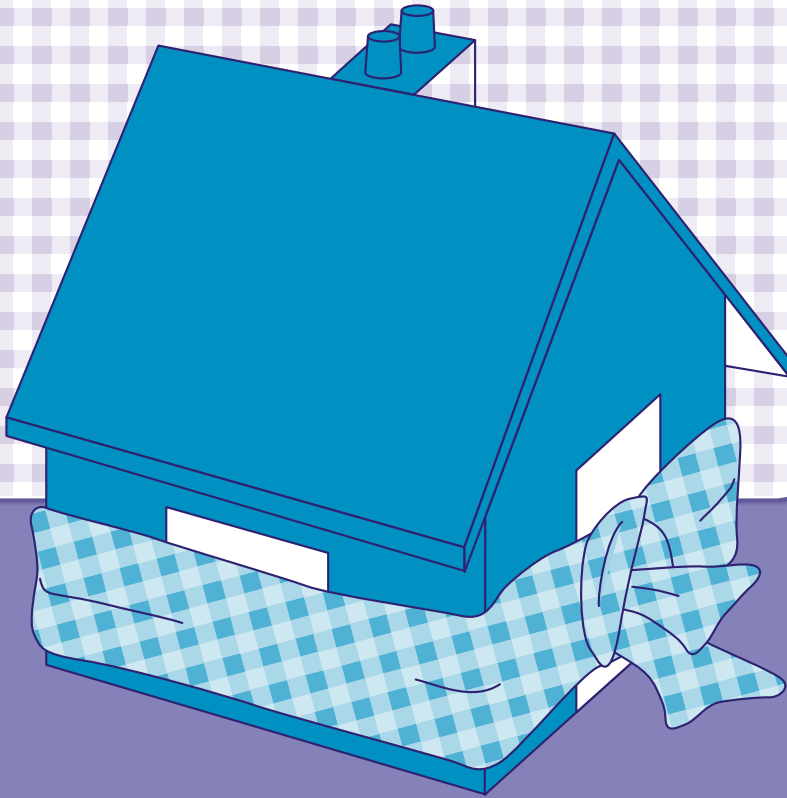


Zelf uw

Woning isoleren

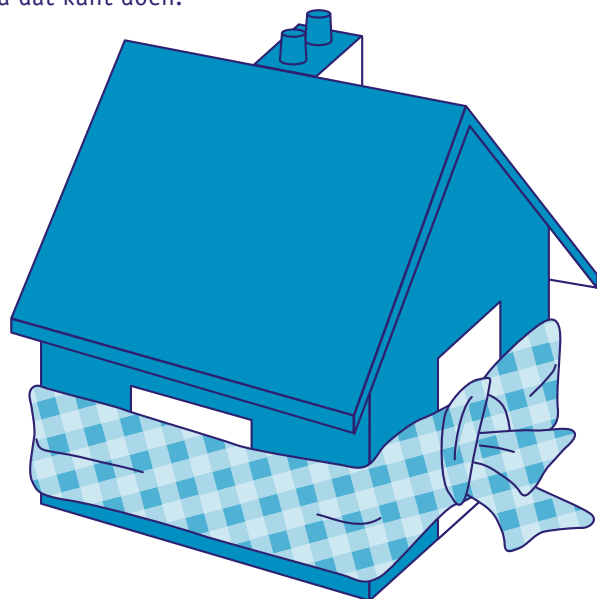


Actief in wonen



Bij zelf klussen komt soms heel wat kijken. En een goede voorbereiding is vaak het halve werk. In deze Kluswijzer leest u alles over de meest voorkomende klussen en geven wij u volop tips en adviezen om zelf aan de slag te gaan. In onze brochure 'Zelf uw woning aanpassen: hoe werkt dat?' leest u meer over de voorwaarden die Thuisvester stelt aan veranderingen die u zelf aanbrengt. Daarin staat ook voor welke klussen u onze toestemming nodig heeft en welke veranderingen u altijd mag uitvoeren. Wij wensen u alvast veel klusplezier!

Door uw woning te isoleren, kunt u uw energierekening verlagen. Bovendien kan isolatie zorgen dat het warmer wordt in uw woning én zijn er milieuvordelen te behalen. Een ander voordeel is dat isolatiemateriaal vaak van onbrandbaar materiaal is gemaakt, waardoor de risico's bij brand afnemen. Tenslotte is isolatiemateriaal geluidsdempend. Met het isoleren van uw woning slaat u vijf vliegen in één klap! Wij raden u dan ook aan om isolatie aan te brengen waar dat mogelijk is. In deze kluswijzer leest u hoe u dat kunt doen.



Welke materialen kan ik gebruiken?

Isoleren betekent een buffer aanbrengen tussen het klimaat aan de buitenzijde van de woning (de koude kant) en de binnenzijde van de woning (warme kant). De grootste 'lekken' zijn vaak de buitenmuren, de beglazing en het dak. Hiervoor kunt u gebruiken:

- Glas- en steenwol. Deze materialen zijn licht, onbrandbaar en gemakkelijk te verwerken. Ze zijn verkrijgbaar als platen en dekens, variërend van 6 tot 12 centimeter dik, al dan niet voorzien van waterdampdicht aluminiumfolie. Isolatiemateriaal zonder folielaag kunt u later voorzien van plastic folie. Warmte-isolatie met een dampdichte laag wordt vaak gebruikt voor daken, buitenmuren en vloeren. Houd er rekening mee dat de folielaag aan de binnenkant wordt toegepast. Voorwaarde is dat er aan de koude kant voldoende ruimte is voor ventilatie. Is dit niet het geval, dan bestaat kans op condensatie. Vraag daarom altijd advies aan Thuisvester.
- Geëxpandeerde polystyreenplaten. Deze zijn vochtbestendig, dampremmend en ongevoelig voor schimmels, maar wel brandgevaarlijk,
- Aluminium noppenfolie of luchtkussens. Deze zijn dampdicht en onbrandbaar.

In onderstaande tabel ziet u bij welke toepassing u welk isolatiemateriaal kunt gebruiken:

	Steen- en glaswol	Polystyreen- platen	Aluminium noppenfolie	Aluminium luchtkussens
Dakbeschot	X	X	X	
Kruipruimte	X	X	X	X
Spouwmuur	X	X		
Plat dak	X	X		
Schuur	X	X		
Tussenwand	X	X	X	
Vliering	X	X		
Vloer	X	X		
Voorzetwand	X	X	X	
Zolder	X	x		

Hoe kan ik zelf muren en daken isoleren?

Een plat dak isoleren

Een plat dak isoleert u altijd aan de buitenkant om problemen met condensatie te voorkomen. Als het dak van beton is, of als de houten balklaag sterk genoeg is om wat gewicht te kunnen dragen, kunt u volstaan met het leggen van polystyreenplaten. U kunt ze los leggen in de lengterichting van het dak. Zorg dat de platen goed op elkaar aansluiten en niet kunnen opwaaien bij harde wind. Verzwaar ze met grind, (drainage)tegels of tegeldragers.

Een schuin (pannen)dak isoleren

Aan de buitenzijde onder de pannen mag géén dampdichte laag zijn aangebracht. Is dat wel het geval, dan mag u aan de binnenzijde geen isolatie aanbrengen in verband met condensvorming. Isoleren aan de binnenzijde van het dak is vrij eenvoudig. Hiervoor gebruikt u glaswol, steenwol, polystyreenplaten of noppenfolie. Voor de warmteweerstand maakt het niet uit of u de isolatie óp, of tussen de dakgordingen (spanten) aanbrengt. In het eerste geval spijkert u eerst latten dwars op de balken (deze latten komen dus verticaal te zitten), waarna u het isolatiemateriaal ertussen klemt. Vervolgens niet of lijmt u dat vast. Breng daarna aan de binnenzijde een dampdichte folie aan. De foliebanen moeten elkaar minimaal 10 centimeter overlappen en de naden moeten goed afgeplakt worden met aluminiumtape. Als u tússten de gordingen wilt isoleren, schroeft u eerst latten tegen het dakbeschot. Verder gaat u hetzelfde te werk als bij het isoleren óp de balken. Over het isolatiemateriaal met de dampdichte folie kunt u direct afwerk materiaal aanbrengen, zoals gipsplaat.

Muren isoleren

Als uw buitenmuur voorzien is van een (lucht)spouw, kunt u deze door een vakman laten vullen met een isolatiemateriaal. Een andere manier is het monteren van een voorzetwand aan de binnenzijde tegen de buitenwand. Dit kunt u wel zelf doen. Deze oplossing gaat ten koste van woonruimte, omdat de muur een aantal centimeters dikker wordt. Isolatieplaten kunt u rechtstreeks tegen de muur lijmen, maar dit mag alléén als er een luchtspouw in de muur zit. Wilt u een spouwloze muur isoleren, dan moet u een vakman inschakelen.

Kies het soort isolatiemateriaal dat u wilt gebruiken en bepaal daarvan de dikte. Bevestig een stijl- en regelwerk tegen de muur van latten of metalen staanders die net zo dik zijn als het isolatiemateriaal. Bepaal de afmetingen van het stijl- en regelwerk en zorg dat het isolatiemateriaal er eenvoudig tussen geklemd kan worden. Breng over het isolatiemateriaal een dampremmende folie aan. Ook hier moeten de foliebanen elkaar minimaal 10 centimeter overlappen. Plak de naden goed af met aluminiumtape. U kunt ook gebruik maken van isolatiemateriaal met een dampremmende aluminiumfolie, zoals glas- en houtwol of noppenfolie. Ook hier kunt u de muur voorzien van een afwerklaag van bijvoorbeeld gipsplaten.

Hoe kan ik zelf vloeren isoleren?

De begane grond - houten vloer

U plaatst in de kruipruimte het isolatiemateriaal tussen of tegen de vloerbalken. De platen of dekens kunnen leunen op latten, die u aan beide zijden van de balken heeft gespijkerd of op draden, die u zigzag spant om half ingeslagen spijkers. Een stijve isolatieplaat kan tegen de onderkant van de balken worden gelijmd. Omdat de grond onder de kruipruimte vaak vochtig is, dekt u deze altijd eerst af met een dampdichte kunststoffolie die u tegen de muren omhoog zet.

De begane grond - betonnen vloer

Als u geëxpandeerd polystyreenschuimplaten gebruikt, kunt u deze in de kruipruimte rechtstreeks tegen de betonbalken aanlijmen. Zorg dat de platen goed op elkaar aansluiten. Gebruikt u glas- of steenwol dekens, dan moet u plakpennen gebruiken. Op deze isolatielaag bevestigt u nog een tweede laag, bijvoorbeeld noppenfolie, waarmee u vochtinwerking tegengaat. Het isoleren van begane grondvloeren aan de bovenzijde is niet toegestaan. Daarvoor zijn teveel aanpassingen nodig, zoals het inkorten van deuren en het verplaatsen van plinten en deurdrempels.

Verdiepingsvloer - houten vloer

Meestal kunt u de verdiepingsvloer van bovenaf isoleren door de vloerdelen weg te halen en daaronder te isoleren. Ook kunt u de plafondafwerking verwijderen en daarboven isoleren. In principe is de werkwijze hetzelfde als hierboven beschreven. Een betonnen verdiepingsvloer isoleren staat Thuisvester om esthetische en praktische redenen niet toe.

Hoe isoleer ik leidingen?

Het doel is om de warmte in de leidingen te houden. In ruimtes die u wilt verwarmen, hoeft u uiteraard geen isolatie om de leidingen aan te brengen. In de ruimtes die niet verwarmd hoeven worden, zoals een zolder of de kruipruimte, kunt u de leidingen eenvoudig isoleren door er voorgevormd geëxpandeerd polyethyleenschuim omheen te klemmen. Laat de verschillende delen goed op elkaar aansluiten en dicht alle naden met lijm of speciaal plakband.

Hoe plaats ik isolatieglas?

Glas in de gevel laat veel warmte verloren gaan, want glas kan warmte bijna niet tegenhouden. Er blijft twee keer zoveel warmte binnen, als uw woning dubbelglas heeft. Het vervangen van de enkele beglazing door dubbele beglazing is een klus voor de vakman. Wij raden u af dit zelf te plaatsen. Naast dubbelglas bestaat er sinds een aantal jaren HR-, HR+- en HR++- glas. HR-glas bespaart nog meer energie dan het 'gewone' dubbelglas. Hoe meer plusjes, hoe beter. Welk type glas u in uw woning mag laten aanbrengen, is afhankelijk van een aantal factoren. Overleg altijd met Thuisvester over de beste glassoort voor uw woning.

Ook kleine ingrepen helpen

Wilt u niet meteen het hele huis op zijn kop zetten, dan kunt u ook beginnen met kleine ingrepen. Ramen en deuren maakt u gemakkelijk tochtvrij met tochtband of -strips, kieren dicht u met kit en voor de brievenbus kunt u een afdekplaat met borstels bevestigen. Verder is het vooral een kwestie van bewust omgaan met energie. Vergeet overigens niet de woning dagelijks minimaal een half uur goed te ventileren. Dit voorkomt vochtproblemen.

Kan ik in aanmerking komen voor een subsidieregeling?

U kunt in aanmerking komen voor een energiepremie voor het aanbrengen van isolatiemateriaal. De andere voorzieningen, zoals dubbelglas, HR+-en HR++-glas, moeten door derden zijn aangebracht. Neem contact op met het energiebedrijf voor advies over energiebesparende maatregelen en een energiepremie.

Tip!

Zuinig stoken bespaart geld. Als u de verwarming één graad lager zet, kan 7% op uw energierekening besparen. Als uw CV-ketel een waakvlam heeft, kunt u deze in de zomer uitzetten. Dit bespaart jaarlijks al snel zo'n € 30,-. Dit geldt helaas niet voor een combiketel.

Het onderhoud van de isolatie

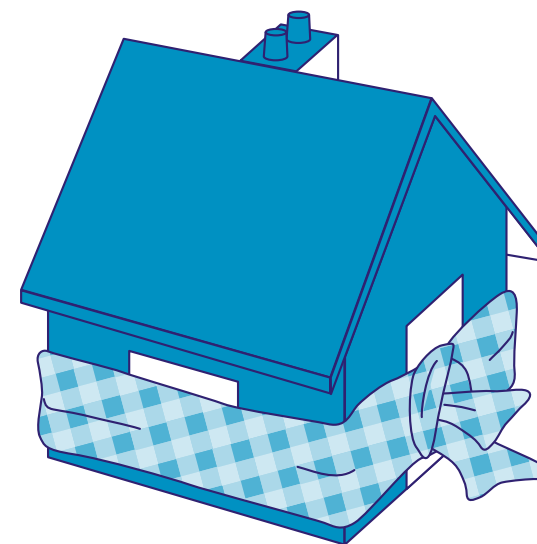
U bent zelf verantwoordelijk voor het onderhoud van de isolatievoorzieningen die u zelf heeft aangebracht.

Wat als ik ga verhuizen?

Als u gaat verhuizen, dan laat u de door u aangebrachte en door ons goedgekeurde voorzieningen zitten. Haalt u ze weg, dan kan de woning beschadigd raken.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met onze medewerkers. Zij beantwoorden uw vragen graag.



Adresgegevens Thuisvester

Hoofdkantoor en woonwinkel Oosterhout

Bezoekadres: Mathildastraat 52 ■ 4901 HC Oosterhout
Postadres: Postbus 75 ■ 4900 AB Oosterhout
Telefoon: 0162 49 11 00 ■ Fax: 0162 42 92 97
Openingstijden: Maandag t/m donderdag 8.30 tot 17.00 uur
Vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur

Woonwinkel Rucphen

Bezoekadres: Rucphensebaan 52 ■ 4714 RE Sprundel
Postadres: Postbus 11 ■ 4714 ZG Sprundel
Telefoon: 0165 38 02 00 ■ Fax: 0165 38 73 50
Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 08.00 tot 12.00 uur
12.00 tot 16.30 uur op afspraak, vrijdagmiddag gesloten

Woonwinkel Zundert

Bezoekadres: St. Bavostraat 18 ■ 4891 CJ Rijsbergen
Postadres: Postbus 11 ■ 4714 ZG Sprundel
Telefoon: 0165 38 02 00 ■ Fax: 076 596 39 46
Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 08.00 tot 12.00 uur
12.00 tot 16.30 uur op afspraak, vrijdagmiddag gesloten

Website: www.thuisvester.nl
E-mail: info@thuisvester.nl