

## CHECKLIST

# Luchtvochtigheid en ventilatie in uw woning

SWZ

welkom  
thuis

***Te droge of te vochtige lucht is slecht voor uw eigen gezondheid en voor uw woning.  
Met deze checklist kunt u controleren of uw huis een gezond klimaat heeft.***

 U kunt de vakjes aanvinken!

### **Tips om goed te ventileren**

- Goede balans in luchtvochtigheid**  
Zorg voor een goede luchtvochtigheid (tussen de 40% en 60%). U kunt dit meten met een hygrometer, te koop bij o.a. de bouwmarkten. Is de lucht te droog, dan adviseren wij u een luchtbevochtiger aan te schaffen. Is de lucht te vochtig dan kunt u een luchtontvochtiger aanschaffen. Zo voorkomt u schimmel, schade of gezondheidsklachten. Zie voor meer informatie de vragen en antwoorden op onze website [www.swz.nl](http://www.swz.nl).

---

- Houd ventilatieroosters boven de ramen open en maak ze minstens één keer per jaar schoon**  
Het schoonmaken kan met een stofzuiger. Vuil kan het rooster namelijk verstopen. Het is voor astmapatiënten belangrijk dat de roosters schoon zijn.

---

- Sluit bij koud weer de roosters voor de helft**  
Is het buiten erg koud of waait het erg hard? Sluit de roosters dan voor de helft.

---

- Zet overdag een raampje open als u geen ventilatieroosters heeft**  
Als uw woning geen ventilatieroosters heeft, kunt u overdag het klepraampje boven een deur of raam openzetten.

---

- Laat lucht circuleren**  
Laat de lucht circuleren rond uw meubels die tegen een muur staan en door kasten een paar centimeter vrij van de muur te plaatsen.

---

- Zet uw mechanisch ventilatiesysteem nooit uit**  
Heeft u een mechanisch ventilatiesysteem? Zet deze dan niet uit. Het ventilatiesysteem is gebaseerd op een continu afzuiging. Schakel het systeem nog 15 minuten naar een hogere stand na u gaat douchen of koken.

---

- Geisers en gaskachels hebben altijd verse lucht nodig**  
Geisers en gaskachels gebruiken zuurstof uit uw woning. Ze hebben dus, als ze aan staan, voortdurend verse lucht nodig. Zorg er daarom voor dat er voldoende ventilatie aanwezig is, bijvoorbeeld door een raam open te zetten.

---

- Gastoestellen hebben regelmatig een onderhoudsbeurt nodig**  
Zorg ervoor dat uw gastoestellen regelmatig een onderhoudsbeurt krijgen. Dit is van groot belang voor een goede verbranding, met name bij een geiser zonder afvoer.

---

- Droog uw wasgoed buiten**  
Laat het wasgoed zoveel mogelijk buiten drogen. Wanneer dit niet mogelijk is, zet dan bij het drogen van wasgoed een extra raampje open.

---

- Zorg voor extra ventilatie als in huis wordt gerookt**  
Wordt er in huis gerookt? Zorg dan voor extra ventilatie of een luchtreiniger.

---

- Zet in de winter de verwarming 's nachts niet uit**  
Zet in de winter de verwarming 's nachts niet helemaal uit, zodat het gehele huis niet te koud wordt en het water in de leidingen en radiatoren blijft circuleren.

---

- Doe de ventilatiecheck**  
Vul de vragen in en kijk hoe het binnenklimaat in uw huis er voor staat. klik [hier](#) om de test te doen.

### **Tips voor ventilatie in de keuken**

- Zorg voor voldoende luchttoevoer in de keuken**  
Bij het gebruik van een afzuigkap in de keuken moet er wel voldoende luchttoevoer zijn, door een raam, een rooster in de buitenmuur of door de keukendeur open te zetten.

---

- Vervang de filters in uw afzuigkap of het ventilatiesysteem op tijd**  
Het is belangrijk dat u de filters in uw afzuigkap of het gebalanceerde ventilatiesysteem op tijd vervangt. Door de vervuiling zuigt het toestel minder goed af. Als u metalen filters heeft, kunt u ze in de afwasmachine doen of regelmatig schoonmaken met een sopje.

### **Tips voor ventilatie in de badkamer**

- Laat na het douchen het raam nog even openstaan**  
Als u klaar bent met douchen, laat dan nog 15 tot 30 minuten een raam open of de ventilator aan en houd hierbij de badkamerdeur dicht. Als uw badkamer geen raam of ventilator heeft, laat dan de deur even openstaan, en zorg ervoor dat er een ander raam, bijvoorbeeld in de slaapkamer, openstaat zodat de vochtigheid naar buiten kan.

---

- Droog na het douchen en baden de wand en vloertegels**  
U kunt de hoeveelheid vocht die moet verdampen beperken door na het douchen of baden de wand en vloertegels droog te maken, met bijvoorbeeld een rubber raamtrekker. Dit voorkomt ook kalkaanslag.

---

- Zorg dat de badkamer niet te koud is**  
Het is belangrijk dat de badkamer niet te koud wordt. Dat kan door niet langdurig te luchten en door de badkamer in de winter te verwarmen.

---

- Vervang een schimmelgevoelige wandafwerking door ongevoeliger materiaal**  
U kunt schimmelgevoelige wandafwerking vervangen door een schimmelwerende muurverf te nemen die met water afneembaar is. Voordat u deze muurverf aanbrengt, moet de muur eerst goed schoongemaakt worden met een schimmeldodend middel (soda).