

# Licht, lucht en temperatuur

## Een gezond binnenklimaat in de opvang



Voorbeeld van een luchtreiniger

Op een heldere winterdag koestert de ene begeleid(st)er zich met een dikke trui achter het vensterglas in het zonnetje, de koude voeten behaaglijk tegen de verwarming aan. De andere gooit het raam open en ademt gulzig de frisse lucht in...

Over de persoonlijke beleving van winterse dagen valt niet te twisten. Maar hoe zorg je voor een gezond binnenklimaat in de opvang tijdens koude maanden?

Er wordt doorgaans te weinig aandacht besteed aan het binnenklimaat. De reden ligt voor de hand: het is niet tastbaar, je kunt het niet zien. Een slecht binnenklimaat kan hoofdpijn, vermoeidheid of geprikkelde slijmvliezen veroorzaken. Bij gevoelige kinderen kan het zelfs bijdragen tot het verergeren van ernstige klachten zoals astma en allergieën.

### Luchtkwaliteit

De kwaliteit van de lucht van binnenruimten verdient veel aandacht. Vervuilde lucht stapelt zich immers op. Een belangrijk onderdeel van het binnenklimaat is de aanwezigheid van kooldioxide (CO<sub>2</sub>). Ieder mens produceert deze stof door te ademen. Wanneer de concentratie van deze stof te hoog wordt, merk je dat zelf het beste. Je wordt sloom en je concentratievermogen neemt af. Dit merk je vaak aan het einde van de dag, omdat het kooldioxidegehalte gedurende de dag geleidelijk toeneemt.

Daarom moet de opvang regelmatig geventileerd worden, zowel in de zomer als in de winter. Ventileren met verse buitenlucht is de enige manier om het kooldioxidegehalte te verminderen tot een gezonde hoeveelheid. In de slaapkamers gebeurt dit vaak spontaan, maar vergeet de leef- en verzorgingsruimtes niet.

### Ventileren

Voor een goede ventilatie heb je een permanente luchtstroom van tenminste 30 of liever nog 50 of 60 kubieke meter per uur per aanwezige persoon nodig. Deze lucht moet afkomstig zijn van buiten omdat de buitenlucht normaal gesproken veel schoner is dan de binnenlucht.

De meest eenvoudige manier om te ventileren is het raam open zetten. Als er echter geen buitenramen zijn, is mechanische ventilatie via speciale toe- en afvoerkanalen geen overbodige luxe. Wanneer ventilatie niet direct mogelijk is (een raam openzetten in de winter is vaak geen optie) kunnen luchtreinigers ook sterk bijdragen aan het verbeteren van het binnenmilieu. Dit zijn apparaten die zijn uitgerust met filters om geurtjes of stof, maar ook micro-organismen (bijvoorbeeld uit luiers of van verkouden mensen) uit de lucht te verwijderen. Het grote voordeel van deze apparaten is dat deze in elke ruimte geplaatst kunnen worden, zonder dat daarvoor ingewikkelde installaties nodig zijn.

Let bij het ventileren op voor tocht. Hoewel tocht niet echt gevaarlijk is, kan het erg vervelend zijn. Hoe groter de afstand tussen de aanwezigen en de ventilatieopeningen, des te minder tocht. Om tocht te verminderen kun je de luchtstroom verdelen over zo veel mogelijk ventilatieopeningen.

### Vervelende luchtjes

Vervuilde lucht en vervelende geurtjes zijn vaak het gevolg van menselijke activiteit. Vieze luiers in de verzorgingsruimte, de geur van spuitjes in de keuken: er hangt soms een onsmakelijke lucht in de kinderopvang. Grijp dan niet zomaar naar een luchtverfrisser. De ongewenste geur verdwijnt er niet door, maar wordt verdoezeld in een geparfumeerde wolk. Bovendien kunnen luchtverfrissers VOC's bevatten. Dit zijn vluchtige organische componenten die op termijn een schadelijk effect kunnen hebben op de luchtwegen van kinderen. Luchtjes bestrijd je dus ook het beste heel eenvoudig én kosteloos door een goede ventilatie van de ruimte.

### Optimale temperatuur

Ook een goede, gelijkmatige temperatuur is heel belangrijk voor het binnenklimaat in de opvang. Zorg daarom voor een betrouwbare thermometer. In de leef- en speelruimten is 20°C ideaal. In elk geval mag de temperatuur niet lager dan 17°C en niet hoger dan 27°C zijn. In de slaapruimten is 17 à 18°C de optimale temperatuur. Het mag er niet kouder zijn dan 15°C, anders treedt condensatie op. Vermijd om die reden ook temperatuurschommelingen van meer dan 5°C op één dag.

's Winters kun je de binnentemperatuur makkelijker beheersen, dan tijdens hete zomerdagen. Een goede isolatie is sowieso belangrijk in elk seizoen. Ook een degelijke zonnewering – bij voorkeur aan de buitenzijde van de ramen – helpt je om de lokalen op temperatuur te houden.

### Luchtvochtigheid

Een vochtige atmosfeer is onaangenaam en bovendien ook erg ongezond. Je krijgt bijvoorbeeld schimmels in huis. Een acceptabele luchtvochtigheid ligt tussen de 30 en 70%, ideaal is



tussen de 45 en 55%. Je kunt dit meten met een hygrometer die je ophangt in de opvanglokalen.

### Natuurlijk licht

Zorg in de opvang ook voor voldoende natuurlijk licht. Onderzoek toont aan dat licht heel belangrijk is voor het menselijk lichaam. Te weinig licht kan leiden tot gezondheidsklachten, zoals slaapproblemen, stress en gevoelens van onbehagen. Daglicht in alle lokalen is het uitgangspunt en alleen indien nodig kun je dit aanvullen met kunstlicht.

### Informatie

Kijk voor meer informatie over luchtreinigers bijvoorbeeld op [www.euromate.nl](http://www.euromate.nl) of [www.euromate.be](http://www.euromate.be).

De kwaliteit van de lucht van binnenruimten verdient veel aandacht.