



# Een koele woning voorkomt hittestress

We merken het allemaal: onze zomers worden steeds warmer. En de verwachting is dat hittegolven in de toekomst niet alleen vaker gaan voorkomen, maar ook steeds extremer worden. We willen samen met u voorkomen dat u het te warm krijgt in uw woning, dat u 'hittestress' krijgt.

**In deze folder leest u tips hoe u het tijdens extreme warmte wat aangener kunt maken in uw woning.**

## Hoe houdt u de temperatuur in uw woning laag?

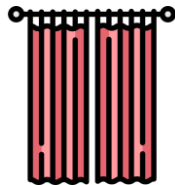
De beleving van warmte of hitte is heel persoonlijk. Waar de ene persoon 29 graden met weinig wind heerlijk vindt, zal de ander zich bij die temperatuur minder fijn voelen. De tips in deze folder kunt u toepassen zoals u dat zelf prettig vindt.

### Lucht het huis goed door



Zet 's ochtends en 's avonds, als het buiten koeler is dan binnen, alle ramen en deuren maximaal een uur open. Heeft u een mechanische ventilatie? Zet deze dan aan op de hoogste stand. Dit levert al snel 150 m<sup>3</sup> extra luchtverversing per uur op. Dan koelt het binnen nog sneller af.

### Sluit na het doorluchten alle ramen, deuren en gordijnen



Sluit na het doorluchten in de ochtend, alle ramen en deuren voor de rest van de dag. Doe gordijnen of luxaflex dicht aan de kant waar de zon staat. Hierdoor houdt u de warmte grotendeels buiten en is het een stuk aangener in huis.

### Breng eventueel zonwering aan



U kunt in veel gevallen zonwering aanbrengen aan de buitenzijde van uw woning. Hiervoor moet u eerst wel toestemming vragen aan Sité. Dit doet u via [Mijn Sité](#) of neem contact op met Sité.

### Maak uw tuin en balkon groener



Groen heeft een verkoelend effect. Leg bijvoorbeeld gras in uw tuin of plant bloemen en struiken. Heeft u een balkon? Zet hier dan een paar bloembakken neer.

### Plaats een ventilator



Zet een ventilator neer om koele lucht in uw woning te verspreiden. Om de lucht nog wat meer te koelen, kunt u eventueel een fles met bevroren water of bak met ijsblokjes voor de ventilator zetten.

## Wat verder nog kan helpen

### Zorg voor droge lucht in huis



Vochtige lucht voelt vaak warmer. Zorg daarom dat de lucht droog blijft in huis. Dan voelt het binnen prettiger bij hogere temperaturen. Vochtige lucht ontstaat door bijvoorbeeld veel planten in de woonkamer. Breng deze tijdelijk naar een andere ruimte. Ook lang koken zonder goede afzuiging of binnen de was laten drogen, zorgt voor meer vochtige lucht in huis.

### Vervang uw lampen voor LED-lampen



LED lampen zijn niet alleen energiezuiniger, maar worden ook minder warm dan een gloeilamp.

### Zorg voor verduisterende gordijnen



Bent u toe aan nieuwe gordijnen? Overweeg dan eens om verduisterende gordijnen aan te schaffen. Verduisterende gordijnen houden direct zonlicht tegen en voorkomen zo dat de woning warm wordt.

### Let op de inrichting van uw woning



Donkere kleuren nemen meer warmte op dan lichte kleuren en houden de warmte langer vast. Plaats bijvoorbeeld geen donker bankstel of vloerkleed voor een zonnig raam. Legt u een nieuwe laminaatvloer? Houd dan rekening met voldoende ruimte onder de binnendeuren. Om de woning met voldoende (koele) lucht te ventileren, is 1 tot 2 cm ruimte nodig tussen de vloer en deur.

### Pas uw levensstijl aan op hete dagen



Als het in huis toch te warm voelt voor u, zoek dan de schaduw op in bijvoorbeeld een park of bos. Vermijd flinke fysieke inspanning en doe het net even wat rustiger aan.

## Contactgegevens Sité

### Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van  
9.00 - 17.00 uur telefonisch  
en op afspraak.

### Bezoekadres

Hofstraat 47  
7001 JD Doetinchem  
(tegenover de Gruitpoort)

### Correspondentieadres

Postbus 172  
7000 AD Doetinchem

### Online

 [www.swd.nl](http://www.swd.nl)  
 [info@swd.nl](mailto:info@swd.nl)  
 [@SiteDoetinchem](https://twitter.com/SiteDoetinchem)  
 [SiteWoondienstenDoetinchem](https://www.facebook.com/SiteWoondienstenDoetinchem)

