

Sporten in de stad ?

Voor de gezondheid, **is het heel goed** om te **sporten**, om te bewegen.

Bijvoorbeeld :

- lopen
- fietsen
- in de tuin werken
- ...



Maar in de stad is er veel vervuiling.

De motors van auto's produceren uitlaatgassen.

De verwarming van huizen en fabrieken produceert rook.

Op het veld gebruikt men pesticiden.

Dit zijn producten die insecten doden.

Omdat de insecten de groeiende groenten beschadigen.



Al die vervuiling is niet goed voor de gezondheid.

Al die vervuiling kan ernstige ziekten veroorzaken :

- longkanker,
- hartziekten,
- hersenaandoeningen,
- verstandelijke beperking,
- de ziekte van Alzheimer
- en soms ook diabetes.

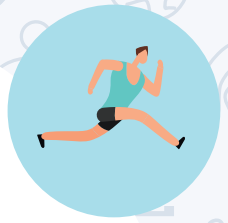
Hoe dan te sporten
zonder al die vervuiling ?

Er zijn **3 regels** :

1. Sporten

als het niet te koud is en als er wind is.

Na een regenbui, is het ook goed om te sporten.

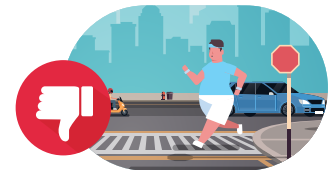


2. Sporten

in parken en in groene ruimten.

Sport niet in kleine, smalle straten
tussen grote gebouwen.

Sport ook niet langs grote banen
waar veel auto's rijden..



3. Sporten

wanneer er minder auto's zijn.

Bijvoorbeeld : in het weekend.



Waarom is de lucht die we in de stad inademen minder goed ?

Omwille van te weinig wind

De vervuilde lucht waait weg
als er veel wind is
en verjaagt de vervuiling.



Als er geen wind is,
dan beweegt de vervuilde lucht niet.
Dan is er meer vervuiling. .

Omwille van de auto's

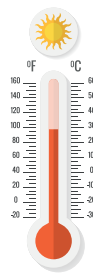
Langs grote wegen waar veel auto's rijden,
is er meer vervuiling.

Omwille van de mist

De mist brouillard voorkomt dat de vervuiling weggaat.
Daarentegen slaat hevige regen de vervuiling tegen de grond.
En dat is beter voor onze gezondheid.

Omwille van de temperatuur

Meestal,
is het kouder hoog in de lucht
dan op de grond.



Maar soms, is het omgekeerd :
dan is het warmer in de lucht dan op de grond.
En dan is de vervuilde lucht geblokkeerd
daar waar wij ademen.
En als er geen wind is,
dan is er nog meer vervuiling !

Omwille van smalle straten tussen hoge gebouwen

In de stad zijn er soms smalle straatjes
met langs beide zijden grote gebouwen.
De vervuiling zit dan geblokkeerd tussen de gebouwen
en de vervuiling kan dan niet weg.



Omwille van de landbouw

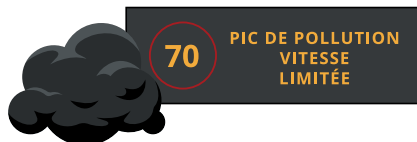


Wanneer de boeren kunstmest op hun velden strooien,
dan verhoogt de vervuiling rondom de velden.

Kunstmest is een product waardoor de gewassen beter groeien.

Vervuilingspieken

Soms zijn er **vervuilingspieken**.



Dit betekent dat soms,
de vervuiling heel groot is.

Bijvoorbeeld : in de winter, als er mist is, en als er geen wind is
en als er veel verkeer is.

**Tijdens de vervuilingspieken,
kan je beter niet te veel sporten.**

Omdat we harder ademen als we sporten
en de lucht dieper in de longen komt.

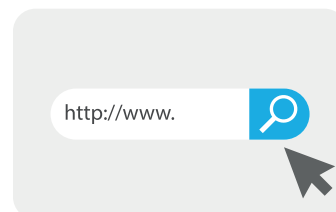
Als de lucht te vervuild is,
is dit zeer slecht voor de longen.

Zieke mensen,
kinderen, bejaarden en zwangere vrouwen
moeten ook oppassen tijdens vervuilingspieken.



Om te weten of er een vervuilingspiek is :

- In Brussel :
ga naar de internet site: www.qualitedelair.brussels
- Elders in België :
ga naar de internet site: www.irceline.be/fr



Hoe de lucht die we inademen verbeteren ?

Zie hier wat we kunnen doen
om de vervuiling te beperken :

- **Eet groenten en vlees die dicht bij ons geproduceerd zijn.**

Eet groenten van het seizoen.

Dit betekent dat de groenten geproduceerd worden op voor hen het beste moment.

Bijvoorbeeld : aardbeien in de lente, witloof in de winter.



- **Verwarm je huis of je appartement niet te veel.**

Maximum 18 graden in de slaapkamers.

En maximum 20 graden in de kamers waar je overdag verblijft.



- **Koop alleen wat nodig is.**

Sorteer je afval en gooi het in de juiste zak.

Bijvoorbeeld : Plastiek in de blauwe zak.



- **Neem de bus, trein, tram of metro.**

Ga met de fiets.



Je kan ook met je vrienden over vervuiling spreken.

Allemaal samen, zijn we sterker !

Wil je er meer over weten,

ga dan naar de site : <https://docteurcoquelicot.com>.

