**Ventileren**

Voor uw gezondheid is een goede ventilatie met voldoende schone lucht noodzakelijk. En toch wordt er vaak te weinig geventileerd. Schimmel, tabaksrook en een hoge fijnstofbelasting zijn veel voorkomende problemen in bestaande woningen.

In oude en ondichte huizen gaat de luchtverversing in veel situaties van zelf via naden en kieren. Dat is slecht voor het comfort en zorgt voor een hoog energiegebruik. Daarom worden de huizen steeds luchtdichter gemaakt en van goede isolatie voorzien. Om alsnog een gezond binnenklimaat te bereiken is hierbij andere ventilatie nodig. Vuile lucht moet het huis uit en schone lucht moet aangevoerd worden. Vervuilde lucht in huis versterkt allergieën, luchtwegproblemen en irritatie van slijmvliezen, zeker bij ouderen en mensen die al ziek zijn. Ventilatie zorgt voor minder vuile lucht in huis; helemaal te voorkomen is vervuiling niet.

Ventilatie kost wat energie, maar het is geen verspilling: het is hard nodig voor je gezondheid.

Hieronder leggen we twee veel voorkomende basisprincipes van ventilatie uit en geven een aantal tips voor een goed binnenklimaat.

**Natuurlijke ventilatie**

In een huis met natuurlijke ventilatie zit geen mechanisch ventilatiesysteem, dat betekend dat er alleen via natuurlijke ventilatie geventileerd kan worden door bijvoorbeeld ramen of deuren open te zetten. Meestal is er bij oude huizen sprake van een bepaalde basisventilatie door naden, kieren en eventueel ventilatieroosters. Het verbeteren van de kierdichtheid van de woning kan energie besparen maar hierdoor wordt wel de ventilatie in huis verminderd. Bewust ventileren via de ramen of roosters wordt dan extra belangrijk om een gezonde leefomgeving te houden.

Hoe kunt u luchten

Ventileren betekent ramen en deuren tegen elkaar openzetten, en de verwarming uit. De in het vertrek aanwezige waterdamp, die anders in de muren zou trekken en tegen de ramen kan condenseren, wordt met de gebruikte lucht afgevoerd. De verse lucht wordt opgewarmd door de warmte die nog in muren en plafond aanwezig is. Dit ventileren hoeft niet heel lang te duren. In de winter korter dan in de zomer, afhankelijk van de buitentemperatuur. Lucht de woonvertrekken vooral in de koude perioden kort maar goed, door zoveel mogelijk ramen open te zetten. Een goed tijdstip om woonvertrekken extra te luchten is voor het naar bed gaan, als de kachel lager staat.

Slaapkamers

Slaapkamers kunnen het beste in de ochtend geventileerd worden voor ongeveer 20 minuten (wat korter in de winter, wat langer in de zomer). Zo kan de waterdamp, ontstaan tijdens de nacht afgevoerd worden. Ook voor het slapen gaan is het aan te raden even te ventileren. Het is niet aan te raden de ramen in de slaapkamer altijd open of op kiepstand te laten staan, zeker in de winter en bij temperaturen onder de 10 graden. Door het afkoelen van de gevel rondom de ramen kunnen er vochtplekken en schimmel ontstaan. Ventilatieroosters kunnen wel continu open staan omdat de koude lucht hierbij niet langs de muren naar binnen stroomt en deze dus minder koud worden. Als u toch graag bij open raam slaapt zorg er in ieder geval voor dat de slaapkamerdeur gesloten is als het raam op kiep staat. Het mee verwarmen van een onverwarmde kamer door het open laten staan van de deur vormt een groot risico voor condensatie op de koude oppervlaktes.

Extra ventileren

Houd de deur van de badkamer gesloten en zet tijdens het douchen de eventuele ventilatie op de hoogste stand, zodat het vocht snel wordt afgevoerd. Ventileer ook extra tijdens het koken, via een open raam of een afzuigkap. En als er op een moment veel mensen in huis zijn, zet dan een deur of raam open. Ook bij klussen in huis zoals schilderen, is extra ventilatie nodig, ook na afloop, dan verdwijnen vrijgekomen stoffen zoals oplosmiddelen sneller uit uw huis.

Cv-gebruik in de winter

Tijdens koude periodes (lager dan 10 graden) is het van belang de radiatorkranen door het hele huis iets te openen, ook in de ruimtes waar op dat moment niemand aanwezig is. Door het me verwarmen van deze ruimtes stookt u over het algemeen niet minder zuinig. Andere vertrekken worden dan ook sneller warm, en u zult minder last hebben van vochtproblemen

Meer tips tegen vocht:

* Kook met de deksel op de pan, dat kost niet alleen minder energie, maar u zorgt er ook voor dat er minder vocht vrijkomt.
* Droog wasgoed het liefst buiten, of in een wasdroger. Hangt u het binnen, doe dit dan in een goed geventileerde ruimte.
* Maak na het dweilen de vloer droog.
* Stop ventilatieroosters nooit dicht, controleer ook regelmatig de ventilatieroosters in de gevel, die zorgen voor ventilatie van de kruipruimte.
* Gaat u voor langere tijd weg in de winter, laat dan de verwarming ‘op een laag pitje‘ staan ter voorkoming van condens en schimmelproblemen.

**Mechanische afzuigventilator**

In een huis met een mechanische afzuiging zorgt een ventilator er voortdurend voor dat verbruikte lucht afgevoerd wordt. Hierbij komt tegelijkertijd via open ventilatieroosters schone lucht naar binnen. Om altijd een gezond binnenklimaat te kunnen waarborgen zijn deze ventilatiesystemen erop berekend om het hele jaar continu te draaien. Meestal is er een driestanden schakelaar in de woning aanwezig waarmee de installatie geregeld kan worden.

Oude ventilatoren gebruiken soms nog wisselstroom en verbruiken voor de zelfde prestatie veel meer elektriciteit dan moderne gelijkstroom ventilatoren. De besparing kan oplopen tot ca. 80 %. Een installateur kan direct beoordelen of u nog een wisselstroom ventilator in gebruik heeft.

**Aandachtspunten voor het juiste gebruik van het ventilatiesysteem**

Een drie-standenschakelaar wordt het beste als volgt gebruikt:

* Stand 1 is de basisstand, bedoeld om het laagste ventilatieniveau te garanderen, bijvoorbeeld als er langere tijd niemand thuis is.
* Stand 2 is de stand die is aanbevolen bij een normale aanwezigheid van mensen in de woning.
* Stand 3 is bedoeld voor afzuiging tijdens koken en vochtafvoer uit de badkamer.
* Vooral wanneer binnenshuis ook natte was wordt opgehangen, is stand 1 echt onvoldoende voor een adequate afvoer van vochtige lucht.
* De verversing van luncht op de slaapkamers is afhankelijk van de aanzuiging in de badkamer. Let er dus op dat een raam in de badkamer alleen kortstondig open blijft staan na het douchen. Als het badkamerraam veel langer open blijft (bijvoorbeeld op een kierstand) is er nauwelijks of geen luchtverversing meer op de overige (slaap-)kamers van dezelfde verdieping. Houdt het badkamerraam bij voorkeur dicht en de badkamerdeur ook. Laat de ventielen en de kieren onder de deuren hun werk doen. Zo verdwijnt alle overtollige vocht snel naar buiten via de ventilatie i.p.v. naar de overige kamers en blijft verversing van de lucht in alle kamers gegarandeerd.

Meer informatie kunt u vinden bij milieucentraal:

https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/energiezuinig-huis/ventileren/