

*Uw gsm kan uw hersenen en die van omstanders beschadigen*

## 10 TIPS VOOR EEN VERANTWOORD GSM-GEBRUIK

- **Bel zo weinig en zo kort mogelijk** (1-2 minuten). Geef altijd de voorkeur aan de vaste telefoon, aan internettelefonie (niet draadloos) of aan een sms.
- Kinderen en jongeren onder de 16 jaar gebruiken best geen gsm. Dit geldt ook voor zwangere vrouwen.
- Als u een gesprek opzet (het nummer bevestigt), houd dan het toestel zo ver mogelijk van uw hoofd.
- **Gebruik uw gsm niet in voertuigen zoals auto, bus of trein** want bij slechte ontvangst (kooi van Faraday) zendt uw toestel op maximaal vermogen (meer straling)
- Als u een sms-bericht stuurt of gebruik maakt van andere diensten, **houd het toestel dan zo ver mogelijk van uw lichaam.**
- **Blijf altijd uit de buurt van anderen als u met uw gsm belt** (enkele meters), anders worden zij mee bestraald.
- Bewaar uw gsm niet vlakbij het lichaam. In de broekzak kan het bvb. de mannelijke vruchtbaarheid negatief beïnvloeden.
- Schakel de gsm 's nachts uit. Leg hem niet in de buurt van het hoofd.
- Gebruik uw gsm enkel voor sms en telefonie en niet voor games, internet, muziek, TV, versturen foto's, enz.
- Gebruik liefst een handenvrije headset ('oortje') met draad, maar let op: sommige oortjes geleiden de straling. Kies daarom een headset met een kabeltje van kunststof/plastic, gevuld met lucht.

Ook andere draadloze technologieën, zoals **draadloos internet** (WiFi) en **draadloze DECT-telefoons**, zorgen voor een significant hogere blootstelling aan straling en worden best vermeden.

En wist u dat hoe minder en hoe korter we met de gsm bellen, hoe minder gsm-masten er nodig zijn?



Meer informatie op  
[www.beperkdestraling.org](http://www.beperkdestraling.org)  
[www.stopumts.nl](http://www.stopumts.nl)

*Uw gsm kan uw hersenen en die van omstanders beschadigen*

## 10 TIPS VOOR EEN VERANTWOORD GSM-GEBRUIK

- **Bel zo weinig en zo kort mogelijk** (1-2 minuten). Geef altijd de voorkeur aan de vaste telefoon, aan internettelefonie (niet draadloos) of aan een sms.
- Kinderen en jongeren onder de 16 jaar gebruiken best geen gsm. Dit geldt ook voor zwangere vrouwen.
- Als u een gesprek opzet (het nummer bevestigt), houd dan het toestel zo ver mogelijk van uw hoofd.
- **Gebruik uw gsm niet in voertuigen zoals auto, bus of trein** want bij slechte ontvangst (kooi van Faraday) zendt uw toestel op maximaal vermogen (meer straling)
- Als u een sms-bericht stuurt of gebruik maakt van andere diensten, **houd het toestel dan zo ver mogelijk van uw lichaam.**
- **Blijf altijd uit de buurt van anderen als u met uw gsm belt** (enkele meters), anders worden zij mee bestraald.
- Bewaar uw gsm niet vlakbij het lichaam. In de broekzak kan het bvb. de mannelijke vruchtbaarheid negatief beïnvloeden.
- Schakel de gsm 's nachts uit. Leg hem niet in de buurt van het hoofd.
- Gebruik uw gsm enkel voor sms en telefonie en niet voor games, internet, muziek, TV, versturen foto's, enz.
- Gebruik liefst een handenvrije headset ('oortje') met draad, maar let op: sommige oortjes geleiden de straling. Kies daarom een headset met een kabeltje van kunststof/plastic, gevuld met lucht.

Ook andere draadloze technologieën, zoals **draadloos internet** (WiFi) en **draadloze DECT-telefoons**, zorgen voor een significant hogere blootstelling aan straling en worden best vermeden.

En wist u dat hoe minder en hoe korter we met de gsm bellen, hoe minder gsm-masten er nodig zijn?



Meer informatie op  
[www.beperkdestraling.org](http://www.beperkdestraling.org)  
[www.stopumts.nl](http://www.stopumts.nl)