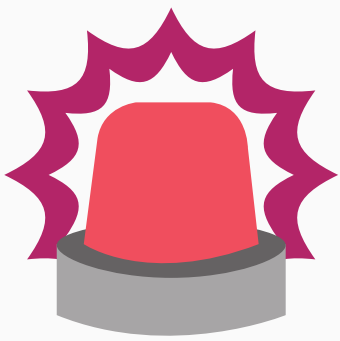
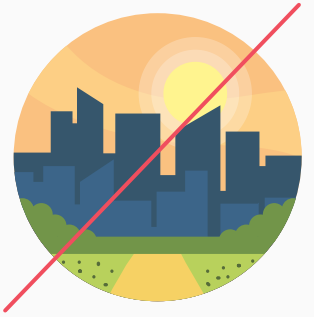




SMOGALARM

→ = mist + luchtvervuiling
(fijne stofdeeltjes)

DUS: voornamelijk oppassen op plaatsen met veel verkeer (steden) & industrie



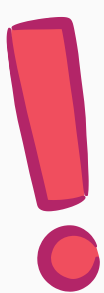
Mogelijke symptomen:

(afhankelijk van concentratie in omgevingslucht, blootstellingsduur, gevoeligheid van blootgestelde personen & hun activiteit)

- ↓ Ademhalingsfuncties
- ↑ Respiratoire aandoeningen
- ↑ Ernst en frequentie symptomen personen met COPD & astma

Wanneer, waar en hoe intensief mag ik dan sporten?

- ✓ Sport weg van het verkeer en industrie, sport dus in het groen (park, platteland, open ruimtes, ...)
- ✓ Pas je intensiteit & duur aan (geen maximale inspanningen en halveer je trainingsduur)
- ✓ Sport in de ochtend (in de namiddag en vroege avond is de lucht het meest vervuild)
- ✓ Het is nog altijd beter om wel te sporten dan helemaal niet
- ✓ Heb geduld, smogalarm is vaak heel tijdelijk



Kinderen, ouderen & sporters met gekende lucht- en hartproblemen zijn meer gevoelig voor smog, en doen beter geen inspanningen of sporten het best binnen!

