



Gezond wonen, ventileren, verwarmen en andere tips

# Goed ventileren

## Belangrijk om gezond te wonen

**Rhenam Wonen**  
met de menselijke maat





## Vocht in huis

Vocht komt in huis door onze eigen aanwezigheid (ademen en transpireren) en door activiteiten die we in huis doen, zoals douchen, koken en kleding wassen. Per dag produceren we ongeveer 15 liter vocht in huis. Dit vocht is een ideale voedingsbodem voor onder andere schimmel en huisstofmijt.

### De oplossing: luchten en ventileren

Met luchten bedoelen we meerdere ramen of deuren tegenover elkaar open zetten. Zo is de vochtige lucht snel uit het huis en vervangen voor verse, drogere lucht. Het is belangrijk om dit regelmatig (liefst dagelijks) ongeveer 10 à 15 minuten te doen. Ventileren moet continu, het liefst 24 uur per dag. Zorg ervoor dat ventilatieroosters open staan, of zet één of enkele ramen op een kiertje.

### Ventilatie is geen energieverspilling

Het lijkt soms dat ventileren energieverspilling is, want door ventileren gaat er warmte verloren. Maar ventileren is zeker geen verspilling. Het is noodzakelijk voor een gezond binnenklimaat én het heeft juist een positief effect op de stookkosten. Droge lucht is namelijk sneller warm dan vochtige lucht, de verwarming hoeft dus minder lang aan. Ook belangrijk, warme lucht neemt meer vocht op dan koude lucht. Het is dus slim om te luchten als het warm is in huis, zodat het vocht snel uit huis is.

# LEES ONZE WOONTIPS!

## Ventileren

Ventileer goed, want verse lucht is gezond en wordt sneller warm.

- Laat **ventilatie-roosters altijd open**. Ook in de winter. Dan kan het vocht verdwijnen. Een droog huis wordt sneller warm en is gezonder.
- Houd **ventilatie-roosters schoon**. Dat kan bijvoorbeeld met een stofzuiger of een zacht doekje. Heeft u geen roosters? Zet dan minimaal één raam op een kier.
- Laat ongeveer 5 cm **ruimte tussen de meubels** en de muur en vloer. Zo kan de lucht doorstromen.
- **Lucht uw huis 15 minuten per dag**. Zet ramen en deuren tegenover elkaar open. Dan werkt luchten het beste.

## Verwarmen

- Zet geen meubels voor de verwarming. Hang er ook geen gordijnen voor.
- **Gaat u slapen of bent u niet thuis?** Zet één uur voordat u het huis verlaat of voor u gaat slapen de verwarming op 17 graden. Hiermee bespaart u energiekosten.

## Slapen

- Slaap 's nachts met de slaapkamerdeur of het **raam open**.
- **Lucht de slaapkamer minimaal 15 minuten** per dag door ramen en deuren open te zetten.

## Wassen

- **Centrifugeer de was goed** voordat u deze ophangt. Dan droogt de was sneller.
- **Droog de was buiten** als dat kan. Hangt u de was binnen op? Zet dan een raam open.
- Gebruikt u een **wasdroger?** Zorg dat de vochtige lucht via de afvoerslang direct naar buiten kan. Of kies voor een condensdroger, die vangt het vocht op in de machine.

## Douchen

- **Voorkom vocht van de douche in huis.**
- Houd de badkamerdeur dicht als u doucht.
- Als u mechanische ventilatie heeft, zet deze dan deze tijdens het douchen op de hoogste stand. Laat de ventilatie na het douchen nog minimaal 15 minuten aan staan.
- **Droog de muren en vloer** met een wisser of handdoek.
- Houd de badkamerdeur nog 15 minuten dicht na het douchen. Zet daarna uw **badkamerraam of deur open** voor 30 minuten.

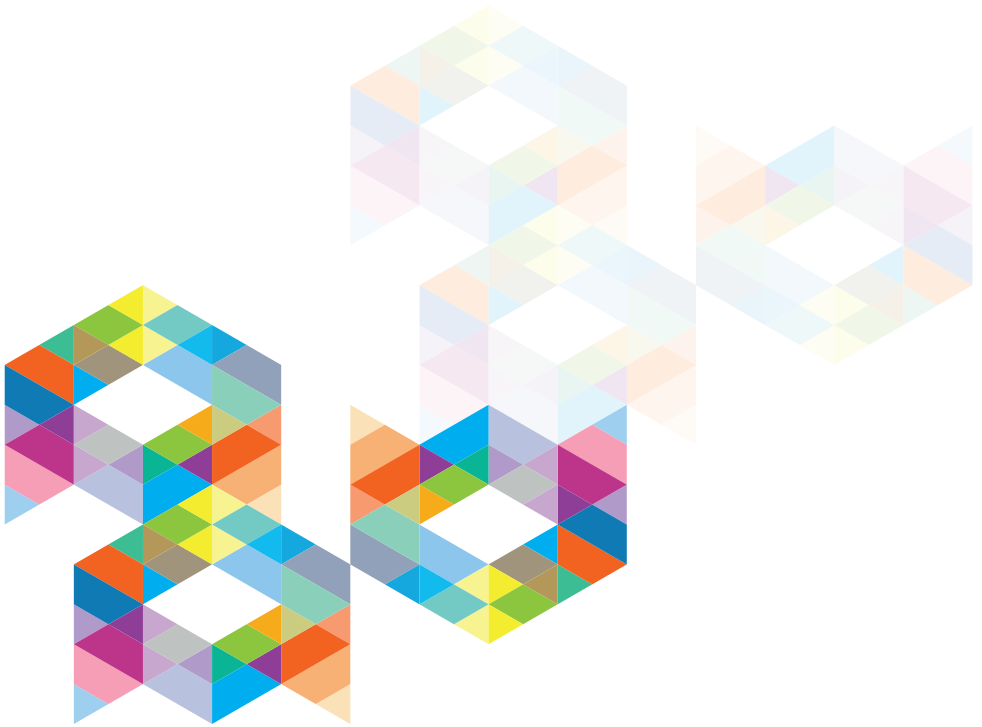
## Koken

- Kook met **deksels op de pannen.**
- Zet de **afzuigkap aan** tijdens het koken en/of zet het keukenraam open.
- Heeft u mechanische ventilatie? Zet deze dan op de hoogste stand.

## Kelder

- Een kelder is altijd vochtiger dan andere ruimtes, bewaar daarom hier geen waardevolle spullen, zoals bijv. kleding, schoenen e.d..





### Correspondentieadres

Rhenam Wonen  
Postbus 188  
3910 AD Rhenen

0317 68 32 00  
info@rhenam.nl

---

### Rhenen

Binnenhof 9  
3911 NP Rhenen

ma t/m do 08.30 - 12.30 uur  
13.30 - 16.30 uur  
vrijdag 08.30 - 12.30 uur

---

### CV-storingen en calamiteiten buiten kantoor tijd

0317 61 69 89

---

[www.rhenam.nl](http://www.rhenam.nl)

**Rhenam Wonen**  
met de menselijke maat



# LEES ONZE WOONTIPS!

In deze flyer leest u onze woontips  
voor gezond wonen, ventileren,  
verwarmen en nog meer.

**Meer informatie is tevens te vinden op:**  
[www.milieucentraal.nl/energie-besparen/  
ventilatie/woning-ventileren/](http://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/woning-ventileren/)