

# Zo houdt u uw woning koel



# Een koele woning voorkomt hittestress

Heerlijk de zomer! Lekker naar buiten en genieten van de zon. Maar ook: oei, wat is het warm en wat slaap ik slecht. Onze zomers worden heter en uw woning misschien ook.

De beleving van warmte is per persoon verschillend. Daar waar de ene persoon de warmte heerlijk aangenaam vindt, heeft de ander het veel te warm en ervaart hittestress. Wat kunt u zelf doen om deze hittestress te voorkomen.

## Hoe houd ik de temperatuur in mijn woning laag?



Zet 's ochtends als het nog koel is alle ramen en deuren een uur open. Zet tegelijkertijd de mechanische afzuiging, als dit in uw woning aanwezig is, op de hoogste stand. Dit levert al snel 150 m<sup>3</sup> extra luchtverversing per uur op. Het koelt nu binnen sneller af.



Houd daarna ramen en deuren de hele dag zo dicht mogelijk. Doe gordijnen of luxaflex dicht aan de kant waar de zon staat. Hierdoor houdt u de warmte grotendeels buiten en is het een stuk aangener in huis.

**3.**

### Zonwering



U kunt in veel gevallen zonwering aanbrengen aan de buitenzijde van uw woning. Hiervoor kunt u toestemming vragen via een ZAV\* formulier dat u vindt op onze [website](#).

\* zelf aangebrachte voorziening

**4.**

### Maak het groener



Maak uw balkon en tuin groener. Groen heeft een verkoelend effect. Voor tuininspiratie en andere tuintips ga naar onze [website](#).

**5.**

### Ventilator



Is uw huis na bovenstaande tips nog niet een stuk koeler geworden? Zet een ventilator neer om koele lucht in uw woning te verspreiden. Zet er eventueel een fles met bevroren water of bak met ijsblokjes voor.

**6.**

### Luchtvochtigheid



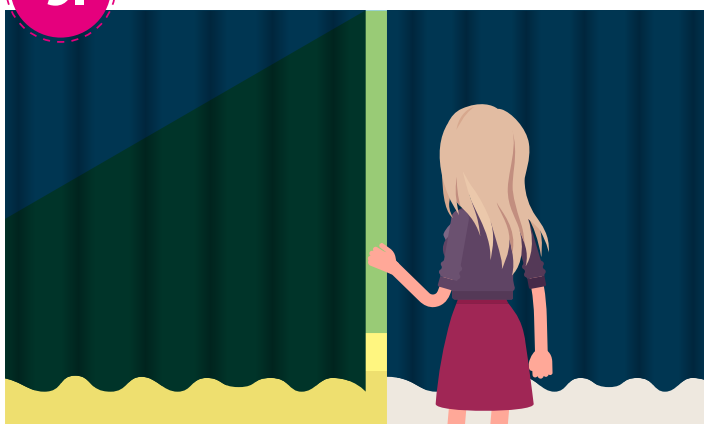
Vochtige lucht wordt als warmer ervaren. Houd de luchtvochtigheid 'laag' en het voelt binnen prettiger bij hogere temperaturen. Vochtige lucht ontstaat door bijvoorbeeld veel planten in de woonkamer. Breng deze tijdelijk naar een andere ruimte. Ook langdurig koken zonder goede afzuiging zorgt voor vochtige lucht.

**7.****Droog uw was buiten**

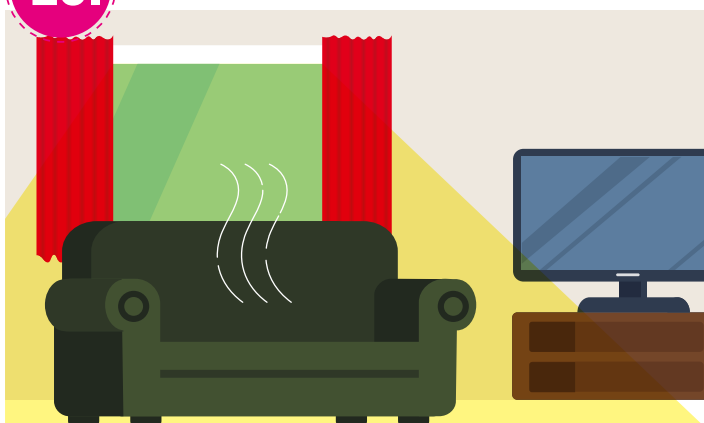
Droog uw was buiten als dit mogelijk is.

**8.****Vervang uw lampen**

Vervang uw lampen voor LED-lampen. Ze zijn niet alleen energiezuiniger, maar worden ook minder warm dan een gloeilamp.

**9.****Verduisterende gordijnen**

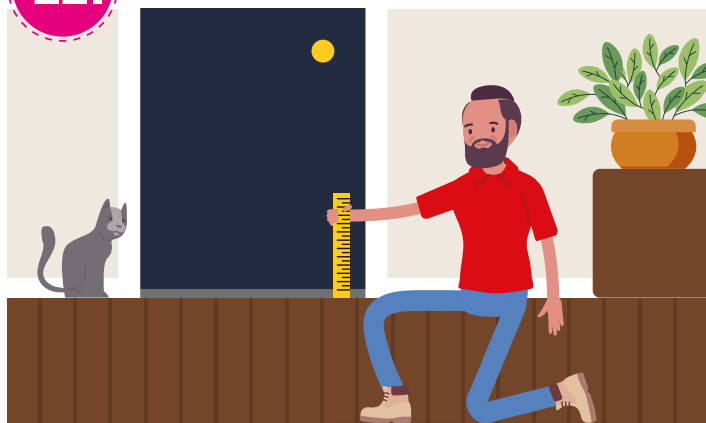
Wanneer u toe bent aan nieuwe gordijnen, overweeg dan om goed verduisterende gordijnen aan te schaffen. Ze voorkomen opwarming in de woning door direct zonlicht.

**10.****Donkere kleuren**

Donkere kleuren nemen meer warmte op dan lichte kleuren en houden de warmte langer vast. Plaats bijvoorbeeld geen zwart bankstel voor een zonnig raam.

**11.**

## Ruimte onder de binnendeuren



Wanneer u een laminaatvloer legt, houd dan rekening met voldoende ruimte onder de binnendeuren. Om de woning voldoende te ventileren, is 1 tot 2 cm ruimte nodig tussen de vloer en deur.

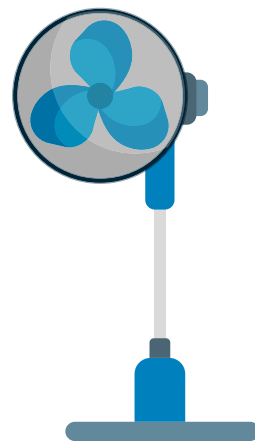
**12.**

## Uw levensstijl



Pas uw levensstijl aan op hete dagen. Zoek de schaduw op in bijvoorbeeld een park of bos. Vermijd flinke fysieke inspanning en doe het net even een stapje rustiger aan.

*Zo houden we het binnen koeler!*

**Bezoekadres**

Oslolaan 2, Woerden  
T 088 012 90 00

**Openingstijden**

Ma t/m vr: 8.30 - 17.00 uur

**Correspondentieadres**

Postbus 2171, 3440 DD Woerden

I [www.groenwest.nl](http://www.groenwest.nl)

E [info@groenwest.nl](mailto:info@groenwest.nl)

**KvK** 30039900

**BTW** NL 803326907B01

**IBAN** NL17 RABO 0338 3005 38