

Tips & tricks voor een gezonde woning

Wist je dat?

Een gemiddeld gezin per week een badkuip aan waterdamp produceert. Dat vocht moet naar buiten via ventilatie.

Je condensatie kan vermijden door een temperatuur van minsten 15°C aan te houden.



Condensatie kan neerslaan op allerlei oppervlakken, bijvoorbeeld op ramen, muren, kasten, ...

1. Meten is weten

Een vochtmeter kan je tijdelijk gratis lenen van onze huisvestingsmaatschappij. Bij de vochtmeter voegen we een document waarop jij het volgende kan noteren:

- Datum
- Temperatuur
- Vochtigheidsgraad
- Wat ben je aan het doen

Je kan ook eventueel noteren welk soort weer het is, ook dit heeft een invloed op de vochtigheidsgraad in je woning als je je ramen open zet om te verluchten.

Met alles wat jij noteert kan je nakijken wat je anders of beter kan doen.

2. Ventileer op de juiste manier

Ventileren doe je gecontroleerd met een ventilatiesysteem. Heb je geen ventilatiesysteem in je woning? Dan kan je gecontroleerd ventileren door te verluchten via de ramen. Maar je moet als bewoner hier bewust mee omgaan.

Correct ventileren is niet de hele dag de ramen op kipstand of open zetten.

Als je dit doet ben je niet alleen de vervuilde lucht en overtollige luchtvochtigheid van je woning kwijt, de warmte verdwijnt ook hiermee.

Hoe verlucht je manueel?

Zorg voor een korte en krachtige verluchtingsbeurt, 15 à 20 minuten volstaat. Dit doe je door minstens 2 ramen volledig open te zetten om een luchtstroom te veroorzaken. Daarna sluit je de ramen weer.

We raden je aan om dagelijks goed te verluchten, bij voorkeur 's ochtends.

Je bent alleen de temperatuur van de binnenlucht kwijt en die is onmiddellijk weer opgewarmd.

Invloed van het weer op het verluchten van je woning.

Als het buiten regent, miezerig weer is of er hangt mist, ... dan is de kans groot dat de luchtvochtigheid buiten je woning groter is dan in je woning. Wanneer je de ramen opent om te verluchten zal er geen vochtige lucht van binnen naar buiten gaan maar zal het omgekeerde gebeuren.

We raden aan om met dit weer rond de middag goed te verluchten, dan zijn de weersomstandigheden vaak (iets) beter.

Bij een zwoele zomerdag is de relatieve luchtvochtigheid buiten zeer hoog.

We raden aan om dan zo vroeg mogelijk te verluchten, dan is de temperatuur buiten nog niet (te) hoog.

Bij droog weer of bij vorst is de lucht buiten droger en zal het verluchten zorgen voor een daling van de luchtvochtigheid binnen in je woning.

3. Vermijd sauna-effect bij koken, wassen en poetsen

Wat kan jij doen?

Badkamer

Zet na het douchen of bad nemen de ramen open, je moet intensief verluchten. Zelfs een (badkamer)ventilator kan deze hoeveelheid vocht niet de baas. Doe dit zeker 15 à 20 minuten.

Maak de wanden van de douche en bad droog, doe dit bij voorkeur met een aftrekker zodat het water wordt afgevoerd. Gebruik je een doek? Wring deze dan goed uit zodat er niet teveel vocht uit moet verdampen.

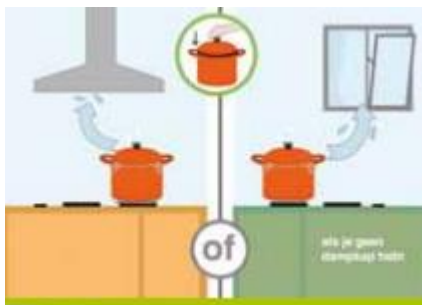
- Hang gebruikte handdoeken open.
- Hang het douchegordijn open.



Keuken

Wist je dat koken zonder dampkap of zonder deksel op je kookpot geen goed idee is? De dampkap dient niet enkel om kookluchtjes af te voeren, ze zorgt ook voor de afvoer van waterdamp die veroorzaakt wordt door het koken zelf.

- Laat na het koken je dampkap nog ongeveer 15 minuutjes extra aanstaan.



Opgelet: heb je een recirculatie dampkap?

Je dampkap zal geen waterdamp afvoeren. Het is daarom erg belangrijk dat het aanwezige ventilatiesysteem in gebruik blijft. Zet dit dus niet (manueel) af.

Hang je je was in huis te drogen bij een hoge kamertemperatuur, dan stijgt de luchtvochtigheid en zal het vocht ergens neerslaan/condenseren. Zet zeker een raam open als je je was in huis droogt.



4. Constante temperatuur in huis

Zorg dat je verwarming overdag en 's nachts niet volledig uitstaan (in de winter). We raden aan om het temperatuurverschil niet te groot te maken (overdag en nacht). Zorg voor maximaal 5 graden verschil.

Door een constantere temperatuur te behouden in de woning zijn er minder schommelingen in de luchtvochtigheid en blijft je woning gezonder.

5. Verwarmen als je met een open raam slaapt

Niet verwarmde slaapkamers die onvoldoende geventileerd worden kunnen te maken krijgen met condensatie en schimmelvorming op de koudste plaatsen.

Merk je 's ochtends condensatie (druppels water op je ramen) dan weet je met zekerheid dat de luchtvochtigheid te hoog is.

- Dan ga je deze ruimte, na het sluiten van de ramen, toch wat moeten bijverwarmen overdag.
- Is de kilte uit deze ruimte? Dan is het goed om opnieuw de kamer te verluchten gedurende 15 à 20 minuten, sluit nadien de ramen.

6. Ventilatioorosters

Als je ventilatioorosters in je ramen hebt laat ze altijd of in elk geval zo vaak mogelijk open staan. Deze zorgen mee voor een goede luchtstroming in je huis.

Om ze zo optimaal mogelijk te gebruiken maak je ze best regelmatig (om de 3 maanden) schoon met een stofzuiger.

Plak deze roosters niet af en maak kieren onder je deuren niet dicht.

