

Regels voor goed ventileren

Dit artikel is ook online te vinden:

<https://www.woonbond.nl/thema/goed-en-veilig-wonen/regels-voor-goed-ventileren/>

Goed en veilig wonen

De lucht in huis raakt snel vervuild. Bijvoorbeeld door koken, douchen en schoonmaken, maar ook doordat je ademt. Vervuilde lucht is ongezond. Om de lucht in huis gezond te houden, is het belangrijk om altijd te ventileren. Hoe je dat doet, lees je hieronder.

Houd roosters en klepraampjes altijd open voor gezonde lucht in huis.

Wat is ventileren?

Ventileren is continu – 24 uur per dag – schone lucht in huis aanvoeren en vervuilde lucht afvoeren. Let op: ventileren is niet hetzelfde als luchten. Bij luchten zet je ramen en deuren wijd open en ververs je de lucht in huis in korte tijd (15 tot 30 minuten). Luchten is niet genoeg om de lucht in huis gezond te houden.

Waarom is goed ventileren belangrijk?

Goed ventileren is belangrijk voor je gezondheid en je veiligheid. Door niet goed te ventileren ontstaat binnen enkele minuten ongezonde lucht in huis. Vaak merk je daar niet direct iets van. Soms word je een beetje duf, moe of kun je je niet goed concentreren. Op lange termijn zorgt het voor gezondheidsklachten en zelfs ziekten, zoals hoofdpijn, slapeloosheid, astma en allergieën.

Ook kan door verbranding van fossiele brandstoffen het dodelijke koolmonoxide ontstaan. Dit gebeurt sneller bij 'open verbrandingsinstallaties' zoals een geiser, gasfornuis of een petroleumkachel. Maar het kan ook ontstaan bij een HR-ketel.

Hoe moet je ventileren?

Er zijn 2 belangrijke regels om te zorgen dat de lucht in huis gezond blijft:

- **Ventileer 24/7.**
Laat ventilatieroosters en (klep)raampjes altijd open. Zet het ventilatiesysteem nooit uit. Ventileer ook als je slaapt en als je niet thuis bent.
- **Ventileer extra als** je kookt, doucht, de was uithangt, schoonmaakt, klust in huis en als er veel mensen in huis zijn. Zet raampjes verder open. Zet het ventilatiesysteem in de hoogste stand.

Volg naast de 2 bovenstaande regels de volgende adviezen:

- Rook niet in huis en brand kaarsen en wierook met mate.
- Laat de lucht in huis doorstromen. Sluit de ruimte onder binnendeuren niet af.
Let op: houd binnendeuren gesloten wanneer je kookt of doucht. Zo voorkom je dat de vervuilde en vochtige lucht zich door het huis verspreidt.
- Voorkom veel vocht in huis. [Door veel vocht kan schimmel ontstaan](#). Droog de was daarom buiten, kook met de deksel op de pan en gebruik de afzuigkap, droog de muren en vloer van de badkamer na het douchen met een wisser.
- Houd roosters, klepraampjes en afzuigpunten schoon. Heb je een ventilatiesysteem? Let er dan op dat de verhuurder die geregeld onderhoudt.
- Wil je weten of je voldoende ventileert? Koop of leen dan een CO₂-meter.

Verschillende ventilatiesystemen

Niet elk huis heeft hetzelfde ventilatiesysteem. Sommige huizen hebben alleen roosters en klepraampjes, andere huizen hebben (ook) een mechanisch ventilatiesysteem. De modernste huizen hebben vaak geen ventilatieroosters meer. Dan wordt de ventilatie geheel door het systeem geregeld. Grofweg zijn er 3 systemen:

- Huizen van voor 1975 die niet gerenoveerd zijn, hebben meestal alleen roosters en (klep)raampjes. Het is belangrijk dat aan beide zijden van het huis de roosters en raampjes openstaan. Zo kan de schone lucht aan de ene zijde naar binnen en de vervuilde lucht aan de andere zijde naar buiten.
- Huizen die gebouwd of gerenoveerd zijn tussen 1975 en 2012 hebben meestal, naast roosters en klepraampjes, een mechanisch ventilatiesysteem. De schone lucht komt via de roosters en raampjes het huis binnen. De vervuilde lucht wordt via het mechanisch ventilatiesysteem afgevoerd.
- Huizen die na 2012 gebouwd zijn, hebben meestal balansventilatie met warmteterugwinning (WTW). Vaak hebben deze huizen geen roosters of klepraampjes. Het systeem regelt zowel de toevoer van schone lucht als de afvoer van vervuilde lucht.

Meer informatie over hoe je in elk type woning omgaat met het ventilatiesysteem en de verwarming, lees je in het [Woonbond-boek 'Comfortabel en gezond wonen'](#). Dit boek is zowel in print als in pdf te bestellen via onze webshop.

Haal energie uit je rekening

Deze informatie is onderdeel van de campagne 'Haal energie uit je rekening'. Tijdens het stookseizoen besteedt de Woonbond aandacht aan energie besparen op een gezonde manier. We delen tips en adviezen over energie besparen én goede ventilatie. [Ga naar de campagnepagina](#) voor meer informatie, tips en inspiratie.

Zie ook dit artikel van de Woonbond:

<https://www.woonbond.nl/nieuws/eenvoudige-uitleg-over-gezonde-lucht-in-huis/>