

Een gezonder binnenklimaat met meer daglicht en frisse lucht

Het Balkon van Maassluis - blok 12



20  16

HETBALKON
MAASSLUIS

Laat het daglicht binnen

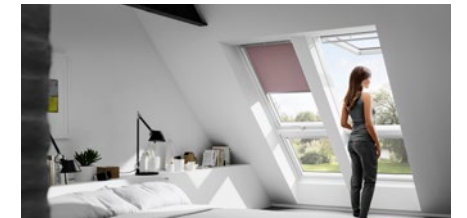
Misschien sta je er niet elke dag bij stil, maar een goed binnenklimaat is belangrijk voor een gezonde en prettige leefomgeving. Voldoende daglicht beïnvloedt je humeur positief, het verbetert je bioritme en daarmee je slaap- en concentratievermogen. Zo voorkom je heel eenvoudig vermoeidheid! Gezonde binnenlucht voorkomt bovendien vocht- en schimmelvorming. Hierdoor voel je je beter en is de kans op de ontwikkeling van allergieën en ademhalingsproblemen veel minder groot. Een goed binnenklimaat ... echt belangrijk!

Fijner wonen ontstaat ook door een geweldig uitzicht, extra leefruimte en meer comfort. Een dakraam geeft meer uitzicht naar buiten. Meerdere ramen naast elkaar bieden een breder uitzicht en meer binnenvallend daglicht.

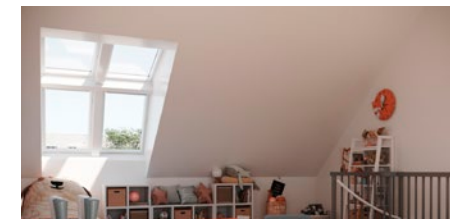
Het toevoegen van daglicht geeft het gevoel van extra ruimte. Je hebt het vast wel eens zelf ervaren: een lichte kamer lijkt altijd groter.

Met een VELUX dakkapel serre creëer je nog meer ruimte. De VELUX dakkapel serre levert meer daglicht dan een traditionele dakkapel en biedt bovendien de voordelen van VELUX dakramen.

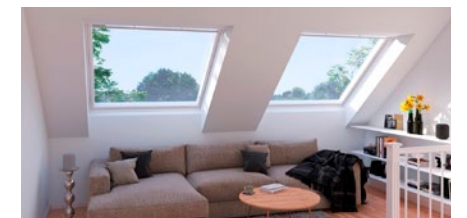
Inhoud



4 Belang van daglicht



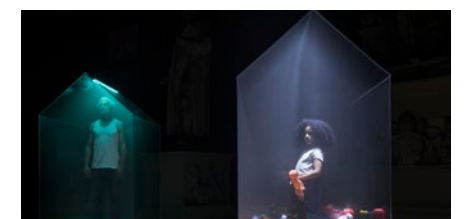
6 Zolderkamer met dakkapel



8 Zolderkamer met dakramen



10 Zolderkamer met één dakraam



12 The Indoor Generation



10 tips voor een prettiger en gezonder binnenklimaat

Een gezond huis is een van de belangrijkste voorwaarden voor een gezond leven. Je kunt dit bereiken via verschillende manieren. Elk daarvan is gebaseerd op betere lucht en meer daglicht in huis.

1 Lucht met meer dan één raam

Wanneer meerdere ramen 40 minuten tegen elkaar openstaan, vervangt dit gemiddeld 32% oude, muffe lucht door frisse lucht. Door 2 tot 4 keer per dag gedurende 5 minuten te luchten, heeft jouw huis voldoende frisse lucht voor een gezond binnenklimaat.

2 Laat voldoende daglicht binnen

Voor een juiste verhouding zou het glasoppervlak in een kamer minimaal 25% van het totaal beloopbare vloeroppervlak moeten zijn. Daarbij zorgt een aantal kleinere ramen voor een betere lichtspread en laten dakramen 2 x zoveel daglicht binnen als verticale ramen.

3 Zorg voor goede slaapomstandigheden

Ons lichaam kan alleen synchroniseren met het 24-uurs-bioritme van 'slaap, werk, leven' door de juiste blootstelling aan licht en duisternis. Zorg daarom 's nachts voor een effectieve verduistering en overdag voor goede zonwering om oververhitting tegen te gaan.

4 Beperk condens en vocht

Een gezin van 4 personen produceert per dag gemiddeld 10 liter water. Zorg daarom voor continue achtergrondventilatie en lucht 2 tot 4 keer per dag 5 minuten door ramen tegen elkaar te openen. Doe dit vooral in vochtige ruimten zoals de badkamer en keuken!

5 Reinig en lucht tapijten en kleden

... of nog beter, doe ze weg. Dikke tapijten en meubels zoals oude banken zijn een paradijs voor huisstofmijten en bacteriën.

6 Stop met roken binnenshuis en gebruik minder kaarsen

Slecht voor een gezond binnenklimaat zijn met name tabaksrook en het branden van kaarsen.

7 Schakel apparaten uit

Elektrische apparaten, zoals de harde schijven van de tv en de computer, stoten chemicaliën uit die bijdragen aan een slecht binnenklimaat.

8 Vermijd zoveel mogelijk chemicaliën

Er zitten mogelijk schadelijke chemicaliën in allerlei reinigingsproducten. Er is online veel advies beschikbaar om te helpen jouw huis zowel schoon als vrij van chemicaliën te houden.

9 Plastic is niet altijd fantastisch

Wanneer kunststoffen worden opgewarmd, kunnen ze giftige dampen afgeven. Zorg daarom dat plastic speelgoed niet in direct zonlicht staat en laat geen plastic voorwerpen op een vloer met vloerverwarming liggen.

10 Ga nog meer naar buiten

De meeste wetenschappers zijn het erover eens: blootstelling aan 2 uur daglicht per dag is een grote stimulans voor ons mentale welzijn! Ga naar buiten als dat mogelijk is, probeer regelmatig de benen te strekken en laat je kinderen regelmatig buiten spelen.



Kijk voor meer tips en informatie op: www.velux.nl/theindoorgeneration



2-4 keer
Door 2 tot 4 keer per dag te ventileren, houdt je je omgeving prettig

Zolderkamer met VELUX dakkapel serre (D1, D2, D3)

Haal het maximale uit uw huis en zolder met de VELUX dakkapel serre. De VELUX dakkapel serre heeft een innovatief ontwerp waarbij ook het dak van de dakkapel uit VELUX dakramen bestaat. Daardoor komt er tot drie keer meer daglicht binnen dan bij een traditionele dakkapel. Dit zorgt voor extra leefruimte en daglicht in huis en biedt u meer ruimte en de vrijheid om uw kamer in te richten zoals u dat wilt.

Breid de ruimte onder het schuine dak uit met:



VELUX dakkapel serre

Creëert een ruimtelijke woon-, slaap- of speelkamer met extra ruimte en meer daglicht.

Dankzij de zowel horizontale als verticale geplaatste ramen creëert de dakkapel serre een geweldig uitzicht, meer daglicht en optimale ventilatiemogelijkheden.

De aluminium afwerking aan de buitenzijde is een onderhoudsvrije oplossing die nooit geschilderd hoeft te worden.

Perfect passende VELUX raamdecoratie en zonwering in meer dan 100 kleuren en dessins verkrijgbaar.

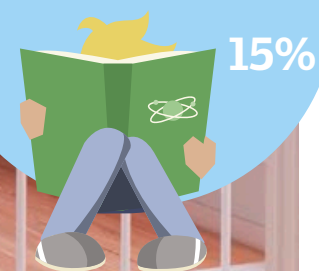
1A24 Dakkapelserie bouwnummers 90 t/m 100 en 102 t/m 111

Het realiseren van een dakkapelserie aan de achterzijde van de woning op de tweede verdieping. De dakkapelserie is voorzien van vier handmatig te openen tuimeldakramen (afmeting 0,78x1,18 m) en is fabrieksmatig wit afgelakt. De bovenzijde en onderzijde worden vlak afgetimmerd en de zijanten worden haaks afgetimmerd. In de dakramen is niet standaard een zelfregulerende (ZR) rooster aangebracht.

Let op: mogelijk zijn er extra PV-panelen benodigd.



Een goede hoeveelheid natuurlijk daglicht verbetert het leervermogen met 15%



15%

Zolderkamer met meerdere ramen (D1, D2, D3)

Je droomruimte op zolder creëer je zelf. Het is die ruimte waar je de dag vol energie start of juist met een perfecte nachtrust eindigt. Of die ruimte waar de kinderen heerlijk kunnen spelen en leren. Of juist die oase van rust en gemak. Het kan allemaal!

Hoe meer raamoppervlak, hoe meer daglicht er binnenkomt. Soms is het beter om verschillende dakramen te verspreiden, om het daglicht zo optimaal mogelijk binnen te laten komen.

Het zal duidelijk zijn: frisse lucht is essentieel. De makkelijkste manier om die binnen te krijgen, is een ruimte te luchten. Dat kan door ramen open te zetten of door te ventileren door middel van een ventilatieklep. Een continue stroom aan frisse lucht bevordert je gezondheid!

Breid de ruimte onder het schuine dak uit met:



Meerdere dakramen

Met 2 tuimelvensters wordt er een goed verlichte kamer gecreëerd. Zelfs op een bewolkte dag komt er bij een goede spreiding van dakramen voldoende daglicht binnen.

Natuurlijke ventilatie, door de ventilatieklep of het openzetten van een dakraam, ververs de binnenlucht in de ruimte en kan oververhitting tegengaan.

De aluminium afwerking aan de buitenzijde is een onderhoudsvrije oplossing die nooit geschilderd hoeft te worden.

Perfect passende VELUX raamdecoratie en zonwering in meer dan 100 kleuren en dessins verkrijgbaar

1A20 Dakraam bouwnummer 90 t/m 100 en 102 t/m 111

Het realiseren van een dakraam aan de voorzijde of achterzijde van de woning op de tweede verdieping (afmeting 1,34 x 1,4 m). Het dakraam is aan de binnenzijde wit gelakt. De dagkantaftimmeringen worden haaks op het dakvlak aangebracht. In het dakraam is niet standaard een zelfregulerende (ZR) rooster aangebracht.

Let op: mogelijk zijn er extra PV-panelen benodigd.

1A20V Zelfregulerend ventilatierooster

Het realiseren van een (ZR) rooster per dakraam (prijs per stuk).

1A20A Vlakke i.p.v. haakse aftimmering van het dakraam

Door de aftimmering aan de boven- en onderzijde van het dakraam vlak aan te brengen in plaats van haaks kan er meer daglicht toetreden. De dagkantaftimmering aan de bovenzijde van het dakraam wordt horizontaal aangebracht. De dagkantaftimmering aan de onderzijde wordt verticaal aangebracht.



Zolderkamer met één dakraam (D1)

Je droomruimte op zolder creëer je zelf. Het is die ruimte waar je de dag vol energie start of juist met een perfecte nachtrust eindigt. Of die ruimte waar de kinderen heerlijk kunnen spelen en leren. Of juist die oase van rust en gemak. Het kan allemaal!

Hoe meer raamoppervlak, hoe meer daglicht er binnenkomt. Soms is het beter om verschillende dakramen te verspreiden, om het daglicht zo optimaal mogelijk binnen te laten komen.

Het zal duidelijk zijn: frisse lucht is essentieel. De makkelijkste manier om die binnen te krijgen, is een ruimte te luchten. Dat kan door ramen open te zetten of door te ventileren door middel van een ventilatieklep. Een continue stroom aan frisse lucht bevordert je gezondheid!

Breid de ruimte onder het schuine dak uit met:



VELUX dakraam

Ergonomische bedieningshandgreep bovenaan, waardoor bediening ook mogelijk is wanneer meubels onder het dakraam staan.

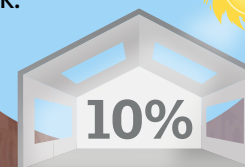
Voorzien van ventilatieklep die zorgt voor ventilatie en frisse lucht, zonder het dakraam te openen.

Schoonmaakstand: kan tot 180 graden tuimelen en kan in deze stand vergrendeld worden.

Voorbereid op eenvoudige montage van raamdecoratie en zonwering door het Pick&Click®-systeem.



Voor een optimale hoeveelheid daglicht creëert u minimaal 10% van uw vloer-oppervlakte aan ramen in het dak.



1A20 Dakraam bouwnummer 90 t/m 100 en 102 t/m 111

Het realiseren van een dakraam aan de voorzijde of achterzijde van de woning op de tweede verdieping (afmeting 1,34 x 1,4 m). Het dakraam is aan de binnenzijde wit gelakt. De dagkantaftimmeringen worden haaks op het dakvlak aangebracht. In het dakraam is niet standaard een zelfregulerende (ZR) rooster aangebracht.

Let op: mogelijk zijn er extra PV-panelen benodigd.

1A20V Zelfregulerend ventilatierooster

Het realiseren van een (ZR) rooster per dakraam (prijs per stuk).

1A20A Vlakke i.p.v. haakse aftimmering van het dakraam

Door de aftimmering aan de boven- en onderzijde van het dakraam vlak aan te brengen in plaats van haaks kan er meer daglicht toetreden. De dagkantaftimmering aan de bovenzijde van het dakraam wordt horizontaal aangebracht. De dagkantaftimmering aan de onderzijde wordt verticaal aangebracht.

De invloed van daglicht en frisse lucht op jouw gezondheid

Misschien sta je er niet elke dag bij stil, maar een goed binnenklimaat is belangrijk voor een gezonde en prettige leefomgeving. Voldoende blootstelling aan daglicht beïnvloedt je humeur positief, het verbetert je bioritme en daarmee je slaap- en concentratievermogen. Zo voorkom je heel eenvoudig vermoeidheid! Gezonde binnenlucht voorkomt bovendien vocht- en schimmelvorming. Hierdoor voel je je beter en is de kans op de ontwikkeling van allergieën en ademhalingsproblemen veel minder groot. Een goed binnenklimaat ... écht belangrijk!

De Healthy Homes Barometer, een Europees onderzoek dat jaarlijks uitgevoerd wordt door de VELUX Groep, geeft een goed beeld van de mate waarin Europeanen bezig zijn met een gezonde leefomgeving. Uit het onderzoek blijkt dat Europeanen een gezond huis erg belangrijk vinden voor hun gezondheid. En dat terwijl 1 op de 10 Nederlanders in een ongezond gebouw woont!



Over de noodzaak van meer daglicht en frisse lucht binnenshuis

Wat blijkt uit wetenschappelijke onderzoeken?

- Binnenlucht is gemiddeld 2,5 tot 5 keer slechter dan buitenlucht, doordat verontreinigde stoffen zich ophopen in huis.
- Door te koken, te douchen en schoon te maken, voegt een gezin gemiddeld dagelijks 10 liter vocht toe aan de binnenlucht. Deze vochtige lucht is moeilijker te verwarmen en kan zorgen voor schimmelvorming.
- Ongeveer 10 tot 50% van alle gebouwen op dit moment heeft last van een te hoge luchtvochtigheid. Dit biedt een verhoogde kans op schimmelvorming.
- Mensen ademen gemiddeld 22.000 keer per dag in en uit (ja, jij ook!). Wanneer deze lucht van slechte kwaliteit is, kan dat leiden tot astma of allergieën.
- Ook een belangrijke uitkomst: een omgeving met veel daglicht maakt kinderen en volwassenen tot wel 15% productiever en beter gefocust!

Download het onderzoek op:
www.velux.nl/healthyhomes

VELUX Nederland B.V.
Molensteijn 2
3454 PT DE MEERN
Postbus 142
3454 ZJ DE MEERN
Telefoon: 030 - 6.629.629
Telefax: 030 - 6.629.680
Internet: www.velux.nl
E-mail: info@velux.nl

Volg ons ook via:



Brengt daglicht tot leven

VELUX®

Ondanks onze zorgvuldigheid kan het mogelijk zijn dat er vorm-, en/of zetfouten in deze brochure aanwezig zijn.