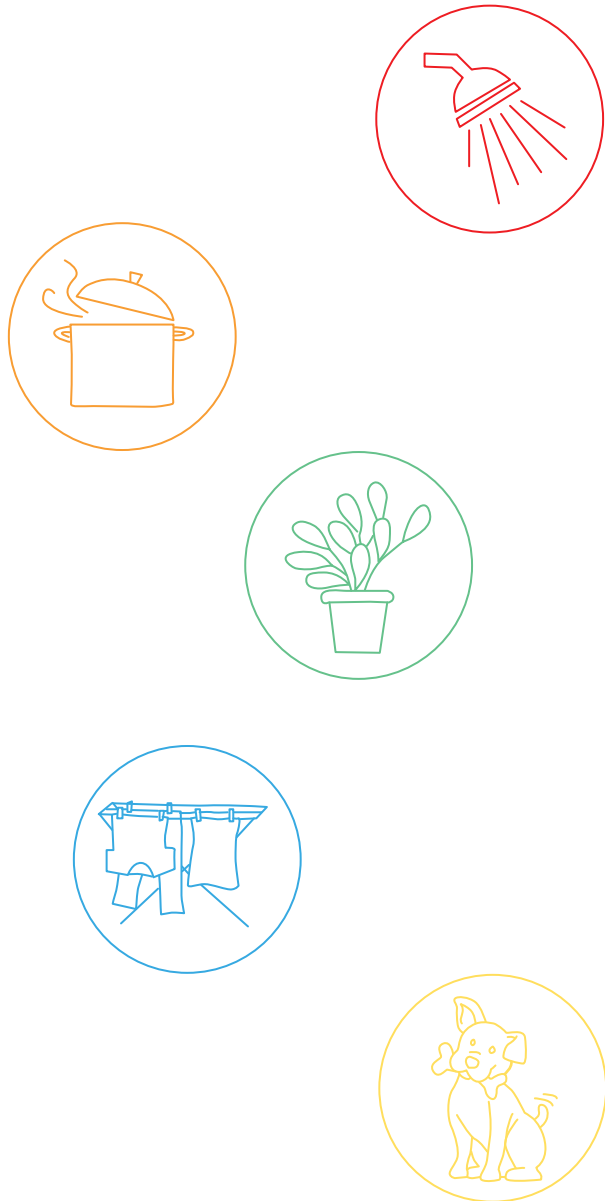


# Waarom goed ventileren zo belangrijk is





**Wist u dat we elke dag zo'n 10 tot 15 liter vocht produceren? Dat komt door koken, douchen, was drogen, huisdieren en kamerplanten. Ventileren helpt om vochtige lucht en vuile stoffen naar buiten te krijgen, terwijl frisse lucht naar binnen komt.**

24 uur per dag ventileren is belangrijk voor uw:

- Gezondheid
- Woning
- Energieverbruik

In deze folder leest u meer over het belang van ventileren én over hoe u het beste kunt ventileren in uw woning.

Ziet u toch schimmel in uw woning en kunt u de oorzaak niet vinden? Of kunt u het probleem niet oplossen met tips uit deze folder? Neem dan contact op met Wooninc. door het contactformulier op [www.wooninc.nl/contact](http://www.wooninc.nl/contact) in te vullen of te bellen naar 040 265 44 00.

**In de lucht om ons heen zit waterdamp. Ook in onze woning zit waterdamp. Dat is normaal. Het wordt pas ongezond als er te veel vocht in de lucht zit en dat vocht niet weg kan.**

### **Gevolgen van te veel vocht in huis**

Te veel vocht in huis is niet goed. Er kan schimmel door ontstaan. Veel vocht geeft ook een muffe lucht. En het is slecht voor de gezondheid, denk aan klachten aan de luchtwegen en allergieën.

### **Kosten besparen**

Goed ventileren bespaart ook kosten. Door te ventileren is de lucht droger. Droge lucht is makkelijker te verwarmen. Daardoor heeft u minder energie nodig om het huis te verwarmen. Droge lucht voelt bovendien eerder aangenaam aan, waardoor de verwarming misschien zelfs wel een graadje lager kan.

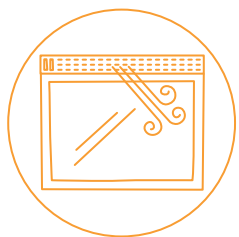
### **Hoe merkt u dat er teveel vocht in huis is?**

Als u schimmel ziet, is het eigenlijk al te laat. Het is daarom belangrijk om hier al eerder op te letten. Beslagen ramen, vochtige muren, hoofdpijn en chronische verkoudheid kunnen een teken zijn van te veel vocht in huis.

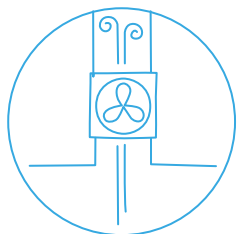
Goed ventileren is dus belangrijk voor uw gezondheid, uw woning en uw energieverbruik.

Wilt u weten wat u kunt doen om goed te ventileren? Bekijk dan de tips op de volgende pagina.

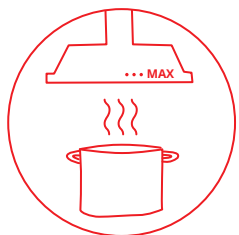
## Wat kunt u doen om goed te ventileren?



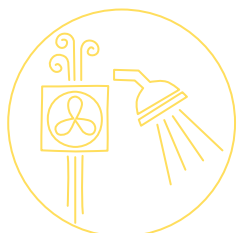
Laat ventilatieroosters in het raam altijd open staan. Heeft u geen ventilatieroosters? Zet het raam dan regelmatig open.



Is er mechanische afzuiging? Die moet altijd aanstaan.



Zet tijdens het koken de afzuigkap of mechanische afzuiging op de hoogste stand. En laat 'm na het koken nog een kwartier aanstaan op een lage stand. Of zet een raam of deur open tijdens het koken.



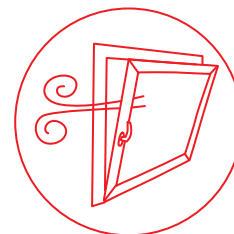
Zet de mechanische ventilatie hoger tijdens het douchen. Zet na het douchen een raam open en maak de muren en de vloer droog.



Droog wasgoed het liefst buiten of in een ruimte die u goed kunt ventileren. Investeer in een wasdroger of centrifugeer de was nog een keer extra.



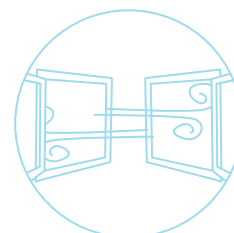
Zet meubels een paar centimeter van de wand.



Zet het slaapkamerraam 's nachts (veilig) op een kier. Frisse lucht en de aanvoer van zuurstof is belangrijk. Zet 's morgens het slaapkamerraam open om de vochtige lucht van 's nachts weer uit huis te krijgen.



Zet de verwarming niet lager dan 16 graden. Ook 's nachts en overdag als er niemand thuis is.



Het is aan te raden om elke dag extra te ventileren: zet een half uur twee ramen tegen elkaar open en zet ook de binnendeuren open.

*Tip:* ventileer juist wanneer het binnen warm is. Met de warme lucht verdwijnt veel vocht uit huis. De beste tijd om dit te doen, is net voordat u naar bed gaat.

