

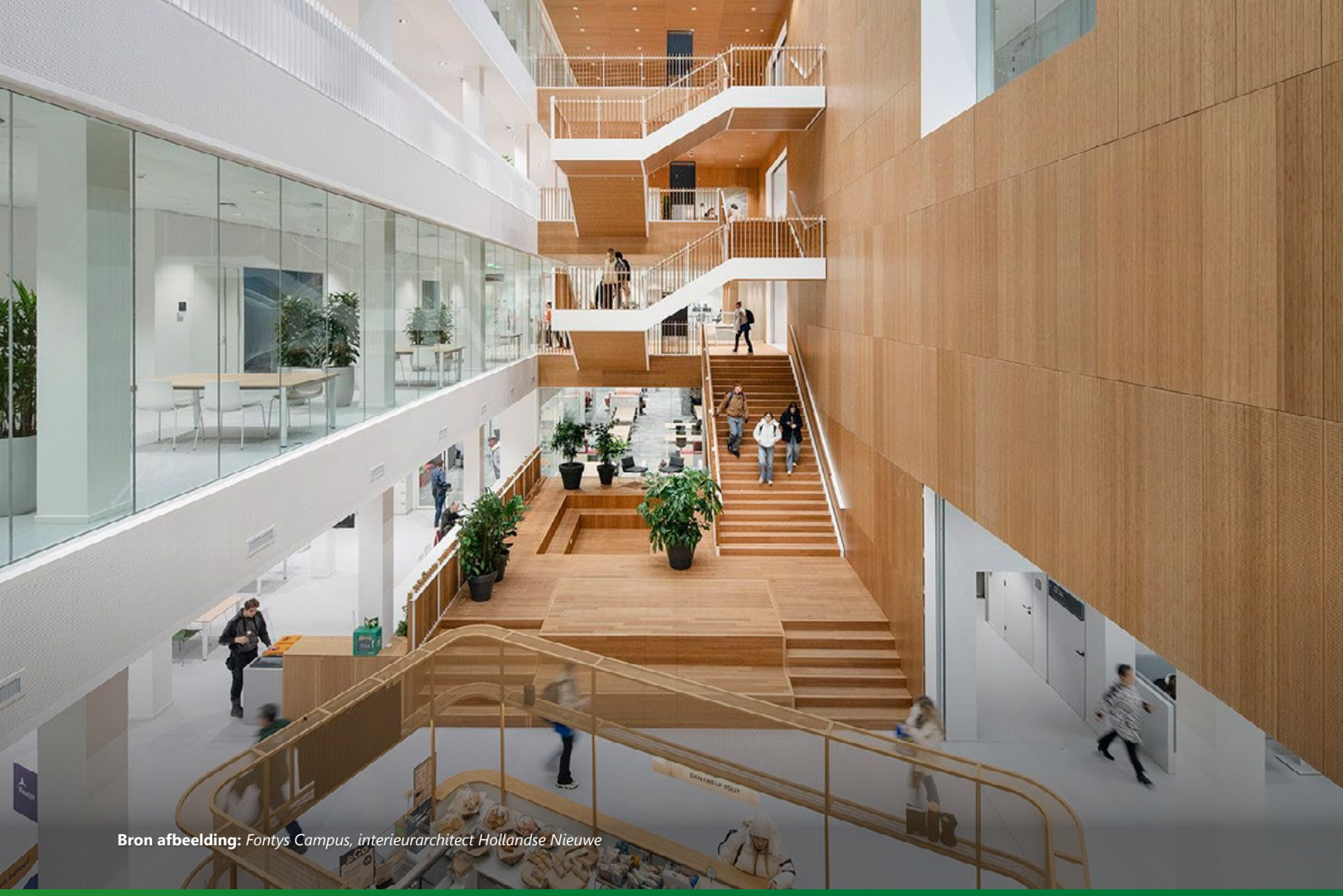
Healthy Building Movement

Gezonde lucht op school, beter leren

Bron afbeelding: *Huygens Lyceum Eindhoven LIAG en Mike Bink*

Interreg
(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie
Deutschland – Nederland

Healthy Building Movement



Bron afbeelding: *Fontys Campus, interieurarchitect Hollandse Nieuwe*

Schone lucht op school is belangrijk voor de gezondheid van leerling én leraar. Het zorgt dat je je beter voelt, beter kunt leren en beter kunt werken. Slechte lucht kan zorgen voor hoofdpijn, benauwdheid of een suf gevoel. Onderzoek laat zien dat slechte luchtkwaliteit samenhangt met lagere leerprestaties bij leerlingen.[1]

Hoe zorg je dat de lucht op school gezond is?
Ventilatie maakt daarbij het verschil.[2] Healthy Building Movement geeft je een paar simpele tips om de lucht op school gezonder maken.

Meten = weten

Goed beheer begint bij dagelijks bekijken van de binnenluchtkwaliteit waarden (zoals CO_2, temperatuur en relatieve luchtvochtigheid) en het systeem goed daarop instellen. Zie je afwijkingen? Dat is waardevolle informatie.

- V Vergelijk lokalen en kijk per dag, week en seizoen.
- V Koppel klachten aan metingen.

Lucht

Mensen ademen de hele tijd CO_2 uit. Ventilatie zorgt dat CO_2 en andere slechte stoffen in de lucht worden afgevoerd. Dus, de hoeveelheid CO_2 laat zien of er genoeg wordt geventileerd. Dit meet je met een CO_2-meter. Zo'n meter laat vaak ook zien hoe warm of vochtig het is in de klas.

- CO_2 onder de 1000? Dan is de lucht goed.
- CO_2 boven de 1200? Dan moet je extra ventileren.[3]
- Spreek vaste momenten af om een raam open te zetten, bijvoorbeeld iedere pauze.
- Controleer of de ventilatieroosters vrij van stof.







Schoonmaken is goed, maar doe het op een gezonde en milieuvriendelijke manier.

✗ Gebruik liever geen spuitbussen of schoonmaakmiddelen met oplosmiddelen.

Vocht

Hoe meer mensen in een ruimte, hoe meer vocht. We produceren namelijk allemaal ook vocht. Bij te weinig ventilatie blijft de binnenlucht vochtig. Door te veel vocht kan schimmel ontstaan. Dat is slecht voor de gezondheid.[5]

- Relatieve luchtvochtigheid (RV) tussen 40 en 60% is comfortabel en gezond.
- Te lage RV (<35%) → droge ogen, droge keel, meer verspreiding van virussen.
- Te hoge RV (>60%) → risico op schimmel en luchtwegproblemen.

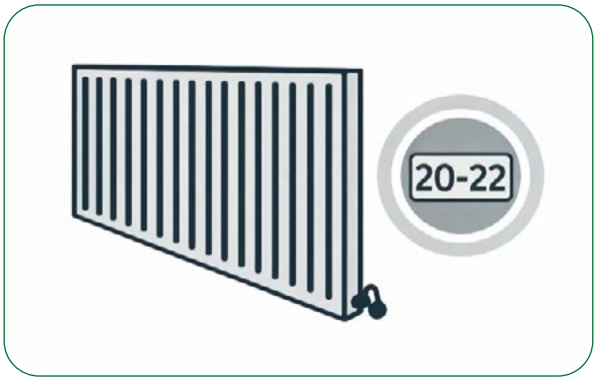
Schimmel op een harde ondergrond kun je vaak zelf schoonmaken. Je gebruikt daarvoor lauw water met soda of een schimmelreiniger. Gebruik een spons of doek. Let op:

- Heb je longklachten? Laat dan iemand anders de schimmel weghalen.
- Wil je schilderen na het schoonmaken? Laat de plek dan eerst goed drogen.



Temperatuur & tocht

- Een lokaal dat te koud of te warm is, zorgt voor minder concentratie. Prestaties zijn optimaal bij een temperatuur tussen 20 en 22 °C.
- Bij hogere temperaturen zakken prestaties meetbaar.
- Lagere temperaturen worden als oncomfortabel ervaren.
- Let op koude of warme zones.
- Controleer of ramen of ventilatieroosters open staan terwijl de verwarming aan is.
- Meld structurele problemen.



Geluid

Een zoemende ventilatiesysteem of geluid uit de gang lijkt een klein probleem. Toch beïnvloedt het de concentratie.
Geluid van installaties bedraagt in een ideale situatie niet meer dan 35 dB.





Bron afbeelding: *Huygens Lyceum Eindhoven, LIAG en Mike Bink*

Licht & energie

Niet goed afgestemde verlichting is niet alleen storend, maar heeft ook effect op het energieverbruik.

- ± 300–500 lux op het werkvlak in klas-lokalen.
- Koud wit licht (±4000K) stimuleert alertheid.
- Controleer of verlichting past bij het gebruik. Gebruik armaturen met afscherming en vermijd direct zicht op felle lichtbronnen.
- Kies LED-armaturen met lage flicker index voor meer comfort.
- Zet licht uit in lege lokalen. Loop na schooltijd een vaste ronde.
- Check installaties ook buiten lestijden. Let op opvallende pieken in verbruik.





Klachten oplossen

- Benoem bij klachten wat, waar, wanneer en hoe vaak? Bijvoorbeeld: Elke ochtend koud in lokaal B2.
- Plan een maandelijkse ronde door het gebouw.
- Werk samen met collega's. De conciërge en leraren observeren en verzorgen dagelijks de gezondheid in de klas. Stem bij terugkerende problemen af met directie voor besluitvorming.



Kies één actie en begin klein met verbeteren!

Healthy Building Movement



Meer weten?

Healthy Building Movement (HBM) helpt organisaties zoals scholen, zorginstellingen en gemeentes bij het maken van gezonde, circulaire en energiezuinige gebouwen. Ze zorgen dat gezond bouwen duidelijk en haalbaar is. Dat doen ze door techniek te combineren met hoe mensen een gebouw beleven. HBM let vooral op gezonde materialen, frisse lucht, juiste licht en geluid, comfort en gemak. Zo draagt HBM bij aan gebouwen waar mensen zich goed voelen – nu én in de toekomst.

Direct starten?

Healthy Building Movement staat voor je klaar. Samen bouwen we aan gebouwen die gezond zijn voor nu én later.

info@healthybuildingmovement.com

www.healthybuildingmovement.com

Website

Mede mogelijk gemaakt door:

provincie limburg

Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen

Provincie Noord-Brabant