



In elke kamer schuilt er brand

HUIS&TUIN

Het aantal branden in ons land neemt jaar na jaar toe, zo blijkt uit cijfers van het federaal Kenniscentrum voor de Civiele Veiligheid (KCCE). In elke kamer schuilen gevaren, maar met deze tips wapen je jezelf tegen onheil. *THIERRY GOEMAN*

Tips om je woning voor rook en vuur te behoeden

• Inkomhal of gang

De hal of gang is de meest veilige plaats van de woning, en erg belangrijk in geval van brand. Zorg daarom dat hij, samen met de trap, altijd vrij is van obstakels. Want brand gaat vaak gepaard met kortsluiting en veel rook, waardoor het pikdonker is. Plaats in de hal of gang zeker een rookmelder, het liefst gekoppeld aan een lamp op batterijen die aanspringt zodra het alarm afgaat. Er zijn meerdere slimme alarmen op de markt die je aan verlichting kan koppelen. De rookmelder komt het best in het midden van het plafond en moet je om de tien jaar vervangen.

• Woonkamer

Het grootste risico op brand in de woonkamer is de open haard of de kachel in je woonkamer. "Iedereen die stookt met hout, kolen of stookolie in een kachel, open haard of centrale verwarming, riskeert een schoorsteenbrand. Om dit te voorkomen, moet je er vooral voor zorgen dat je schoorsteen voldoende trekt. En dat hij minstens eens per jaar door een bekwam vakman wordt geveegd."

Wees ook voorzichtig met kaarsen en laat ze nooit onbewaakt achter. Vooral niet wanneer er kinderen of huisdieren zijn die ze kunnen omverduwen. Zet ze ook ver genoeg van gordijnen en andere decoratie. Kaarsen met LED-lampje zijn een veiliger alternatief. Wanneer je toestellen niet gebruikt, trek je de stekker het best gewoon uit.

• Slaapkamer

Jaarlijks raken naar schatting zestig jongeren gewond door een brand die ontstaat in hun slaapkamer. Belangrijkste reden: een smartphone of laptop die ligt op te laden in bed terwijl ze slapen en vuur vat. "Wanneer we slapen ruiken we de brandgeur niet en merken we het gevaar dus minder snel op."

Tim Renders, brandpreventieadviseur en auteur van het boek *Brandveiligheid thuis*, raadt aan om elektrische toestellen enkel op te laden wanneer ze op een onbrandbare ondergrond liggen en in een ruimte waar een rookdetector hangt. En niet 's nachts

als we slapen. "Gebruik ook alleen de originele oplader en zorg dat deze niet beschadigd is. Leg ook niets op het toestel en zeker niet je donsdeken. En haal altijd de stekker uit het stopcontact zodra de batterij volgeladen is."

Als je een elektrisch deken gebruikt, doe het dan volgens de gebruiksaanwijzingen. Laat het vooraf opwarmen, maar schakel het uit eens je gaat slapen. En gebruik het vooral niet als het opgeplooid is. Alle experts waarschuwen ook tegen roken in bed.

"Nog een tip voor als je gaat slapen: sluit alle binnen-deuren.

Dat geeft tot 20 minuten meer tijd om te ontsnappen bij een beginnende brand", zegt Kristof Geens van de Antwerpse brandweer.

• Keuken

Blijf altijd in de keuken tijdens het koken, geeft Kristof Geens van de Antwerpse brandweer als raad mee. "Schakel elektrische toestellen uit als je ze niet nodig hebt en gebruik ze uitsluitend waarvoor ze bedoeld zijn. Vat je kookpot vuur? Gebruik dan het deksel of een branddeken om te blussen. Gebruik in geen geval water." In de keuken plaats je het best een thermische rookmelder, een gewone

kan door keukenlucht vals alarm geven.

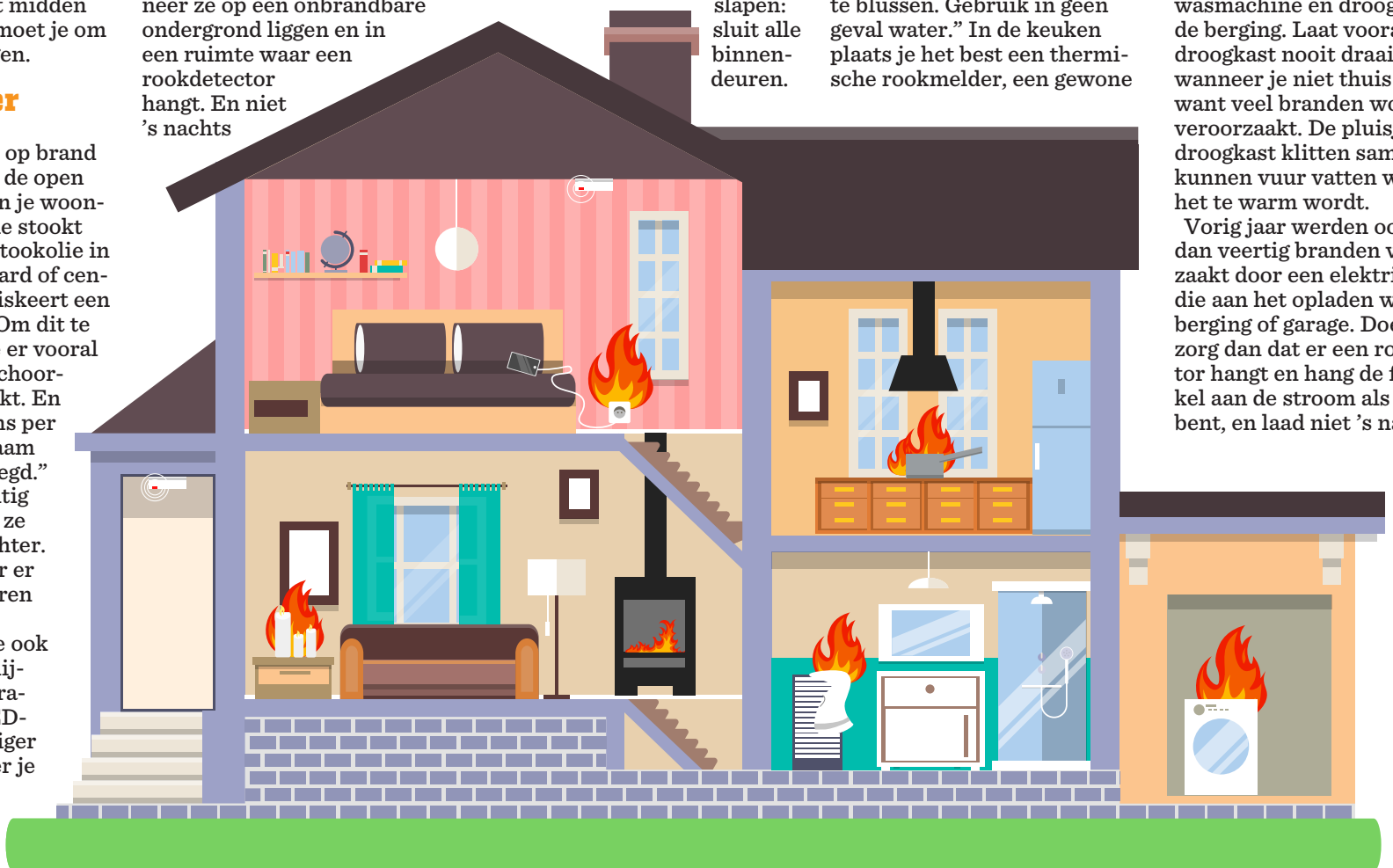
• Badkamer

Verwarmingstoestellen hebben voldoende verluchting nodig. Leg zeker geen handdoek op een elektrisch vuurtje. Want eens die oververhit raakt, kan hij vuur vatten. Een rookmelder hoeft hier niet, waterdamp kan voor vals alarm zorgen.

• Berging of garage

In veel woningen staan de wasmachine en droogkast in de berging. Laat vooral de droogkast nooit draaien wanneer je niet thuis bent, want veel branden worden zo veroorzaakt. De pluisjes in de droogkast klitten samen en kunnen vuur vatten wanneer het te warm wordt.

Vorig jaar werden ook meer dan veertig branden veroorzaakt door een elektrische fiets die aan het opladen was in de berging of garage. Doe je dat, zorg dan dat er een rookdetector hangt en hang de fiets enkel aan de stroom als je thuis bent, en laad niet 's nachts op.



Is er een verschil in voedingswaarde tussen rauwe of gekookte groenten?



Plan 500 gram, dat is elke dag 500 gram groenten en fruit eten. Omdat het de kortste weg is naar gezond eten, zegt diëtist Michaël Sels. In onze app kun je bijhouden hoever jij daarin staat, krijg je tips en vallen prijzen te winnen. Op deze plek beantwoordt Sels elke werkdag een vraag.

"Heel wat vitamines zijn niet tegen warmte resistent", zegt Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZ Antwerpen. "Dat wil zeggen dat ze door langdurige verhitting, zoals door te koken, verloren gaan. Maar tegelijk zijn er ook heel wat stoffen in groenten, zoals vezels, die tijdens het koken wel bewaard blijven." En het is nog altijd beter om gekookte groenten te

eten dan er helemaal geen te eten.

En dan heb je nog de glycemische index. "Die drukt de snelheid uit waarmee koolhydraten in je bloed terechtkomen". Hoe lager de glycemische index, hoe trager dat gebeurt. Groenten die gegaard zijn, hebben bijvoorbeeld een hogere glycemische index dan rauwe groenten, dus

ze verteren sneller. Heel wat diëten adviseren daarom om te kiezen voor voedsel met een lage glycemische index. "Maar eigenlijk moet je dat met veel nuance bekijken: een gefrituurde aardappel heeft een lagere glycemische index dan een gekookte, want vet verteert een stuk trager. Maar een gefrituurde aardappel is zeker niet gezonder."



Scan de QR-code en doe mee