



2. Ventileren en luchten

VOORDORP OP EIGEN KRACHT
(voor duurzame energie in de wijk)

Noodzaak

De bewoners, huisdieren en planten in huis produceren dagelijks ongeveer tien liter vocht. Dat komt door de waterdamp die vrijkomt bij alle activiteiten waarbij water betrokken is, zoals douchen, afwassen en het drogen van de was. Vochtige lucht leidt tot meer huisstofmijt en schimmelvorming. Te weinig ventilatie leidt ook tot te hoge concentraties van bv kooldioxide en andere schadelijke stoffen.

Acties

Waterdamp beperken

- Maak na het schoonmaken alles goed droog. Gebruik bijvoorbeeld een trekker na het dweilen van vloeren, en na het douchen.
- Kook met de deksels op de pannen; dat bespaart bovendien energie.
- Als het mooi weer is, kan je de was buiten drogen. Dit bespaart ook veel energie.
- Continu ventileren

Continu ventileren, regelmatig luchten

Door constant te ventileren en regelmatig te luchten behoud je een gezonde en droge lucht binnenshuis. Ventileren en luchten is trouwens niet hetzelfde.

Ventileren betekent frisse lucht aanvoeren én afvoeren, 24 uur per dag. De eenvoudigste manier is continu een raam op een kier, of ventilatieroosters open te houden.

Luchten doe je door ramen en deuren tegen elkaar open te zetten. Het is aan te raden om dit maximaal 10 minuten per dag te doen. Je kunt dit het beste 's morgens doen of 's avonds vlak voor het naar bed gaan. Door de verwarming tijdens het luchten laag te zetten, voorkom je onnodig warmteverlies. Langer luchten leidt tot afkoeling en kost meer energie door extra opwarming. Continue luchten door bv een dakraam open te zetten kan leiden tot extra warmteverlies doordat warmte uit de woning getrokken wordt (schoorsteeneffect). Luchten is belangrijk maar is geen vervanging voor ventileren, want het effect van luchten is binnen enkele uren weer weg.

Op sommige momenten is extra ventilatie of grondig luchten nodig:

- Bij het koken: gebruik afzuigkap of zet een raampje open. Laat dit tot minimaal een kwartier na het koken open staan.
- Wanneer er veel mensen in huis zijn, bijvoorbeeld bij een feestje.
- Bij het douchen: zet eventuele ventilatie op de hoogste stand zodat het vocht snel wordt afgevoerd. Laat de ventilatie tot 20 minuten na afloop aan.
- Als er was droogt: wanneer wasgoed binnenshuis droogt, hang deze dan in een goed geventileerde ruimte.
- Bij gebruik van een condenswasdroger: wegens de afgevoerde lucht is hierbij extra ventilatie nodig.

Warmteverliezen

Door ventileren en luchten verdwijnt vervuilde warme vochtige lucht. Hierbij verdwijnt dus wat warmte. Het is echter veel belangrijker, dat de vochtige lucht wordt vervangen door drogere lucht (koude lucht bevat minder waterdamp). Daar zit ook het voordeel. Het opwarmen van droge lucht kost veel minder energie dan het opwarmen van vochtige lucht. Een luchtvochtigheid van 40-60% is perfect. Warmteverlies door ventilatie is dan ook minimaal. Verreweg de meeste warmte (rond 90%) in huis gaat namelijk verloren door uitstraling via ramen en muren. Bovendien voelt vochtige lucht kouder aan, zodat de thermostaat in een vochtig huis vaak hoger gezet wordt. Dit kan zelfs leiden tot hogere stookkosten bij onvoldoende ventilatie.

Dit document is vrij om te gebruiken. Aan de inhoud ervan kunnen geen rechten worden ontleend.

Utrecht januari 2015. Voor meer informatie www.voordorpopeigenkracht.nl , energieteamvoordorp@gmail.com.