

Zo houdt u uw woning koel





Een koele woning voorkomt hittestress

Overdag zon, zweten en afkoelen in de zee of het zwembad. Maar ook planknachten, woelen en slecht slapen. Onze zomers worden heter. En daarmee uw woning mogelijk ook.

De verwachting is dat hittegolven in de toekomst extremer worden en vaker voorkomen. Portaal wil dat bewoners het niet te warm krijgen in hun woning, om 'hittestress' te voorkomen. Het tegengaan van deze hittestress doen we samen met u.

De beleving van warmte of hitte is afhankelijk per gebouw en omgeving. Maar is ook persoonsafhankelijk. Waar de ene bewoner 29 graden met weinig wind heerlijk

vindt, zal de ander bij die temperatuur zich minder prettig voelen. Daarom nemen we als uitgangspunt de beleving van de individuele bewoner.

Dat wil niet zeggen dat Portaal de woning waar u hitteklachten ervaart, meteen gaat aanpassen. Wel doorlopen we met u een aantal stappen, om het wonen tijdens extreme warmte aangenamer te maken.



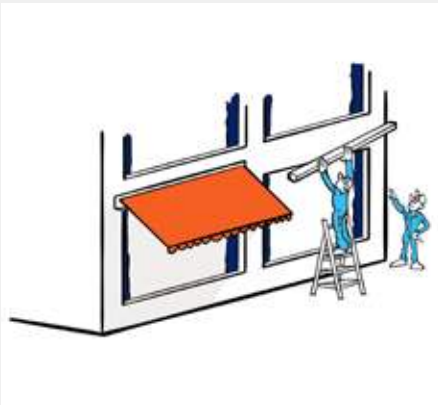
Hoe houd ik de temperatuur in mijn woning laag?



1. Zet 's ochtends als het nog koel is alle ramen en deuren maximaal een uur open. Zet tegelijkertijd de mechanische afzuiging op de hoogste stand. Dit levert al snel 150 m³ extra luchtverversing per uur op. Het koelt nu binnen sneller af.

2. 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 aangenamer in huis.





3. 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 uw balkon en tuin groener. Groen heeft een verkoelend effect. Plant bijvoorbeeld een boom in uw tuin en/of overweeg om planten tegen uw muur of balustrade op te laten groeien.



5. 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.

Nog meer tips



6. 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.



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



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



11. 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. 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

