningen open
- Ventileer de badkamer enkele uren nadat u heeft gedoucht. En als u ook nog het aanhangende water van de wanden, douchegordijn en vloer verwijdert, krijgt u minder vocht in huis. Zet de deur na het douchen op een kier en laat de radiator in de douche nog een tijdje aan.
- Laat de afzuigkap na het koken een tijdje aanstaan
- Plaats meubelen vrij van de buitenmuren. Enkele centimeters is al voldoende om achter de meubelen luchtcirculatie mogelijk te maken.



# hoe kan ik mijn huis ventileren

lefier

Postbus 7104  
9701 JC Groningen  
t 088 - 20 33 000

info@lefier.nl  
www.lefier.nl

**Ventilatie is: gebruikte lucht eruit en frisse lucht erin.**

**Goed ventileren is erg belangrijk. Vochtige en vervuilde lucht in huis kan gezondheidsklachten veroorzaken.**

**Een huis met voldoende frisse lucht is prettiger om in te wonen en is bovendien makkelijker warm te stoken.**

**Het hoeft u dus niet altijd veel extra energie te kosten.**

**Hoe u goed ventileert leest u in deze brochure.**

### vocht

Bij activiteiten als koken, douchen, afwassen of de was drogen komt vocht vrij. Ook als er veel mensen in huis zijn, of als u huisdieren/planten heeft, neemt de hoeveelheid vocht toe. Het is belangrijk dit vocht af te voeren, omdat teveel vocht schadelijk is voor uw woning. Er kunnen vocht- en schimmelplekken ontstaan, verf kan afbladderen en behang kan loslaten. Een muffe lucht, ruiten die lang beslagen blijven, vocht- en schimmelplekken zijn signalen dat uw huis te vochtig is. De ideale luchtvochtigheid ligt tussen de 40% en 70%. Door ventilatie zorgt u ervoor dat het vocht uw woning uit kan.

### goede ventilatie...

- voorkomt schade aan uw woning door vocht en schimmel
- is beter voor uw gezondheid
- hoeft niet veel extra energie te kosten

### vervuilde lucht

Allerlei alledaagse activiteiten zorgen voor vervuiling van de lucht in huis. Mensen transpireren en ademen kooldioxide uit. En denk ook aan tabaksrook en brandende kaarsen of klussen in huis zoals verven en lijmen. Ook door een slecht functionerende geiser of een geiser zonder rookgasafvoer kunnen vocht en verbrandingsgassen in de lucht komen. Verder kunnen uit meubels, vloerbedekking en bouwmaterialen schadelijke chemische gassen vrijkomen. U kunt de negatieve effecten van deze stoffen zoveel mogelijk voorkomen door goed te ventileren.

### huisstofmijt

Vochtige lucht vormt een voedingsbodem voor schimmels en huisstofmijt. Daardoor loopt u kans op gezondheidsproblemen. Huisstofmijt is een nauwelijks zichtbaar, spinachtig beestje dat leeft in huisstof en dat zich voedt met

huidschilfers van mensen en dieren. De huisstofmijt voelt zich prettig in een vochtig tapijt, op beschimmelde muren, in kussens, matrassen en knuffelbeesten. Huisstofmijt veroorzaakt en verergert allergische reacties zoals astma, chronische bronchitis en longemfyseem. Huisstofmijt kunt u nooit helemaal uit uw huis krijgen, maar u kunt wel voorkomen dat het een probleem wordt. Zorg voor zo min mogelijk stoffige en vochtige plekken in huis. Goed ventileren speelt daarbij een belangrijke rol. Ook het regelmatig buitenhangen van uw beddengoed en het keren van uw matras helpt.

### 24 uur per dag ventileren

Ventilatie zorgt ervoor dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en schone lucht het huis binnen-



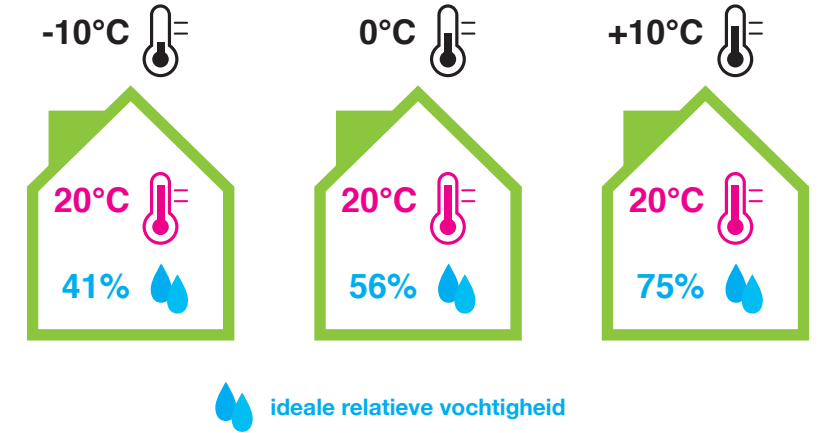
komt. Het is niet voldoende om af en toe even een raam open te zetten. Tijdelijk luchten van uw huis is niet hetzelfde als ventileren! Voor een gezond binnenklimaat is het noodzakelijk om 24 uur per dag te ventileren. Voor bewoners van goed geïsoleerde (nieuwbouw)huizen is ventileren extra belangrijk. Alle openingen naar buiten zijn immers zo goed mogelijk gedicht, waardoor er minder lucht het huis binnenkomt. Let er dus op dat er voortdurend frisse lucht binnenkomt via de ventilatievoorzieningen.

### hoe kunt u ventileren?

Het is niet nodig om de hele dag uw ramen open te zetten. Wel is het verstandig de ventilatieroosters altijd open te laten. Als u geen roosters heeft kunt u het (klap-)raam een klein stukje open houden. Voor de veiligheid kunt u hier een anti-inbraakstang of een speciaal slot op plaatsen. Als u een mechanisch ventilatiesysteem heeft, moet u deze altijd aan laten staan.

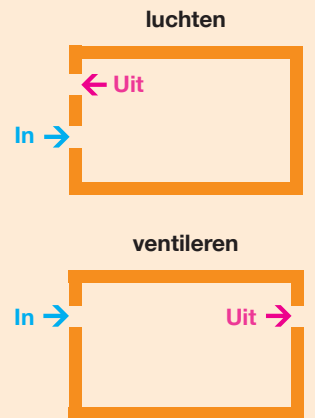
### natuurlijke ventilatie

Als u ramen en ventilatieroosters open zet, dan zorgt u voor een natuurlijke aan- en afvoer van lucht. Ontluchtingsopeningen op zolder, in de keuken en in de badkamer moet u altijd open laten. Dit is ook belangrijk bij ventilatieroosters in kruipruimtes. Het is belangrijk om de afvoer naar buiten 24 uur per dag open te laten staan; zo ontstaat er een constante luchtstroom en wordt de lucht regelmatig ververs. U moet de ontluchtingsopeningen regelmatig schoonmaken.



### mechanische ventilatie

Veel woningen zijn uitgerust met mechanische ventilatie. Bij mechanische ventilatie wordt de lucht voortdurend ververs met behulp van een draaiende ventilator. De afvoerventielen die de vervuilde lucht afzuigen, bevinden zich meestal in de keuken, de badkamer en het toilet. De frisse buitenlucht komt via ramen en ventilatieroosters het huis binnen. Bij mechanische ventilatie is het belangrijk om de ventilatieroosters continu open te houden. Ook moet u de afvoerventielen en de ventilatie-unit regelmatig schoonmaken en onderhouden. Laat een mechanisch ventilatiesysteem 24 uur per dag draaien. Zet hem op een hogere stand bij koken en douchen of als er veel mensen in huis zijn. Zet hem nooit helemaal uit.



Voor een gezond leefmilieu is elke dag ventileren belangrijk. Vooral natuurlijk als er veel vocht vrijkomt, zoals bij het koken of het drogen van de was. U kunt het beste ventileren door twee uitzetraampjes tegenover elkaar open te zetten. Aan één kant open heet 'luchten' en dat duurt langer.