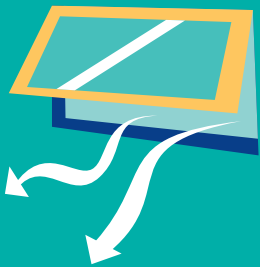


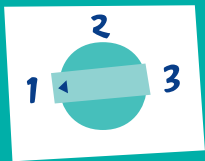
10 tips om uw huis koel te houden!

Het wordt steeds warmer. Buiten én binnen. U slaapt dan slechter en dat is niet goed voor uw gezondheid. Hoe houdt u uw hoofd en huis koel? Wij geven u 10 tips. Volkshuisvesting wenst u een fijne zomer!



1. Ventileren

Zet 's nachts en in de ochtend ramen aan beide kanten van uw huis open. Uw huis kan dan doortochten met koele lucht. Ook kunt u de mechanische ventilatie 's ochtends vroeg een uurtje op de hoogste stand zetten. Vergeet hem daarna niet weer lager te zetten!



2. Gordijnen of luxaflex dicht

Doe overdag de gordijnen of luxaflex dicht aan de kant waar de zon staat. Zet de mechanische afzuiging op de laagste stand.



3. Gebruik de zonwering

Zonwering aan de buitenkant van uw woning helpt het beste om hitte buiten te houden. Dit kan een zonnescherm (uitvalscherm) zijn of een doek (screen) of rolluik aan de buitenzijde van het raam. Een begroeide pergola of leiboom kan ook de hoge zomerzon tegenhouden en zowel buiten als binnen schaduw geven.*



4. Maak het buiten groener

Steen, grind en beton dat in het volle zonlicht staat, wordt heel warm en geeft deze hitte ook 's avonds en 's nachts af. Planten worden veel minder warm en geven een verkoelend effect. Zet en hang op uw balkon dus potten met planten. En vervang bestrating / stenen of grind uit uw tuin door gras, struikjes of andere vaste planten. Kijk voor inspiratie op www.arnhemklimaatbestendig.nl



5. Koop geen mobiele airco!

Mobiele airco's verbruiken heel veel stroom. Ze zorgen dus voor een hoge energierekening en zijn ook nog eens slecht voor het milieu. Een simpele tafelventilator met een fles bevroren water of ijsblokjes ervoor werkt net zo goed.



6. Houd de lucht in huis droog

Vochtige lucht voelt warmer aan. Houd de luchtvochtigheid in huis dus laag. Kook als het buiten warm is dus kort of eet koude gerechten. Droog de was buiten. Neem een koude(re) en korte douche.



7. LED-lampen

Gloe- en spaarlampen worden warm en verbruiken veel meer stroom. Vervang ze door LED-lampen.



8. Nieuwe gordijnen nodig?

Kies dan voor metaalkleurige luxaflex of verduisterende stoffen. Vooral luxaflex houden warmte heel goed buiten, omdat zij zonlicht weerkaatsen.



9. Een wit laken

Donkere kleuren nemen meer warmte op dan lichte kleuren en houden de warmte langer vast. Leg dus bij warm weer een wit laken over een donker bankstel voor een zonnig raam. Of houd de gordijnen overdag dicht.



10. Zoek de schaduw op

Zoek op hete dagen schaduw op in bijvoorbeeld een park of bos. Vermijd zware fysieke inspanning en doe het wat rustiger aan.

* U kunt hiervoor toestemming vragen via het meldingsformulier wijzigingen of het aanvraagformulier groen op onze website, www.volkshuisvesting.nl