



Wat kun je zelf doen voor gezonde lucht?

Veel mensen in Nederland wonen in een omgeving met ongezonde lucht. Verhuizen is vaak geen optie. Natuurlijk is het belangrijk dat de lucht gezonder wordt. Daartoe moeten het Rijk en de gemeenten verdere maatregelen nemen. Maar tot die tijd kun je met een paar simpele maatregelen de blootstelling aan luchtvervuiling van jezelf en je gezin verminderen. En natuurlijk kun je zelf proberen minder luchtvervuiling te veroorzaken!

De lucht is het meest vervuild langs drukke wegen

Om te weten wat je zelf kunt doen om je blootstelling aan luchtvervuiling te verminderen, moet je eerst weten waar en wanneer er meer of minder luchtvervuiling is. Langs drukke wegen liggen de concentraties luchtvervuiling hoger dan elders, zeker tijdens de spits. Kaarten met de concentraties van bijvoorbeeld stikstofdioxide en roet lijken daarom vaak op een wegenkaart.



FOTO: ADRIE MOUTHAAAN/HH

De concentraties roet en zware metalen liggen langs drukke straten en wegen in Nederland twee tot drie keer hoger dan elders.¹ Vooral mensen die binnen een afstand van 100 meter vanaf een snelweg of 50 meter vanaf een drukke stadsweg wonen, lopen extra gezondheidsrisico's. Op het platteland zijn de concentraties lager, tenzij er een grote veehouderij in de buurt staat. Ook daar komt veel fijnstof vrij.

Tijdens smog-episoden is de luchtvervuiling extra hoog

De luchtvervuiling kan soms extra hoog worden op heel koude of juist heel warme dagen met weinig wind. Dan kunnen zogenaamde smog-episoden ontstaan. Luchtvervuiling wordt dan niet verspreid en blijft hangen. In de winter

Inhoudsopgave

- De lucht is het meest vervuild langs drukke wegen 1
- Tijdens smog-episoden is de luchtvervuiling extra hoog 1
- Gegevens over de luchtkwaliteit staan op internet 2
- Fietsen en wandelen is gezond, maar probeer luchtvervuiling zoveel mogelijk te vermijden 2
- Blijf ventileren, indien mogelijk aan de 'schone' kant van je huis 3
- Veroorzaak zelf minder luchtvervuiling 3

bestaat de smog vooral uit fijnstof en stikstofdioxide. In de zomer kan onder invloed van zonlicht ook ozon gecreëerd worden. Ozon is een broeikasgas dat ook schadelijk kan zijn voor onze gezondheid.

Met meetstations en computermodellen is het mogelijk om, net als met het weer, smog-episoden te voorspellen. De overheid kan de bevolking dan waarschuwen als zich zo'n episode voordoet en extra (tijdelijke) maatregelen nemen om de luchtvervuiling te reduceren. In Nederland wordt echter pas een smogalarm afgekondigd als er meer dan 200 microgram fijnstof per kubieke meter in de lucht zit. Dat is veel hoger dan de normale jaargemiddelde norm van 40 microgram fijnstof per kubieke meter. In België wordt al een smogalarm afgegeven bij concentraties van 70 microgram fijnstof per kubieke meter.

Gegevens over de luchtkwaliteit staan op internet

Op de website van het Landelijk Luchtmeetnet van het RIVM (www.lml.rivm.nl) kun je de actuele metingen van de luchtkwaliteit (o.a. stikstofdioxide, fijnstof en ozon) in de gaten houden. Voor mensen met een smartphone is een app gemaakt waar realtime de concentraties van 75 meetstations inzichtelijk worden gemaakt.²

Woon je in Amsterdam of Rotterdam, dan kun je ook terecht bij de GGD (www.luchtmetingen.amsterdam.nl) of bij DCMR Milieudienst Rijnmond (www.luchtmeetnet.nl).

Op www.milieudefensie.nl/luchtkwaliteit vind je de gegevens van luchtkwaliteitsmetingen die groepen bewoners in samenwerking met Milieudefensie op 100 punten in het land hebben uitgevoerd in 2012 en 2013.

Naast deze meetgegevens kun je ook een schatting van de luchtkwaliteit in jouw buurt bekijken op www.atlasleefomgeving.nl. Deze gegevens zijn afkomstig van modellen.

Fietsen en wandelen is gezond, maar probeer luchtvervuiling zoveel mogelijk te vermijden

Bewegen is gezond. De positieve effecten van bewegen zijn voor de meeste mensen veel groter dan de negatieve effecten van de luchtvervuiling, die men tijdens dat bewegen inademt. Het is daarom, ook in de stad, de gezonde keuze om op de fiets te stappen of te gaan wandelen. Wel is het daarbij verstandig om de drukke wegen voor zover mogelijk te vermijden. Je kunt bijvoorbeeld een fiets- of wandelroute plannen over rustige wegen of door parken en andere groene gebieden. Zeker voor hardlopers of racefietsers, die tot drie keer zoveel lucht inademen, en voor longpatiënten is dit relevant. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de online fietsrouteplanner van de Fietsersbond (www.fietsersbond.nl/fietsrouteplanner/) of Google maps (maps.google.com).

In het algemeen geldt: hoe groter de afstand tot de weg, hoe minder luchtvervuiling. Vrijliggende fietspaden zijn daarom ook beter dan fietsstroken op de rijbaan. Enige afstand bewaren tot scooters en auto's die voor je staan bij het stoplicht kan ook iets helpen.

Bij perioden van extra zware vervuiling, zoals de hiervoor genoemde smog-episoden, kan het verstandig zijn om lichamelijke inspanning en sporten tijdelijk te vermijden, zeker als je gevoelig bent voor ademhalingsklachten.





Blijf ventileren, indien mogelijk aan de 'schone' kant van je huis

Zeker op warme dagen is het prettig om je huis te ventileren. Maar is dat wel gezond als buiten veel luchtvervuiling is? In het algemeen wordt door bijvoorbeeld de GGD geadviseerd om vooral goed te blijven ventileren, ook als je aan een drukke weg woont. Hiermee kunnen vervuilende stoffen van binnenshuis (bijv. van kachel of koken) en overtollig vocht worden afgevoerd. Als het kan, kun je de ramen aan de schone(re) kant van je huis gebruiken om te ventileren.

Veroorzaak zelf minder luchtvervuiling

Aanpassen aan ongezonde lucht is een optie, maar het is natuurlijk beter om te zorgen dat de lucht gezonder wordt. Dit kan door minder luchtvervuiling te veroorzaken. De belangrijkste manier om onze eigen bijdrage aan luchtvervuiling te verminderen is door de manier waarop we onszelf verplaatsen te veranderen. Hieronder staan een aantal adviezen waarmee je helpt de lucht gezonder te maken.

Laat de auto een dagje staan

In Nederland is ruim 50 procent van de autoritten korter dan 7,5 km. Voor de meeste mensen is dat een prima fietsafstand! Deze korte ritten vinden

vooral plaats in stedelijke gebieden en zorgen daardoor voor vervuiling op plekken waar veel mensen zijn. Neem vaker de fiets, het openbaar vervoer of ga te voet. Die auto kun je wel een dagje missen en op korte afstanden is fietsen vaak sneller en in elk geval goedkoper en gezonder.

Breng je kinderen met de fiets of te voet naar school

Lopen en fietsen is gezond en geeft je kinderen het goede voorbeeld. Als je 's ochtends erg krap in de tijd zit, kun je misschien met andere ouders een breng- en haalschema afspreken.

Kies voor schoon vervoer

Houd bij de aankoop van een nieuwe auto, motor of scooter rekening met het energielabel. Kies voor zo zuinig en schoon mogelijk, liefst elektrisch, vervoer. Informeer naar alle emissies, niet alleen naar CO₂. Het gaat ook om fijnstof en NO₂. Als algemene richtlijn geldt dat nieuwe modellen aan strengere eisen moeten voldoen en dat diesel vele malen vuiler is dan benzine. Als dat voor jou een mogelijkheid is, kies dan voor een deelauto zoals GreenWheels, Car2Go of ConnectCar. Dat scheelt kosten en omdat je dan waarschijnlijk minder vaak gebruik maakt van een auto, scheelt het ook uitstoot.

Zet je motor af als je lang stilstaat

Als je lang stilstaat bij een stoplicht, open brug of als je bij je school geparkeerd staat, schakel dan je motor uit. Je motor stationair laten draaien veroorzaakt veel vervuiling. Voor korte tijd uitschakelen is niet slecht voor je auto en je bespaart er benzine mee. Moderne auto's doen dit overigens vanzelf.

Openbaar vervoer

Gebruik waar mogelijk het openbaar vervoer. In vrijwel elke grote stad is een goed netwerk van bus-, tram- en metroverbindingen.

Informeer bij je werkgever naar schoon vervoer. Een werkgever kan veel doen aan het transport van haar werknemers. Denk aan reiskostenvergoeding voor de fiets, stimuleren van openbaar vervoer, eerlijke vergoeding voor parkeerplaatsen, beperken mogelijkheden van lease-auto's, etc. Ook het bieden van mogelijkheden tot flexwerken kan helpen om woon-werkverkeer te minderen.

Samen voor gezonde lucht



Kom lokaal in actie

Sluit je aan bij een groep voor gezonde lucht in jouw gemeente. Wil je weten of er al een groep actief is in jouw buurt? Neem contact op met onze campaigners via gezondelucht@milieudefensie.nl.



FOTO: MILIEUDEFENSIE

Kies voor groene stroom

Bij de productie van groene stroom worden geen fossiele brandstoffen verbruikt. Daardoor komt er geen fijnstof en NO₂ in de lucht, in tegenstelling tot energie die vrijkomt uit de verbranding van (fossiele) brandstoffen. Ook veroorzaakt groene stroom geen uitstoot van CO₂, wat gunstig is voor ons klimaat.

Koop streekproducten

Voor lokaal of regionaal geproduceerde producten is veel minder transport nodig.

Gebruik liever geen open haard, houtkachel of allesbrander

Bij het gebruik van een open haard, houtkachel of zogenaamde allesbrander komt veel fijnstof vrij. Zeker bij bepaalde weersomstandigheden (windstil, mistig en koud weer) kan die vervuiling blijven hangen. Hier hebben je burenhinder van. Vooral mensen met luchtwegaandoeningen kunnen klachten krijgen. Heb je toch een kachel nodig om je huis te verwarmen, let dan goed op dat je een zo efficiënt mogelijke kachel koopt. Kijk voor meer informatie over het juiste gebruik van een kachel of open haard bijvoorbeeld op www.milieucentraal.nl.

Steun Milieudefensie

Wij werken aan een gezonde leefomgeving met schone lucht. Doe met ons mee en steun onze projecten met een gift. Milieudefensie kan haar werk alleen doen dankzij jouw steun. Kijk op: www.milieudefensie.nl/luchtkwaliteit

Amsterdam, 2014

Referenties:

- 1 RIVM, <http://bit.ly/1myhqxg>
- 2 Luchtkwaliteits-app: <http://bit.ly/RnRWsz>

Meer informatie:
www.milieudefensie.nl/luchtkwaliteit

