

# Ventileren en verwarmen: hoe doe ik dat?



Samen werken  
aan wonen  
en wijken

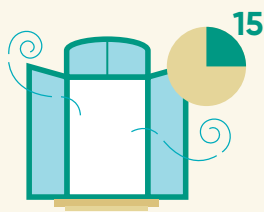
## Wat u moet weten over gezond en energiezuinig wonen

Verse en schone lucht is belangrijk voor uw gezondheid. Ook doet de verwarming het beter: door de droge lucht warmt het binnen dan sneller op. Wilt u weten wat u zelf kunt doen om gezond te wonen? En meteen uw energieverbruik te verlagen? Dat leest u in deze tips over verwarmen en ventileren.

### Voldoende frisse lucht:

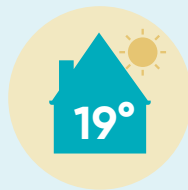
- ✗ Minder vocht in huis
- ✗ Minder kans op schimmel
- ✗ Voorkomt een muffe geur
- ✓ Voelt minder koud aan
- ✓ Warmt makkelijker op
- ✓ Bespaart geld én energie

### Ventileer elke dag



- Zet in iedere kamer het raam wijd open: elke dag zo'n 15 minuten. Ook in de badkamer, na het douchen
- Heeft u roosters in de ramen of buitenmuur? Laat ze altijd open staan.

### Slim verwarmen overdag



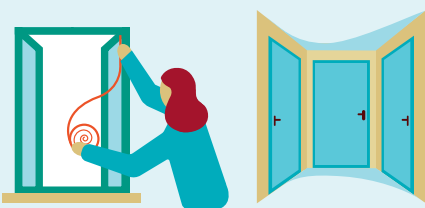
- Houd de temperatuur overdag in alle kamers tussen de 18 en 20 graden.
- Bent u niet thuis? Zet dan de verwarming op minimaal 15 graden.
- Gebruik de warmte van de zon: doe uw gordijnen open als de zon erop schijnt.
- Gebruik alleen de verwarming die al in uw woning zit.

### Slim verwarmen 's nachts



- Houd de temperatuur in de nacht op minimaal 15 graden.
- Gaat u naar bed? Zet de verwarming een uur van te voren op 15 graden.
- Door de verwarming op minimaal 15 graden te laten, bevroren uw leidingen niet.

### Tocht



- Maak naden en kieren in uw huis dicht en voorkom tocht.
- Gebruik hiervoor bijvoorbeeld tochtstrips, deurdrangers of een brievenbusborstel.
- Blijf altijd goed ventileren.
- Houd de tussendeuren dicht.

### Radiator



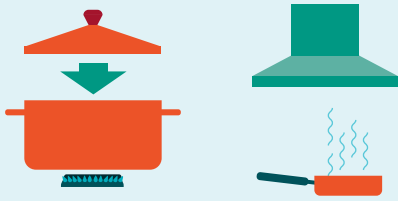
- Plak radiatorfolie achter de verwarming. Hiermee houdt u de warmte in huis.
- Verwarm sneller met een radiatorventilator. Dat is een klein apparaat dat u onderaan een radiator plaatst.
- Zet meubels niet tegen de verwarming aan. Zo kan de warmte de kamer in.

### Gordijnen



- Doe 's avonds de gordijnen dicht en voorkom tocht bij de ramen.
- Laat uw gordijnen niet voor de verwarming hangen. En zet uw bank niet voor de verwarming. Dat blokkeert de warmte.
- Zet uw stoel of bank niet te dicht bij het raam. Dit kan kouder aanvoelen.
- U kunt ook een gordijn bij voordeur of voor het trapgat ophangen.

## Koken



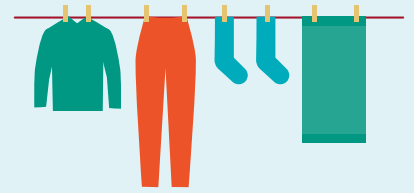
- Doe altijd de deksel op de pan. Eten kookt eerder en wordt sneller gaar. Dit scheelt in gasverbruik. En er komt minder vocht in huis.
- Zet de afzuigkap of mechanische ventilatie aan tijdens het koken.
- Maak de filters van de afzuigkap regelmatig schoon.

## Douchen



- Houd de deur van de badkamer dicht. Zo blijft het vocht in de badkamer.
- Douche kort, maximaal 5 minuten.
- Maak na het douchen de natte muren droog met een trekker of raamwischer. En ventileer de badkamer goed.

## Was drogen



- Droog uw was buiten als het kan. Ook als het koud is of vriest. Uw was droogt sneller en het vocht blijft niet in huis.
- Ook natte handdoeken drogen goed als ze buiten aan de waslijn hangen.
- Droogt u de was in huis? Zorg dan altijd voor extra ventilatie.

## Wassen



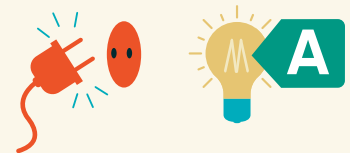
- Draai een was met een volle wasmachine.
- Kies voor een programma op eco-stand of 30 graden.

## Afwassen



- Wast u met de hand af? Gebruik dan een teiltje en laat de kraan niet lopen.
- Heeft u een vaatwasser? Zet deze pas aan als deze helemaal vol zit. Kies een eco programma.

## Zet apparaten uit



- Laat elektrische apparaten niet op standby staan, maar zet ze helemaal uit.
- Of gebruik een veilige stekkerdoos met schakelaar. Zo gaan apparaten helemaal uit.
- Vervang gloeilampen of halogeenlampen door ledlampen.

## Meer lezen of filmpjes bekijken?

Op internet staan handige filmpjes over ventileren, verwarmen en energiezuinig wonen. Leuk én goed om te bekijken! Op [www.alwel.nl](http://www.alwel.nl) staat een handig overzicht.

### [energie.steffie.nl](http://energie.steffie.nl)

Steffie legt moeilijke dingen op een makkelijke manier uit: met veel filmpjes.

### [milieucentraal.nl/ventilatie](http://milieucentraal.nl/ventilatie)

Hoe zorgt u voor slimme en goede ventilatie? Milieu Centraal geeft u handige tips.

### [gezondwonen.nl/vocht-en-schimmel/filmpjes](http://gezondwonen.nl/vocht-en-schimmel/filmpjes)

GGD Haaglanden maakte verschillende filmpjes over ventileren en verwarmen.

## Heeft u nog vragen over gezonde lucht in huis? Neem dan contact met ons op.

Wij helpen u graag verder. U kunt ons van maandag tot en met vrijdag bellen via 088 255 2000.

## Meer lezen? Scan de qr-code met uw mobiele telefoon

