

Uw dagritme in de herfst en winter

Op deze kaart leest u wat u met uw woning en installatie kunt en moet doen tijdens een “normale” dag in het stookseizoen.

Ochtend

1. U wordt wakker: Zet ramen en deuren maximaal een kwartier goed open. Als de verwarming aanstaat, zet deze dan tijdens het luchten wel zo laag mogelijk of uit.
2. U gaat douchen (zie ook “avond”). U zet de standenschakelaar van het ventilatiesysteem op **stand 3**. Bij voorkeur neemt u de wand(en) rondom de douche af met een wisser, dan is de badkamer sneller droog.
3. Ongeveer 15 minuten nadat u klaar bent met douchen, zet u het ventilatiesysteem weer terug in **stand 2**.
4. Wanneer u het huis verlaat zet u het ventilatiesysteem in **stand 1** (afwezig). U sluit ramen en deuren en zet de thermostaat op ca. 18°C.

Middag/Avond

1. U komt thuis en zet de thermostaat op de gewenste temperatuur (vaak 20-21°C). Het ventilatiesysteem zet u op **stand 2**.
2. Tijdens het koken zet u het ventilatiesysteem op **stand 3**. Tegelijkertijd schakelt u de afzuigkap in. Mocht de kookgeur onvoldoende worden afgevoerd, zet dan ook even kortstondig een raam open.
3. Na het koken laat u het ventilatiesysteem nog ca. 30 minuten op **stand 3** staan, waarna u hem weer terug zet in **stand 2**, waarop hij de rest van de avond blijft staan.
4. Wanneer u naar bed gaat zet u de thermostaat laag (ca. 17-18°C).
5. Gaat u douchen voor het slapen, zet dan uiteraard weer even het ventilatiesysteem op **stand 3**.
6. Een raam openen tijdens het slapen mag natuurlijk altijd, maar besef daarbij dat de woning extra afkoelt en het de volgende ochtend extra energie kost om deze weer op te warmen.

Uw dagritme in de zomer en (warme) lente

Onderstaand leest u wat u met uw woning en installatie kunt en moet doen tijdens een “warme dag”.

Ochtend

1. U wordt wakker, de dag begint. U kunt de ramen zo lang open laten als het buiten nog niet warmer is dan binnen.
2. Zodra het buiten warm wordt, sluit dan de ramen en deuren en houd deze zoveel mogelijk dicht.
3. U gaat douchen. U zet de standenschakelaar van het ventilatiesysteem op **stand 3**.
4. Ongeveer 15 minuten nadat u klaar bent met douchen, zet u het ventilatiesysteem weer terug in **stand 2**.
5. Wanneer u het huis verlaat zet u het ventilatiesysteem in **stand 1** (afwezig). U sluit ramen en deuren en zet de thermostaat op ca. 18°C.



Middag/Avond

1. U komt thuis en zet de thermostaat op de gewenste temperatuur (vaak 20-21°C). Het ventilatiesysteem zet u op **stand 2**.
2. Tijdens het koken zet u het ventilatiesysteem op **stand 3**. Tegelijkertijd schakelt u de afzuigkap in.
3. Na het koken laat u het ventilatiesysteem nog ca. 30 minuten op **stand 3** staan, waarna u hem weer terug zet in **stand 2**, waarop hij de rest van de avond blijft staan.
4. Wanneer u naar bed gaat zet u de thermostaat laag (ca. 17-18°C).
5. Gaat u douchen voor het slapen, zet dan uiteraard weer even het ventilatiesysteem op **stand 3**. In principe hoeft tijdens het slapen geen raam worden geopend. In **stand 2** krijgt u immers voldoende zuurstof. Toch kan het lekker zijn de koele lucht van buiten naar binnen te krijgen.
6. Een raam openen tijdens het slapen mag natuurlijk altijd.

Tips om uw woning koel te houden

1. Houd bij warm weer de ramen en deuren overdag dicht. De woning wordt dan niet onnodig opgewarmd en het blijft langer koel binnen.
2. Ventileer 's avonds en 's nachts als het buiten koeler is dan binnen. Gebruik hiervoor de openslaande ramen.