

ADVIES AAN SMARTPHONE-GEBRUIKERS

- Gebruik het liefst een gewone gsm en vermijd smartphones.
- Een smartphone zoekt steeds verbinding met het internet en zorgt dus voor een voortdurende blootstelling aan hoge stralingsniveaus.
- Wanneer u het internet niet gebruikt, schakel dan steeds de WiFi-antenne uit alsook de verbinding met 3G of 4G mobiel internet. Schakel de optie '(pakket) gegevens verzenden' en 'data roaming' steeds uit. Uw batterij zal zo ook langer meegaan.
- Vermijd het streamen en downloaden van video's en muziek. Vermijd in het algemeen alle toepassingen en apps waarbij veel gegevens worden verzonden.

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

En wist u dat hoe minder en hoe korter we mobiel bellen, hoe minder zendantennes er nodig zijn? Wist u dat het toenemend gebruik van smartphones leidt tot een grote toename van het aantal zendmasten, die bovendien ook steeds krachtigere signalen moeten uitzenden?

Meer informatie op

www.beperkdestraling.org

www.demobilisation.wordpress.com

www.stopumts.nl

De straling van uw gsm of smartphone kan uw hersenen en die van omstaanders beschadigen

10 TIPS VOOR EEN VERANTWOORD GEBRUIK VAN GSM en SMARTPHONE

- **Bel zo weinig en zo kort mogelijk** (1-2 minuten). Gebruik liefst een handenvrije headset ('oortje') met draad. Geef altijd de voorkeur aan de vaste telefoon, aan internet-telefonie (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. De straling is dan het sterkst.
- **Gebruik uw gsm niet in voertuigen zoals auto, bus, metro of trein**; uw toestel zendt daar op maximaal vermogen (meer straling) en de straling weerkaatst bovendien op de metalen wanden (dubbele blootstelling).
- Wanneer u een sms-bericht verstuurt 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** of uw smartphone gebruikt (enkele meters), zo niet worden zij mee bestraald.
- Bewaar uw gsm niet vlakbij het lichaam. In de broekzak kan het bijvoorbeeld de vruchtbaarheid negatief beïnvloeden.
- Schakel de gsm 's nachts uit of zet hem in vliegtuigmodus. Leg hem niet in de buurt van het hoofd.
- Schakel Bluetooth steeds uit

AVIS AUX UTILISATEURS DE SMARTPHONE

- Utilisez de préférence un gsm simple et évitez les smartphones.
- Un smartphone cherche continuellement une connexion avec internet, ce qui engendre une exposition chronique à de niveaux d'ondes électromagnétiques élevés.
- Lorsque vous n'avez pas besoin d'internet, coupez systématiquement la connexion WiFi et la connexion internet mobile (3G ou 4G). Eteignez toujours l'option 'envoi de données (par paquet)' et 'data roaming'. Ceci prolongera également la durée de vie de votre batterie.
- Evitez de 'streamer' ou de télécharger des vidéos ou de la musique. De manière générale, éviter le plus possible toutes les applications demandant beaucoup de données.

Il y a aussi d'autres technologies sans fil, comme l'internet sans fil (WiFi), les téléphones sans fil (DECT), les tablets, etc. Elles entraînent une augmentation significative de l'exposition aux rayonnements. Il vaut mieux les éviter et utiliser un câble.

Et saviez-vous que moins vous téléphonez avec votre gsm, moins il faut d'antennes-relais? Idem si vos conversations sont plus brèves. Saviez-vous que l'usage de plus en plus populaire du smartphone engendre une croissance significative du nombre d'antennes relais, qui doivent également émettre toujours plus fort?

www.teslabel.be

www.demobilisation.wordpress.com

www.robindestoits.org

Votre gsm ou votre smartphone nuit à votre cerveau et aux cerveaux des gens qui vous entourent

10 CONSEILS POUR UNE UTILISATION PRUDENTE DU GSM ET DU SMARTPHONE

- **Téléphonez le moins souvent et le moins longtemps possible** (1-2 minutes). Utilisez de préférence une oreillette filaire. Préférez un téléphone fixe filaire, ou la téléphonie via internet (mais pas sans fil) ou un sms.
- Les enfants en dessous de 16 ans et les **femmes enceintes** ne devraient pas utiliser de gsm.
- Lors de l'établissement d'une communication (à la confirmation du numéro), tenez le gsm le plus loin possible de votre tête. C'est à ce moment que le téléphone émet le plus fort.
- **N' utilisez pas votre gsm dans un véhicule tel qu'auto, bus, métro ou train**, en raison des mauvaises conditions de réception (cage de Faraday), votre appareil émet à pleine puissance (plus de rayonnements donc).
- Si vous envoyez un sms ou si vous utilisez un autre service, éloignez l'appareil le plus possible de votre corps.
- **Ecarter-vous toujours des autres** (de quelques mètres) **lorsque vous téléphonez avec votre gsm** ou quand vous surfez sur votre smartphone, autrement ils sont également irradiés.
- Ne portez pas votre gsm contre votre corps. Dans la poche du pantalon par exemple, cela peut influencer négativement la fertilité.
- Eteignez votre gsm pendant la nuit ou mettez-le en mode avion. Ne le placez pas près de la tête.
- Coupez toujours le Bluetooth