

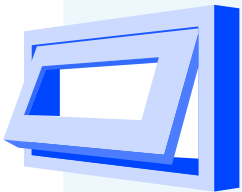
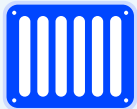
# ventileren zo gedaan.

Kijk voor meer informatie op [www.ventilerenzogedaan.nl](http://www.ventilerenzogedaan.nl)

## Basistips ventileren

Frisse lucht is belangrijk voor de gezondheid en comfort. Daarom is ventileren erg belangrijk. Met vijf basistips leggen we uit wat u zelf kunt doen om op de juiste manier te ventileren.

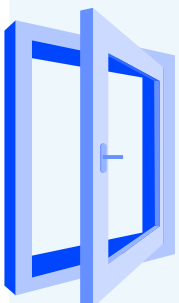
### Tip 1. Zet gevelroosters en klepramen open



Een gevelrooster is een opening in de gevel waardoor frisse lucht naar binnen kan. Een klepraam is een klein raam dat scharniert en kun je dus openklappen. Een klepraam zit vaak boven een ander raam. Een klepraam wordt ook wel bovenlicht genoemd. Als de klepramen en gevelroosters dicht zijn komt er veel minder frisse buitenlucht binnen. De kwaliteit van de lucht in de ruimte gaat daardoor snel achteruit. Vooral als er mensen in de ruimte aanwezig zijn. Zorg daarom dat klepramen op een kier staan en roosters open staan als de ruimte wordt gebruikt. Zorg ook dat roosters schoon zijn. Als een rooster verstopt is met vuil of bladeren komt er minder lucht door.

Klepramen zijn ook goed bruikbaar om te luchten. Zet ze ongeveer een kwartier helemaal open om extra veel frisse lucht binnen te laten. Zo brengt u de luchtkwaliteit snel weer op peil.

### Tip 2. Geen gevelroosters of klepramen en geen mechanische ventilatie? Zet de ramen op een kier



Het openzetten of op een kier zetten van te openen ramen om te ventileren is in nieuwere gebouwen niet nodig. Gebouwen die na 1992 zijn gebouwd hebben daarvoor altijd klepramen, gevelroosters of mechanische ventilatie, zie basistip 3. Te openen ramen worden bij deze gebouwen gebruikt om te luchten. In oudere gebouwen (van voor 1992) zijn gevelroosters of klepramen er vaak niet. In zo'n gebouw zijn de te openen ramen wél nodig voor ventilatie. Zet de ramen op een kier als de ruimte wordt gebruikt, ook in de koude maanden. Zo komt er voldoende frisse lucht binnen. Zijn er geen ventilatie voorzieningen aanwezig en blijven buitendeuren en ramen dicht dan wordt onvoldoende frisse lucht toegevoerd aan de ruimte.

Luchten kan je doen als een ruimte niet fris ruikt. Luchten kan je ook doen om de concentratie aan schadelijke stoffen en virussen te verlagen. Ja kan zelf alleen niet vaststellen of deze aanwezig zijn en in welke concentratie. Luchten gebeurt door een raam 10-15 minuten open te zetten zodat er snel een grote hoeveelheid frisse buitenlucht wordt toegevoerd en lucht uit de ruimte wordt afgevoerd. In oudere en nieuwere gebouwen worden de te openen ramen in de zomer ook vaak wijd open gezet om warmte af te voeren.

### Tip 3. Mechanische ventilatie? Zorg voor goed onderhoud en de juiste afstelling



Om een ventilatiesysteem goed te laten werken zijn drie dingen belangrijk.

- 1) Het systeem moet worden afgesteld, zodat voldoende frisse lucht op de juiste plaats komt.
- 2) Het moet jaarlijks worden onderhouden, zodat het blijft doen wat het moet doen.
- 3) Het systeem moet in de juiste stand staan, die past bij het gebruik van de ruimte. Daar hoort ook bij dat toe- en of afvoerventielen/roosters open staan.

Afstellen en onderhoud van een ventilatiesysteem zijn vakwerk. Heeft u die kennis niet zelf in huis, schakel dan een deskundig adviseur in. Bij twijfel kan een deskundig adviseur of installateur ook voor u checken of het systeem in de juiste stand staat. Meestal zal dit de middelste stand zijn. Om de juiste stand te bepalen kan ook een CO<sub>2</sub>-meter worden gebruikt, zie basistip 5.

### Tip 4. Niet te veel mensen in een ruimte



Meer mensen in een ruimte betekent meer stoffen in de lucht. Hoe meer mensen, hoe meer frisse lucht moet worden toegevoerd om de binnenlucht gezond te houden. Dat moet het ventilatiesysteem wel aan kunnen. Bij te weinig ventilatie kunnen klachten als vermoeidheid, hoofdpijn of zelfs duizeligheid ontstaan. Bij te weinig ventilatie en lang verblijf neemt de kans ook toe dat mensen elkaar besmetten als er iemand in de ruimte aanwezig is die iets onder de leden heeft en besmettelijk is.

Het is dus belangrijk om te weten voor hoeveel mensen de ventilatie van de ruimte is bedoeld. Dit is zeker belangrijk als mensen langere tijd (enkele uren) in de ruimte aanwezig zijn. Als u dit zeker wilt weten, kan het handig zijn een deskundig adviseur te vragen om dat voor u uit te rekenen. Als u weet hoeveel frisse lucht uw ventilatiesysteem levert kunt u het ook zelf uitrekenen, met behulp van de extra info bij deze tip.

Zorg dat duidelijk is voor hoeveel mensen de ruimte is bedoeld en dat gebruikers van het gebouw dit weten. Dat kunt u bijvoorbeeld doen door bij de ingang van de ruimte de ventilatiekaart op te hangen waarop dit staat.

### Tip 5. Als er een CO<sub>2</sub>-meter in de ruimte aanwezig is gebruik die dan goed



CO<sub>2</sub> (kooldioxide) wordt door mensen uitgeademd. Als er veel CO<sub>2</sub> in een ruimte aanwezig is, geeft dit een aanwijzing dat er in een ruimte niet voldoende wordt geventileerd. In sommige ruimtes hangen daarom CO<sub>2</sub>-meters die de concentratie tijdens gebruik van de ruimte meten. Als de concentratie langere tijd te hoog is, is het verstandig om te zorgen voor meer frisse buitenlucht. CO<sub>2</sub> wordt gemeten in ppm (delen per miljoen), als het CO<sub>2</sub>-niveau langdurig boven 1.200 ppm ligt, is dit een signaal dat de ventilatie van die ruimte onvoldoende is. Gebruik van CO<sub>2</sub>-meters is vooral zinvol als er een goede handleiding beschikbaar is. Ook moeten gebruikers duidelijke informatie krijgen hoe ze de meters moeten gebruiken.