

Kluswijzer 11: Zelf uw woning isoleren

U wilt besparen op energiekosten; u verlangt naar een warmer huis met meer comfort; u zou graag bijdragen aan een beter milieu. Isoleer uw woning en u slaat drie vliegen in een klap. De meest winstgevende maatregelen - buitenmuren isoleren en dubbele beglazing aanbrengen - dient u aan de vakman over te laten. Daken, vloeren, binnenwanden en warmteleidingen kunt u echter zelf van isolatiemateriaal voorzien. Deze kluswijzer vertelt er meer over.

Kies het juiste materiaal

Isoleren betekent een buffer aanbrengen tussen het klimaat binnen (warme kant) en buiten (koude kant). Glas- en steenwol worden daarvoor het meest gebruikt. Deze materialen zijn licht, onbrandbaar, vochtbestendig en makkelijk te verwerken. Ze zijn verkrijgbaar als platen en als dekens, gewoonlijk 6 cm dik en al dan niet voorzien van een waterdampdichte laag aluminiumfolie. Materiaal zonder zo'n laag kan naderhand voorzien worden van plastic folie. De keuze hangt af van de plaats waar de isolatie wordt aangebracht en de manier waarop.

Warmte-isolatie met een dampdichte laag - aan de warme kant, dus aan de binnenkant - wordt vaak gebruikt voor daken, buitenmuren en vloeren. Voorwaarde is dan wel dat er aan de koude kant voldoende ventilatie is, anders ontstaat er condens die niet weg kan en die op den duur de constructie aantast. Daarom is een plat, waterdicht dak ongeschikt om van binnenuit te isoleren.

Extra risico's gelden ook voor een schuin dak met een laag asfalt of folie; voor een buitenmuur die al behandeld is met een dampremmend glazuur of verfsoort; en voor een begane grond vloer waarop linoleum, vinyl, plavuizen en dergelijke liggen. Vraag bij twijfel altijd advies van een deskundige.

Het benodigde gereedschap

Voor een isoleerklus zijn de volgende gereedschappen nodig: rolmaat, scherp mes, stalen snijliniaal, schaar, boormachine, hamer, tackler. Bij de verwerking van glas- en steenwol kunnen schadelijke deeltjes vrijkomen. Draag daarom dichte kleding, handschoenen, een stofbril en een stofkapje.

Schuine daken

Bij schuine daken kan de isolatie op twee manieren worden aangebracht: tussen de gordingen (spanten) tegen het dakbeschot of op de gordingen met een luchtlaag erachter. Aan de binnenzijde (dus aan de zichtkant) dient een dampdichte folie aangebracht te worden of aanwezig te zijn op het isolatie materiaal.

In het eerste geval gebruikt u platen. Snij deze 1 cm te breed en klem ze eenvoudigweg tussen de gordingen. Borg ze met schuin ingeslagen spijkertjes en plak de naden af met isolatietape.

U kunt ook spijkerflens dekens nemen; die hebben aan beide zijden van de rol een uitstekende rand papier, waarmee ze snel tegen latten geniet kunnen worden. Schroef hiervoor eerst balkjes ter dikte van de dekens tegen het beschot, op een afstand die overeenkomt met de breedte van het materiaal (exclusief flenzen). Bevestig de dekens met de nietmachine en plak de naden af.

Voor isolatie óp de gordingen kiest u het beste spijkerflens dekens. Spijker dan de balkjes waartegen de dekens geniet worden haaks op de gordingen. Latten hebben als voordeel dat er meteen gipsplaat of een andere decoratieve afwerking tegenaan te schroeven is.

Buiten- en tussenmuren

Voor het isoleren van stenen buitenmuren is het plaatsen van een voorzetwand de oplossing. Dit gaat wel ten koste van de woonruimte. Zowel platen als (spijkerflens) dekens zijn voor deze klus geschikt. Platen kunt u direct tegen de binnenmuur lijmen; voor dekens dient u eerst een houten raamwerk tegen of voor de muur te maken. In alle gevallen is een dampdichte folielaag noodzakelijk die aan de warme kant aangebracht dient te worden. Vervolgens werkt u de muur af met bijvoorbeeld plaatmateriaal en wandbekleding.

Een scheidingswand tussen twee vertrekken kunt u isoleren met elke materiaalsoort zonder dampdichte laag. Er bestaan zowel voor daken als muren ook combinatieplaten: isolatiemateriaal en afwerklaag in één.

Begane grondvloeren

Het isoleren van houten vloeren komt vrijwel op hetzelfde neer als hierboven beschreven. U plaatst in de kruipruimte het isolatiemateriaal tussen of tegen de vloerbalken. De platen of dekens kunnen rusten op latjes die u aan beide zijden van de balken heeft gespijkerd of op draden die u zigzag heeft gespannen om half ingeslagen spijkers. Een stijve isolatieplaat kan met montagekit tegen de onderkant van de balken gelijmd worden. Voor spijkerflens dekens maakt u een regelconstructie. In een vochtige kruipruimte mag het materiaal nooit direct tegen de vloerdelen aankomen. Voor betonnen vloeren bestaan plakankers, speciale pinnen waaraan de isolatieplaten makkelijk klemmend te bevestigen zijn. De dampdichte laag moet in dit geval aan de bovenzijde.

Vele kleintjes maken een grote

Wie niet meteen het hele huis wil isoleren, kan met allerlei kleine ingrepen toch aardig wat energie besparen. Ramen en deuren maakt u gemakkelijk tochtvrij met tochtband of -strips, kieren dicht u met kit, voor de brievenbus monteert u een afdekplaat met borstels.

Ook het isoleren van warmwater- en CV-leidingen in de kruipruimte en op zolder is een kleine moeite. Hiervoor is buisisolatie in verschillende diameters verkrijgbaar. U vouwt de stukken open, legt ze om de leiding en dicht de naad, wanneer die niet voorzien is van een snelsluiting, met kleefband. Zo maken vele kleintjes één grote.

Kwaliteitseisen

Met "Van Huis naar Thuis" biedt Vieya u de mogelijkheid om uw woning naar eigen wens aan te passen. Vanzelfsprekend zijn hier spelregels aan verbonden. Deze spelregels ontvangt u gelijktijdig bij de Kluswijzer. Eén van de spelregels is dat de woningaanpassing moet voldoen aan de kwaliteitseisen van Vieya.

Voor het aanbrengen van isolatiemateriaal zijn de volgende kwaliteitseisen opgesteld:

1. Het materiaal dient brandvertragend te zijn .
2. Inbouwstopcontacten en schakelaars worden naar het raamwerk verplaatst. Dit dient door een erkend installateur te worden omgelegd. Lasdozen dienen altijd bereikbaar te blijven.
3. Het bestaande stucplafond mag niet worden verwijderd.

Niet toegestane materialen

- board- en tempextegels
- spaanplaten
- polystyreentegels
- polystyreenplaten
- houtwol cementplaten
- kurkplaten
- jute
- kunststof schroten
- asbesthoudende materialen