



#### Woonstichting De Key

Hoogte Kadijk 179  
1018 BK Amsterdam  
Postbus 2643  
1000 CP Amsterdam

T 020 621 43 33  
F 020 621 43 22  
info@dekey.nl  
www.dekey.nl

#### Woonstichting De Key – vestiging Zandvoort

Thomsonstraat 1  
2041 TA Zandvoort  
Postbus 505  
2040 EA Zandvoort

T 023 571 77 41  
F 023 571 492 4  
info@dekeyzandvoort.nl  
www.dekeyzandvoort.nl

#### Meer weten over ventileren?

Wilt u meer weten over goed ventileren,  
raadpleeg de website van VROM:  
[www.vrom.nl/ventileren](http://www.vrom.nl/ventileren).

Bezoekers van de website kunnen hun  
eigen gedrag en kennis van ventileren  
testen. Voor meer informatie kunnen  
geïnteresseerden ook bellen met de  
Postbus 51 Infolijn (gratis):  
0800 – 8051.

# Goed ventileren voor een gezonde woning

## Ventilatietips



# Voorkom vochtproblemen in huis

Vochtige lucht in uw woning is slecht voor uw woning en uw gezondheid. Een te hoog vochtgehalte in huis kan leiden tot schimmelvorming, houtrot en gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn, keelpijn, allergieën en astma. Door continu te ventileren kunt u dit voorkomen. Bovendien is vochtige lucht moeilijker te verwarmen. Goed ventileren, scheelt dus ook in uw stookkosten.

## Hoe ontstaat vocht?

Bewoners, huisdieren en planten produceren dagelijks liters vocht in huis. Wassen, douchen, koken, maar ook ademen en transpireren: een huishouden van vier personen produceert dagelijks al snel twaalf liter vocht in de vorm van waterdamp.

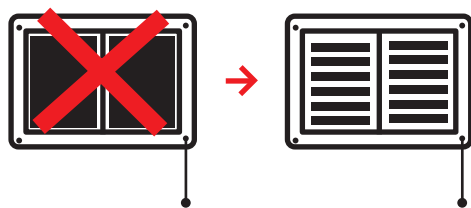
## Vocht signaleren

U merkt dat uw woning te vochtig is, als:

- de ruiten lang beslagen blijven;
- het koud in huis blijft, ook als u flink stookt;
- uw woning onaangenaam ruikt;
- uw behang loslaat of verf afbladdert;
- donkere plekken op de muur zichtbaar zijn;
- u fysieke klachten heeft als benauwdheid, chronische verkoudheid, keel- of hoofdpijn.

## Ventilatietips

**Houd ventilatieroosters altijd open.**



Goed ventileren is meer dan een raampje openzetten. Laat ventilatieroosters dag en nacht open, ook in de winter. Plak de ventilatieroosters nooit dicht!

Als u geen ventilatierooster heeft, zet dan de bovenraampjes op verschillende plekken in de woning tegen elkaar open, zodat er lucht kan circuleren. Hoe meer mensen er in uw huis wonen, hoe meer u moet ventileren.

**Houd ventilatieroosters schoon.**

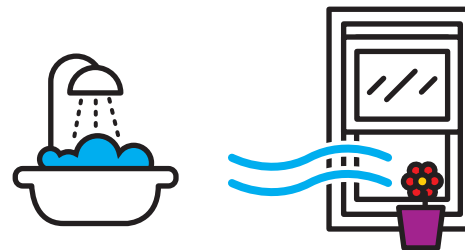
Hetzelfde geldt voor de afzuigkap en de afzuigventielen van een ventilatiesysteem.

**Ventileer extra in ruimtes waar u kookt, afwast of de was doet.**

Laat de afzuigkap nog een kwartier aanstaan na het koken. Droog de was zoveel mogelijk buiten of in een wasdroger. Als dat niet mogelijk is, open dan een raam in de kamer waar de was te drogen hangt.

**Schakel mechanische ventilatie nooit uit.**

**Zet tijdens en na het douchen een raampje open of zet de mechanische ventilatie aan.**



Droog na het douchen of baden de vloer en de wanden met een wisser. Houd bij het ventileren van de badkamer de deur dicht, zodat het vocht zich niet door uw huis verspreidt. Heeft u geen mechanische ventilatie of raam in de badkamer laat dan de douchedeur zoveel mogelijk open staan.

**Laat de temperatuur in uw woning niet beneden de 15 graden Celsius komen.**

**Plaats meubels ongeveer 5 centimeter van de muur af.**

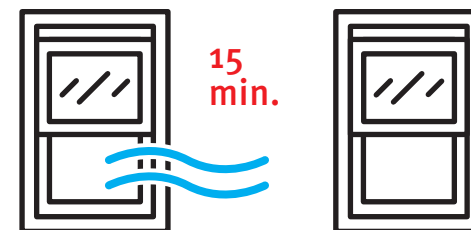
Zo voorkomt u vochtplekken en schimmel achter meubels.

**Ventileer ook bij vochtig weer.**

**Verwijder schimmel direct, zodat de sporen zich niet verder verspreiden.**

Bij bouwmarkten, verfwinkels en drogisterijen, kunt u schimmeldoder verkrijgen. Laat de schimmeldoder even intrekken en verwijder daarna de schimmel met een harde en natte borstel. Voor een goed resultaat is het van belang dit tweemaal te doen. Gebruik geen droge borstel want dan kunnen de schimmeldeeltjes zich in de lucht verspreiden.

**Lucht regelmatig extra door ramen tegen elkaar open te zetten.**



Het advies is om dit meerdere malen per dag te doen, zo'n vijftien minuten per keer. Zet de verwarming laag als u lucht.