

**Beperk** het gebruik van **draadloze technieken**, dus gebruik ook de smartphone, pc, laptop, tablet, gamecomputer, toetsenbord, printer, luidsprekers, babyfoon, opladers e.d. zoveel als mogelijk met een kabel. Zorg dat de bluetoothfunctie altijd uit staat en draag geen smartwatches, fitbits, etc. Dit is gunstig qua gezondheid, privacy en duurzaamheid.

**Zet de wififunctie van uw modem/router uit** of zet de wifi alleen aan bij gebruik en beperk het zendvermogen. Er zit bij de meeste providers een uitknop op het modem zelf. Zorg er in ieder geval voor dat de wifi 's nachts uit staat (eventueel met een tijd klok), aangezien ons lichaam dan herstelt. Er zijn ecorouters die alleen stralen bij gebruik van de draadloze verbinding.

**Gebruik geen draadloze DECT-huistelefoon**, maar een bedrade verbinding of koop een stralingsarme variant (ecoDECT). Een DECT-telefoon veroorzaakt namelijk net als een wifimodem 24 uur per dag veel straling in huis.

Zet de mobiele telefoon in de **vliegtuigmodus** indien deze tijdelijk niet gebruikt wordt of zet deze helemaal uit. Wel bereikbaar blijven met smartphone? Zet **wififunctie en mobiel netwerk uit**, de bel- en smsfunctie werkt dan nog en de straling is sterk gereduceerd.

## USE IT SMART: BE WIRED AND KEEP IT LOW!

- Maak er een gewoonte van om waar mogelijk gebruik te maken van **via vaste lijnen aangesloten elektronica**.
- **Zet draadloze functies uit** als je er geen gebruik van maakt.
- Houd bij gebruik van draadloze verbindingen de stralingsbron(nen) op **zoveel mogelijk afstand** van het lichaam en **beperk de duur**.

Hoe minder en slimmer het gebruik van digitale toepassingen en hoe groter de afstand tot de stralingsbron, hoe lager de stralingsbelasting.

Communiqueer bij **voorkeur via tekstberichten en beperk het aantal apps**. Mobiele telefoongesprekken en het draadloos delen van foto's en video's verhogen de stralingsblootstelling. Ook geldt: hoe meer apps, hoe meer straling. Maak alleen bekabeld gebruik van social media

Gebruik mobiele telefoon, tablet, laptop etc. **alleen offline in metalen constructies** zoals liften, auto's, bussen, treinen en vliegtuigen. Deze constructies gedragen zich als een kooi van faraday en versterken o.a. door de slechte ontvangst de straling.

Gebruik een **hollow-of airtube-oortje** bij het mobiel bellen of houd de telefoon op tenminste 2,5 cm afstand van het oor. Deze waarschuwing staat ook in de gebruiksaanwijzing.

Met name **kleine kinderen** lopen **extra gezondheidsrisico's** door straling. Vermijd 'smart toys' en draadloze apparaten voor baby's, peuters en kinderen. Gebruik bedrade babymonitors in plaats van draadloze. Zet apparaten in vliegtuigmodus voor het geven aan een kind om spelletjes te spelen.

Installeer **géén slimme meter** (deze mag je weigeren) of andere draadloze communicatiemiddelen tussen apparaten onderling (**Internet of Things**).

Zorg dat straling van **buren** (zoals wifi en DECT-telefoon) en/of een **zendmast** niet in huis kan komen, te beginnen met de slaappleats. Wifirouters/modems, DECT en zogenaamde smarttoepassingen veroorzaken 24 uur per dag veel straling in en om huis, omdat deze continue verbinding zoeken met en data verzenden naar andere apparaten.

**Ga ook slim om met bedrade elektrische toepassingen**, want deze kunnen net als straling van draadloze technologie gezondheidsklachten veroorzaken.

**VOOR MEER INFORMATIE EN TIPS: [www.stralingsbewust.info](http://www.stralingsbewust.info)**