

Hoe hou je je huis koel in de zomer?

*door
Kees van der Zijden
22 mei 2024*

Ga voor een slimme én energiezuinige oplossing.

Houd overdag de warmte/zonnestraling zoveel mogelijk buiten: doe de zonwering omlaag en sluit de ramen, buitendeuren en gordijnen.

Later op de avond, 's nachts of vroeg in de ochtend is het buiten juist koeler: dan zet je de ramen en deuren zoveel mogelijk open.

Tips:

1. De woning goed isoleren.

Met goede isolatie in het dak en de buitenmuren, samen met isolatieglas hou je de warmte 's zomers beter buiten en een eventuele airco heeft dan minder stroom nodig om het koel te houden.

In de winter blijft de warmte juist binnen en profiteer je van een lagere energierekening.

Tips:

2. Zorg ervoor dat er geen zon je woning in schijnt.

*Installeer zonwering het liefst aan de buitenkant:
luifel/luiken/markiezen/zonneschermb/screens/rolluiken/folie/karton/
parasol van je woonkamer en slaapkamers.
Zo hou je de warmte buiten.*



Tips:

3. Hou ramen en deuren overdag zoveel mogelijk dicht.

Dat voelt misschien raar, maar door open ramen en deuren stroomt de warmte juist naar binnen.

Blijf wel ventileren voor gezonde lucht in huis.



Tips:

- Zet 's avonds laat, 's nachts of vroeg in de ochtend alle ramen tegen elkaar open zodat het lekker doorwaait.***

De koudere lucht koelt je opgewarmde huis dan weer af.



Tips:

5. Gebruik een ventilator bij weinig wind.

Zet bij weinig wind, 's nachts een ventilator op de hoogste stand in de deuropening tussen de slaapkamer en de gang of voor het raam.

De ventilator blaast de warme lucht de kamer uit waardoor je het huis koel krijgt.



Tips:

6. Van een plat dak kun je een groen dak (sedumdak) maken.

De plantjes zorgen voor verkoeling en je kan het goed combineren met zonnepanelen en dakisolatie.

Planten tegen de gevel en bomen rond het huis houden je huis uiteraard ook koeler.

Een groen dak weegt wel een stuk meer dan een standaard plat dak en de constructie moet dan meestal wel eerst verzwaaard worden met extra balken.



Tips:

7. Krijg je het niet koel genoeg zonder apparaten?

Ventilatoren en airconditioning:

Een airco of ventilator zorgt op warme dagen voor een koel huis.

Neem liever geen mobiele airco want die helpt nauwelijks en verbruikt erg veel stroom.

Een airco gebruikt veel meer energie dan een ventilator en bevat schadelijk koudemiddel.

Check eventueel de tips voor de aankoop en slim gebruik van een airco bij Milieucentraal.

Tips:

8. Huizen met mechanische ventilatie

Zet overdag de ventilatieroosters aan de zonkant dicht en aan de schaduwkant open.

Op die manier hou je de warmere lucht buiten.



Tips:

8. Zet zoveel mogelijk apparatuur uit

Zet lampen, stofzuigers, televisies, ovens en laptops als het kan uit. Deze kunnen flink wat warmte afgeven.



Tips:

9. Droog de was niet in de droger

Droog de was niet in de droger maar op een wasrek.

En doe het buiten als dat kan.

Een droger verbruikt veel energie en levert veel warmte.



Tips:

10. Fles bevroren water

Gebruik 's nachts een fles bevroren water of een koelelement als omgekeerde kruik in bed of als element voor een ventilator.



Extra weetjes:

HR++ glas met zonwering

HR++ glas in combinatie met zonwering aan de buitenkant houdt wel zo'n 80 procent van de warmtestraling tegen. Heb je een raam met HR++ glas op het zuiden? Combineer dat altijd met zonwering, anders kan het juist erg warm worden in huis! Warmte die eenmaal binnen is, raak je in een huis met HR++ glas namelijk minder snel kwijt.

Let op: Heb je HR++ glas met (rol)gordijnen, luxaflex of lamellen ervoor? Hang die dan minstens 5 centimeter van het raam af en sluit ze helemaal als de zon erop staat (dus niet half). Anders heb je een kleine kans dat het glas breekt door grote temperatuurverschillen.

Kies niet voor zonwerend HR++ of triple glas: dan moet je namelijk in de winter meer verwarmen, omdat de gratis zonnewarmte niet in huis kan komen. Dit zorgt ervoor dat je totale besparing met dit glas veel lager wordt.

Extra weetjes:

Zonneschermb e.d.

In Nederland kan het gebruik van zonneschermen tot 33 procent energiebesparing opleveren en een airconditioning overbodig maken.

Een bijkomend voordeel is dat de meubels minder snel verkleuren door de zonnestraling.



Extra weetjes:

Een boom of struiken planten

Een boom planten aan de zuidkant (binnen een straal van 12 m of binnen een straal van 18 m aan de westkant) kan heel effectief zijn maar je moet dan wel wat geduld hebben voordat je er plezier van hebt qua schaduw. Bij zonnepanelen werkt het dan wel minder...

Groene planten tegen de gevel (bijvoorbeeld klimop, wilde wingerd of blauwe regen) helpen om je gevel koel te houden. Als er meer groen in de buurt is, zul je merken dat de lucht in de buurt koeler wordt. Dat is handig, want dan kun je 's avonds makkelijker en eerder ventileren met koelere lucht.

Besef wel dat die bomen en planten onderhoud nodig hebben.



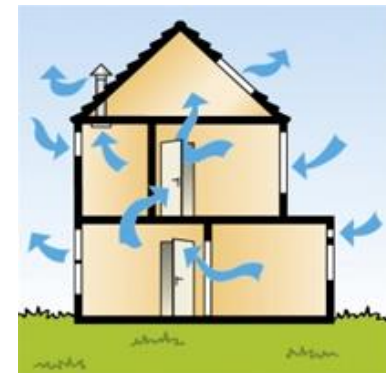
Extra weetjes:

Ramen en deuren op elkaar afstemmen

De ramen in je huis zijn niet slechts gaten in de muur die je opent of sluit, ze zijn onderdeel van een geavanceerd ventilatiesysteem. Hoe dan? Warme lucht stijgt op, dus als je hoge ramen hebt kan de hitte je huis uit door deze te openen.

Maar het kan geavanceerder, zoals je op het plaatje ziet. Door je ramen beneden en boven te openen wordt je hele huis geventileerd.

Vergeet dan niet dat het wel moet kunnen doortochten, dus als je een deur hebt voor je trap moet je die natuurlijk wel open laten.



Extra weetjes:

Gebruik van een ventilator

*Een ventilator werkt volgens het principe dat bewegende lucht vocht van je huid verdampt en je koeler houdt. Ze zijn dan wel elektrisch, maar kosten veel minder energie dan airconditioning. Een ventilator is dan ook niet zozeer om de hele ruimte af te koelen, de ventilator koelt jou af!
Dus als je de kamer verlaat, zet dan ook de ventilator uit.
Bespaart weer energie.*

Een ventilator geeft al enige verkoeling door alleen de luchtstroom en als je een bak water met ijsklontjes gebruikt of een fles bevroren water dan krijg je ook koudere lucht.



Extra weetjes:

Koude of warme douche nemen?

Hoe fris en monter je je ook voelt tijdens een koude douche, meteen erna lijkt je het alweer warm te hebben. Dat komt door de bloedvaatjes in je lichaam. Ze vernauwen bij fris water, waardoor je de warmte in je lichaam moeilijker kwijtraakt.

Een lauwe tot warme douche is daarom een beter idee: je bloedvaten gaan hierdoor openstaan, waardoor je makkelijker lichaamswarmte kunt verliezen.

Het klinkt misschien een beetje gek, maar het omgekeerde is dus eigenlijk waar!



Extra weetjes:

Warmtepomp

Een alternatief voor een airco is een warmtepomp. De meeste warmtepompen kunnen naast verwarmen ook je huis koelen in de zomer. Een warmtepomp om te verwarmen is alleen een optie als je huis redelijk goed geïsoleerd is.



Bronvermelding:

- <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/duurzaam-verwarmen-en-koelen/woning-koel-houden/>
- <https://www.hier.nu/isoleren/8-manieren-om-je-huis-koel-te-houden?>
- <https://www.libelle.be/thuis/huis-koel-houden-tips/>
- <https://alphaventilatie.nl/duurzaam-huis/woning-koel-houden/>
- <https://www.nn.nl/Wonen/Tips-woning-koel-houden.htm>
- <https://www.eigenhuis.nl/wonen/gezond-en-veilig-wonen/klimaatverandering-en-wonen/bereid-je-huis-voor-op-klimaatverandering/huis-koel-houden-wat-kun-je-doen>

Bedankt voor uw aandacht