

WAT KUN JE DOEN BIJ WARM WEER

DEZE FOLDER VERTELT JE MEER



In de zomer kan het flink warm worden. Bij langdurige hitte (boven 25 graden) kun je daar last van krijgen. Het is daarom belangrijk om je hoofd en woning zo koel mogelijk te houden. In deze folder lees je hoe je dat doet.

Hittestress

Hittestress treedt op als jij (of je huisdieren) niet genoeg kunt afkoelen tijdens warme dagen. Je kunt hier flink last van hebben. Je kunt moe, duizelig of misselijk worden. Ook kun je hoofdpijn krijgen of uitdrogen.

Problemen met je concentratie of slecht slapen komen ook voor. Al met al heel vervelend als de warme periode lang duurt. Het is goed om dan je woning koel te houden.

WAT KUN JE DOEN OM JE WONING KOEL TE HOUDEN?

Als het lang achter elkaar warm is, warmt je woning steeds meer op. Het is belangrijk om vanaf de start van een hitteperiode je huis koel te houden. Hoe je dat doet, lees je hieronder.



ZO HOUD JE JE WONING KOEL OP WARME DAGEN



1

Zorg dat de zon niet naar binnen schijnt. Je houdt de warmte het beste buiten met buitenzonwering, zoals een zonnescerm. Heb je geen zonwering? Sluit dan de gordijnen of lamellen. Het is wel belangrijk dat je gordijnen niet zwart of donker zijn en geen licht doorlaten. Ook moeten ze goed aansluiten op de muur. Aan de boven- of onderkant mag wel een opening zitten om lucht door te laten via het rooster (als het buiten koeler is dan binnen). Of zet eventueel een raam op kiepstand.



2

Is het buiten warmer dan binnen? Houd ramen en deuren dicht. Zo blijft de warmte buiten. Wil je toch een raam openzetten? Doe dit aan de koele schaduwkant van je woning, het liefst bij groen. Daar is het koeler dan bij tegels.



3

Zet de ramen open als het buiten koeler is. Laat je woning goed afkoelen en zet ook binnendeuren open zodat het kan doorwaaien. Let op dat je inbrekers niet te makkelijk maakt.



WAT KUN JE DOEN VÓÓRDAT HET WARM WORDT?



1

Zorg voor goede zonwering. Zo houd je de zon en warmte buiten. Zonwering aan de buitenkant werkt het beste. Kan dat niet? Gebruik dan lamellen of gordijnen. Een parasol of schaduwdoek helpt ook. Schaduw op tegels zorgt ervoor dat ze minder warm worden. Dat scheelt warmte in je woning.



2

Zorg dat je 's nachts kunt luchten.

Zorg dat je 's nachts ramen veilig open kunt zetten. Installeer bijvoorbeeld een raamstang of een veiligheidsraamsluiting. Horren of een klamboe helpen tegen vervelende muggen. Let op: een hor houdt nog steeds 50% van de hitte binnen. Het duurt dan langer voor het afkoelt. Het kan helpen om een ventilator in het raam te zetten om koele lucht naar binnen te blazen.



3

Maak de omgeving van je huis koeler. Bomen en struiken zorgen voor schaduw. Een tuincentrum kan je adviseren wat geschikt is voor jouw tuin of balkon. Betegel je tuin niet helemaal. Stenen houden warmte vast. Planten en water zorgen voor verkoeling. Ook kan regenwater dan beter weg.

woon
bedrijf

WIL JE MEER TIPS TEGEN HITTE IN HUIS?

➔ **KIJK OOK EENS OP ONZE WEBPAGINA:**
www.woonbedrijf.com/tips-voor-de-warme-dagen

Belangrijk

Voor zonwering aan de buitenkant van je woning heb je toestemming van Woonbedrijf nodig. Dat geldt ook voor aanpassingen aan je ramen en deuren in verband met de veiligheid.

Contact

Heb je een vraag of wil je contact opnemen met Woonbedrijf? Vul dan het contactformulier in op www.woonbedrijf.com. Of bel ons op 040 243 43 43.

Meer informatie vind je op

www.woonbedrijf.com/woning-aanpassen. Hier kun je ook toestemming aanvragen.

