

Mijn GSM? (niet)  
altijd even nuttig ...

**11** praktische tips voor een  
gezond en verantwoord  
gebruik van je draagbare  
telefoon



Een uitgave van het gemeentebestuur van  
Watermaal-Bosvoorde, op voorstel van de  
werkgroep GSM van de gemeenteraad.

Met de vriendelijke toestemming  
van de Stad HERSTAL.




Hallo, net  
als je vrienden of  
vriendinnen en net als je  
ouders heb je ongetwijfeld  
een draagbare telefoon,  
een «GSM».

Vandaag de dag niet  
over een GSM beschikken,  
lijkt haast ondenkbaar. Je  
vrienden opbellen, leuke SMS'jes  
versturen, mooie foto's en mega coole  
MMS'jes maken, je favoriete muziek  
beluisteren, ... maar ook in contact blijven  
met je ouders, je grootmoeder goeddag  
zeggen, verwittigen wanneer je te laat  
bent... tussen nuttig en compleet  
echt onmisbaar en compleet  
zinloos, rond de GSM kan je  
niet meer heen.



**De GSM waar het allemaal om draait...**



**Toch waarschuwen verschillende wetenschappers vandaag de GSM-gebruikers, en dan vooral de jongsten onder hen:** het zou inderdaad best kunnen dat er door het gebruik van deze «magische GSM» binnen een aantal jaren kankers en andere ernstige en dodelijke ziektes zullen optreden. En hoe jonger de gebruiker is, hoe groter het risico...

Met deze kleine gids wil de gemeente Watermaal-Bosvoorde je een aantal praktische raadgevingen aanreiken waardoor je, door ze toe te passen en er ook over met je vrienden en vriendinnen over te praten, over alle informatie beschikt zodat je morgen niet hoeft te zeggen:

**« Ach! Had ik dat nu eerder geweten... »**



**Pas op voor  
de magnetische  
velden... kijk uit!**

Maar waarom  
kunnen draagbare  
telefoons  
onze gezondheid  
schaden?

Tijdens een GSM-gesprek circuleren er elektromagnetische golven langs de relaisantennes (ook «GSM-masten» genoemd) tussen de toestellen.

Deze golven hebben zeer waarschijnlijk gevolgen voor levende wezens:

- ze zorgen er in ieder geval al voor dat de weefsels opwarmen: voelde je oor nooit warm aan nadat je te lang met je GSM gebeld had?
- ze kunnen ook leiden tot vermoeidheid, slaperigheid, concentratieproblemen en misschien zelfs misselijkheid of cardiovasculaire aandoeningen en kankers op de langere termijn.

Daarom vragen sommige wetenschappers om voorzichtig om te gaan met de GSM. Anders gezegd: **als je niet 100% zeker bent, ben je beter voorzichtig...**



**11** eenvoudige  
voorzorgsmaatregelen zodat de GSM  
leuk blijft...  
voor altijd



- 
1. **Beperk het gebruik van de GSM tot gesprekken die absoluut noodzakelijk zijn:** je gezondheid is toch veel belangrijker dan een «kort gesprek» dat even goed achterwege gelaten had kunnen worden, niet?
  2. **Houd je gesprekken kort en bondig!** Volgens sommige experts beperkt je je best tot 10 oproepen per dag, die niet langer dan 2 tot 3 minuten elk mogen duren.
  3. **Stuur liever een SMS dan een «echte» conversatie te voeren:** de straling is veel lager en duurt minder lang.
  4. **Houd je GSM zo ver mogelijk van je lichaam vandaan:** gebruik de speakerfunctie of telefoneer handenvrij, en niet met een bluetooth oortje (dat zelf ook elektromagnetische straling produceert).
  5. **Houd minstens 1 meter afstand van iemand dit telefoneert:** je moet jezelf niet onnodig blootstellen...
- 
- 

6. **Nooit in een afgesloten ruimte: vermijd bellen in de wagen, in de bus, de lift, ondergronds of in een kelder, ...:** de straling is hier zoveel sterker, en bovendien «genieten» anderen ook met jou mee.
7. **Beweeg niet wanneer je telefoneert:** je GSM zoekt steeds naar de beste antenne en wanneer je rondwandelt, zendt hij meer straling uit.
8. **Denk aan je organen:** wanneer je de GSM in je broekzak of hemdzakje steekt, of aan je riem vastmaakt, dan stel je je hart, lever, voortplantingsorganen, ... onnodig en langdurig bloot aan straling.
9. **Telefoneer niet wanneer je een zwak signaal hebt:** De GSM moet zich dan «forceren» (en meer straling uitzenden) om een goede verstaanbaarheid te garanderen. In het ideale geval geeft het scherm 4 ontvangststreepjes weer.
10. **Niet naast je bed!** Als je slaapt, hoor je je GSM niet te laden naast je bed, en dus zeker niet naast je hoofd! Elektromagnetische velden slapen nooit en je slaap dreigt verstoord te raken
11. **Gebruik wanneer mogelijk liever een vaste lijn:** dat is nog eens een manier om je gezondheid te beschermen!





## Verboden voor kinderen jonger dan 12? Sommigen denken hieraan!

Ja, je leest het goed: door de risico's die ze op termijn voor de gezondheid kunnen meebrengen, willen sommige van de knapste wetenschappers de GSM gewoon verbieden voor kinderen jonger dan 12 jaar, behalve in noodgevallen.

*Ze beweren inderdaad «dat organen die zich nog ontwikkelen (van het kind maar ook van de foetus in moeders buik) het gevoeligste zijn voor de blootstelling aan elektromagnetische velden. Bovendien zijn kinderen door hun lengte en gewicht hier veel gevoeliger voor dan volwassenen».*

Voordat dit verbod een feit is, is het beter om na te denken en te beslissen om de GSM enkel te gebruiken wanneer het echt noodzakelijk is, en dit onder de beste omstandigheden te doen...

Het College van Burgemeester en Schepenen van Watermaal-Bosvoorde wenst de **Stad Herstal** te bedanken voor hun toestemming om deze brochure te gebruiken.

ville de  
**Herstal**