

Koelen

Inhoudsopgave

Verwachtingen.....	2
Dagindeling	2
Houd de warmte buiten.....	2
Van binnen uit	3
Aanpassingen aan de woning	3
Verf.....	3
Plat dak	3
Geveltuin.....	3



Verwachtingen

Het behalen van goede resultaten hangt nauw samen met het managen van verwachtingen. Wat verwacht jij van het koelen van je huis? Verwacht jij dat wanneer het buiten 35 graden is jij met 20 graden het net niet koud hebt in huis of is jouw doel ook behaald met een paar graden koeler?

Dagindeling

Pas je dagindeling aan op het weer, op dit punt kunnen we veel leren van warme landen om ons heen. Zo houden ze in veel warme landen in de middag, wanneer het het warmst is, siësta. Nu zit dit bij ons niet in de cultuur, en zal dat ook niet zo snel veranderen, maar je kunt wel zo je planning maken dat je niet op het warmste moment van de dag iets heel actiefs moet gaan doen.

Ook gaat alles wel wat langzamer als het erg warm is, wanneer je dat al van te voren incalculeert en accepteert maak je het voor jezelf ook al een stuk aangenamer.

Houd de warmte buiten

Het klinkt misschien gek, maar de belangrijkste informatie, waar je dus eigenlijk zou moeten beginnen, om de warmte buiten de deur te houden vind je in de module over isoleren. Isoleren van je woning zorgt er niet alleen voor dat de warmte in de winter binnen blijft, maar ook dat de warmte in de zomer buiten blijft. Met isolatie aan de slag geweest? Dan kun je met onderstaande tips verder om de warmte verder buiten te houden.

1: Heb je een zonnescherm hangen? Dan is het een goed idee om die omlaag te doen. Op die manier kunnen er geen directe zonnestrallen naar binnen.

2: Geen zonneschermen maar wel gordijnen? Dan helpt het ook om de gordijnen te sluiten.

3: Op hete dagen is het vaak na tien uur buiten al warmer dan binnen. Hou na die tijd ramen en deuren zoveel mogelijk dicht. Wanneer de zon onder is is het een goed moment om de deuren en ramen weer open te zetten.

4: Hang je natte was liever niet binnen op. Door de natte was krijg je een hogere luchtvochtigheid in huis en vochtige lucht voelt veel warmer en klammer aan. Heb je geen mogelijkheid om de was buiten te hangen? Dan is het het beste om even te wachten met wassen, de droger produceert namelijk, net als andere grote apparaten, veel warmte.





Van binnen uit

Is het, ondanks alle eerdere tips, toch erg warm in huis? Doe dan het raam open en hang er een nat laken voor, zo kun je de lucht toch wat koelen. Ook kun je, als je een ventilator in huis hebt, een fles water in de vriezer leggen en deze voor de ventilator zetten.

Heb je 's nachts last van de warmte en kun je niet slapen? Koel je dan even af met een koele douche. Op die manier kun je de temperatuur van je lichaam wat laten dalen en val je daarna makkelijker in slaap. Ook voelt beddengoed van satijn, linnen of katoen frisser aan dan polyester.

Aanpassingen aan de woning

Met onze steeds warmere zomers kunnen we ook veel leren van huizen in warme gebieden van de wereld, ook zonder ons huis voor duizenden euro's te verbouwen.

Verf

Ben je van plan om je huis te verven? Kies dan voor wit. Wit weerkaatst de zonnestralen en zo warmt het binnen minder op. In de meeste gevallen is er geen vergunning nodig om je huis wit te verven, maar is het altijd een goed idee om het extra te controleren hoe dat in jouw gemeente en wijk is.

Plat dak

Heb je een plat dak? Wanneer de zon hard schijnt kan een plat dak al snel 70 graden worden. Door het dak te bedekken met plantjes, het zogenoemde "groene dak", loopt de temperatuur niet hoger dan 40 graden. Hiernaast vangt je dak ook water op en trekt het insecten aan.

Witte keitjes kunnen ook al wat warmte schelen, omdat de kleur de zonnestralen weerkaatsen.

Geveltuin

Net zoals planten op je dak werken een groene gevel verkoelend. Dit kunnen klimplanten zijn die tegen de gevel omhoog klimmen maar ook een boom of struik voor het huis werkt verkoelend.

