**Aarzel niet om op de fiets te springen**

Met de stijgende aandacht voor negatieve effecten van luchtverontreiniging op onze gezondheid, stellen we ons steeds vaker de vraag of fietsen en sporten in gebieden met relatief minder goede luchtkwaliteit wel gezond is. De fijnste deeltjes uit de lucht komen namelijk bij inademing diep in ons lichaam terecht en kunnen zo gezondheidseffecten veroorzaken.

**Als ik elke dag de fiets neem, ben ik dan eigenlijk wel gezond bezig?**

Fietsen vraagt een inspanning, waardoor je extra veel lucht inademt en er zo ook meer schadelijke stoffen in je lichaam terecht komen. Doe je er dan wel goed aan om de fiets te nemen? Uit onderzoek blijkt dat het nog altijd gezonder is om de fiets te nemen dan achter het stuur van de auto te kruipen. De gezondheidswinst van bewegen is groter dan de mogelijke gezondheidsrisico’s door blootstelling aan vervuilde lucht. Achter het stuur in de auto heb je geen beweging en adem je bovendien de uitlaatgassen in van voertuigen die voor je rijden. Neem dus bij voorkeur de fiets. Dat is niet alleen beter voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van je omgeving.

**Welke route neem ik best?**

Om je fietstocht zo gezond mogelijk te houden, kies je best voor een rustige weg. Ook vertrek je, indien mogelijk, best buiten de spitsuren wanneer er minder voertuigen rondrijden.

Natuurlijk speelt ook de verkeersveiligheid een rol. Als fietser ben je kwetsbaar, kies dus voor veilige wegen en zorg dat je goed zichtbaar bent. Ook bij onderzoeken waar rekening wordt gehouden met eventuele ongevallen op de fiets, komt trouwens naar voor dat fietsen nog altijd gezonder is dan de auto nemen.

Of het nu voor het plezier is, om een boodschap te doen of om naar het werk te gaan, aarzel niet om op de fiets te springen!

**En hoe zit het dan met sporten in de openlucht?**

Net zoals tijdens het fietsen, adem je ook tijdens het beoefenen van andere sporten meer lucht in, waardoor je dus meer luchtverontreiniging binnen krijgt. De gezondheidsvoordelen van sporten wegen echter ruimschoots op tegenover de negatieve effecten van het inademen van luchtverontreiniging. Natuurlijk geldt ook hier, hoe minder blootstelling, hoe gezonder. Dus als je kunt kiezen voor plaatsen waar weinig verkeer is, geef je daar best de voorkeur aan.

**En hoe zit het op momenten met hoge luchtverontreiniging tijdens ozon- of smogalarm?**

Tijdens ozonpieken in de zomer en tijdens smogepsiodes in de winter sport je beter niet buiten en doe je beter ook geen andere zware fysieke inspanningen. Fysieke inspanningen door gevoelige groepen worden tijdens deze periodes dan ook afgeraden. Kinderen, ouderen of mensen die al een longaandoening of hart- en vaatziekte hebben, zijn immers extra kwetsbaar. Via de media word je op de hoogte gebracht van dergelijke episodes met verhoogde luchtverontreiniging.

Meer info: [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be)