

## **10 adviezen om de straling van gsm's te vermijden**

Het kan verstandig zijn om een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen bij het gebruik van mobiele telefoons. De onderstaande 10 adviezen zijn overgenomen (en op details aangepast) van de Belgische gezondheids site e-gezondheid.be.

1.Laat kinderen jongen dan 12 jaar geen gsm gebruiken, behalve in noodgevallen. Hun organen zijn nog in volle ontwikkeling en zijn gevoeliger voor elektromagnetische golven.

2.Houd je gsm bij het bellen minstens een meter van je lichaam verwijderd (de amplitude van het veld daalt met factor 4 op 10 cm afstand en met factor 50 op een meter afstand). Stel je gsm daarom op een grotere geluidsterkte in, gebruik de kit voor handenvrij bellen.

3.Houd minstens een meter afstand van iemand die aan het bellen is en probeer je gsm niet te gebruiken in plaatsen zoals de metro, de trein of de bus. Zo stel je de mensen in je buurt niet bloot aan de stralen.

4.Draag je gsm nooit op je lichaam, ook niet overdag, en laat hem 's nachts niet naast je liggen.

5.Als je je gsm toch op het lichaam moet dragen, zorg er dan voor dat het toetsenbordje met de voorkant tegen je lichaam aan zit en houd de kant met de antenne (de maximale kracht van het veld) van het lichaam weg.

6.Houd het gesprek zo kort mogelijk, hooguit enkele minuten (de biologische effecten zijn rechtstreeks gelieerd aan de duur van de blootstelling) en probeer het gesprek met een vaste telefoon met draad voort te zetten, niet met een toestel zonder draad (DECT). De technologie ervan is immers verwant met die van de gsm's.

7.Wissel bij het telefoneren regelmatig van kant en wacht tot degene die je belt opneemt om het toestel naar je oor te brengen.

8.Gebruik je gsm liever niet als het signaal zwak is of als je jezelf snel verplaatst met een auto of trein.

9.Sms liever dan te bellen, zo bent je minder lang aan de straling blootgesteld en bevindt je gsm zich minder lang in de buurt van het lichaam.

10.Kies een toestel met een zo laag mogelijke SAR (specific absorption rate - de sterke van de door het lichaam opgenomen elektromagnetische energie). Vraag informatie bij je provider zodat je dit kunt vergelijken.