

**333**

**TIPS DIE JE LEVEN  
(MISSCHIEN)  
KUNNEN REDDEN**





**Herman Boel**

**333**

**TIPS DIE JE LEVEN  
(MISSCHIEN)  
KUNNEN REDDEN**

- 
- 👉 Selfies zijn dodelijker dan haaien 👈
  - 👉 Slapen doe je het best op je linkerzij 👈
  - 👉 Draag geen dikke jas in de auto 👈
- 

LANNOO



# INHOUD

Technologie en andere snufjes

Verkeer en transport

Spijs en drank

Gezondheid en hygiëne

Verre en nabije oorden

Noodsituaties en *ultimate survival*

Grote en kleine schepselen

Werk en hobby's



# TECHNOLOGIE EN ANDERE SNUFJES

## Hoe je smartphonedepressies vermijdt en 54 andere levensnoodzakelijke tips

### 1 Hoed je voor selfies

Niets zo leuk als een selfie maken met een al dan niet spectaculaire achtergrond. Je moet je familie en vrienden toch kunnen bewijzen waar je bent geweest, niet?

Helaas is een selfie maken soms levensgevaarlijk. Gevaarlijker zelfs dan zwemmen in een zee met haaien. In 2015 stierven ten minste twaalf mensen toen ze een selfie maakten, terwijl er maar acht stierven door een aanval van haaien. Toegegeven, er nemen wel iets meer mensen selfies dan dat er in wateren met haaien zwemmen, maar toch ...

Het gaat vooral om mensen die, wanneer ze een selfie maken, worden afgeleid en in een afgrond vallen, door een trein worden gegrepen of met hun auto een ongeluk veroorzaken. Twee mannen in Rusland overleefden hun selfie ook al niet: ze hielden een handgranaat met uitgetrokken pin vast toen ze afdrukten voor een kiekje. Die foto heeft het wel gered. Nadat ook een meisje van zeventien omgekomen was toen ze per ongeluk hoogspanningsdraden vastgreep – ze wilde op een spoorbrug klimmen om een selfie te nemen – vond de Russische overheid het welletjes. Het ministerie van Binnenlandse Zaken zette een sensibiliseringscampagne op om hardnekkige selfiefanaten te wijzen op de gevaren van hun hobby.

Ook elders treedt de overheid op, zoals in Australië. In het Royal National Park van Sydney staat een erg onstabiele rots van wel zestien verdiepingen hoog. Omdat de rots op een huwelijksstaart lijkt, komen er veel mensen om er een selfie te maken. In 2014 stierf een Frans model toen de rand afbrak van de rots waar hij op stond. De Australische overheid plaatste intussen een hek zodat niemand nog aan de randen van de rots kan en je wel veilig een *weddingcakeselfie* kunt maken.

## 2 Bevrijd je van ducttape ...



Iedereen heeft wel ducttape liggen thuis. Die textielplakband is bijzonder handig om kartonnen dozen te dichten, maar ook om vuil als lijmresten weg te halen. Omdat het materiaal olie- en waterbestendig is, kun je de tape bovendien voor allerlei noodreparaties gebruiken. Ducttape is zo sterk dat je er zelfs een gehavend vliegtuig weer vliegklaar mee kunt maken of een gesloopte auto weer rijklaar.

Mensen die het minder goed met je voorhebben, kunnen de tape ook gebruiken om je handen vast te binden. Zij gaan er namelijk van uit dat als de ducttape goed is aangebracht, je die er met geen geweld meer af krijgt. In werkelijkheid is het bijzonder eenvoudig om de ducttape los te krijgen. Het enige wat je moet doen, is je handen tot boven of zelfs achter je hoofd heffen en ze vervolgens met al je kracht naar voren slaan. Je zult merken dat de ducttape niet langer vastzit, en dan kun je natuurlijk ontsnappen.

---

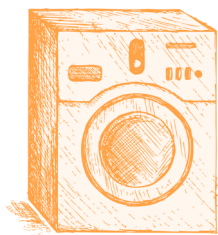
## 3 ...maar doe dat voorzichtig

Onlangs werd de *duct tape challenge* bijzonder populair bij tieners, vooral in de VS, maar intussen waait de hype ook langzaam naar Europa over. De tieners binden zichzelf of elkaar vast met ducttape en kijken dan wat er gebeurt terwijl ze zich proberen te bevrijden. Op YouTube waren er begin 2016 al meer dan tweehonderdduizend video's van deze uitdaging te zien.

Maar het spelletje is niet zonder gevaar en er zijn al een hoop ongelukken gebeurd. Zo viel de 14-jarige Skylar tijdens het vastbinden om en kwam met zijn hoofd op het raamkozijn terecht. Hij overleefde het als bij wonder. Tieners worden daarom terecht opgeroepen om het spelletje niet meer uit te voeren wegens de grote gevaren die ermee gepaard gaan.



## 4 Reinig je wasdroger



Van alle elektrische toestellen in je huis is de wasdroger de grootste oorzaak van huisbranden. Hoog tijd om wat aandacht te besteden aan dat toestel.

De voornaamste oorzaak van een brandende wasdroger is opgehoopt stof. Zowel de pluizenfilter als de condensor moet je eigenlijk na iedere droogbeurt reinigen. Dat kan met de stofzuiger, maar ook door de filters onder de kraan te spoelen.

Ook de binnenkant van de trommel, waar zich veel elektrische delen bevinden, reinig je beter om de paar weken. Vooral op het verwarmingselement kan opgehoopt stof tot brand leiden.

Ten slotte is het ook een goed idee om een rookmelder dicht bij de machine te plaatsen. Laat de droger liever niet 's nachts werken. Mocht er toch iets fout gaan, dan is het belangrijk dat je er snel bij bent. En dat is niet zo eenvoudig als je intussen ligt te pitten.

## 5 Vermijd smartphonedepressies

Een smartphone of tablet kan na verloop van tijd je leven bijzonder onaangenaam maken. Wie de toestellen dagelijks vier uur gebruikt, overbelast de nekspieren jaarlijks zo'n 1400 uur. Dat blijft niet zonder gevolgen. Mensen kunnen last krijgen van een zogenaemde *appnek*. Als je urenlang voorovergebogen zit met je hoofd om de ene app na de andere te gebruiken, kun je pijn krijgen aan je hoofd, nek, schouders en rug.

Naast de fysieke zijn er ook mogelijke mentale gevolgen. Om naar je smartphone te kunnen kijken, rust je kin op de borst. Daardoor belast je je nek verkeerd, want je rekt je ruggengraat en hersenstam uit. Dat kan ervoor zorgen dat gelukshormonen als endorfine en serotonine niet vrijkomen. Je wordt dan depressief.

Het advies is dan ook om geen smartphone of tablet te gebruiken wanneer je in bed ligt of zit, een beeldscherm op ooghoogte te houden en voldoende te bewegen.

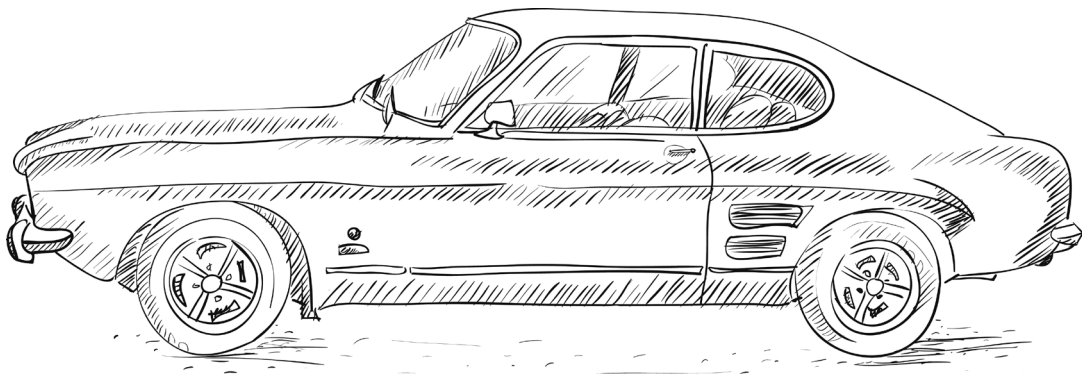
## 6 Gebruik de noodknop van je auto

Als je een recente auto hebt, beschikt de afstandsbediening waarschijnlijk ook over een *panic button* of noodknop. Wanneer je daarop drukt, gaat de toeter van je auto af en knippen de richtingaanwijzers aanhoudend.

Bezit je een dergelijke auto, dan is het slim om de afstandsbediening 's nachts op je nachtkastje te leggen. Het alarm kan namelijk ook bijzonder handig zijn wanneer inbrekers het nodig achten je huis met een bezoekje te vereren en je nachtrust te storen.

Dankzij je auto zullen de inbrekers zich een hoedje schrikken en wegvlugten.

Ook bij andere noodsituaties thuis kun je met een druk op de noodknop je buren verwittigen dat er iets aan de hand is, en vindt de politie makkelijker je huis.



## 7

### Blijf weg van vuurwerk

Einstein zei het al: ‘Twee dingen zijn oneindig: het universum en de menselijke domheid.’ Dat laatste geldt ongetwijfeld voor de manier waarop mensen ook nu nog altijd met vuurwerk omgaan.

In Nederland raken elk jaar op 31 december en 1 januari minstens zevenhonderd mensen gewond door vuurwerk. In 2014 moesten artsen acht handen volledig en drie handen grotendeels amputeren, en ook nog eens 36 afgerukte vingers verzorgen. Zeker achttien mensen raakten aan één of beide ogen blind. Een op de twee slachtoffers liep brandwonden op.

De veiligheidsvoorschriften voor vuurwerk zijn nochtans eenvoudig. Om te beginnen mag je overdag geen vuurwerk aansteken. Vervolgens zijn veiligheidsbrillen absoluut noodzakelijk, niet alleen voor wie het vuurwerk aansteekt, maar ook voor wie eromheen staat. Verder is het geen goed idee om beschonken mensen in de buurt van vuurwerk te laten, laat staan het aan te steken.

Mensen lezen ook onvoldoende de instructies op de verpakking en hanteren het vuurwerk op een onverantwoorde manier. Zo controleren sommigen extra of de lont wel brandt en proberen ze die nogmaals aan te steken. Niet zelden ontploft het vuurwerk dan in hun handen.

Kortom, zorg ervoor dat je goed weet wat je doet met vuurwerk. Zo niet, blijf er dan af. En vooral: blijf uit de buurt.

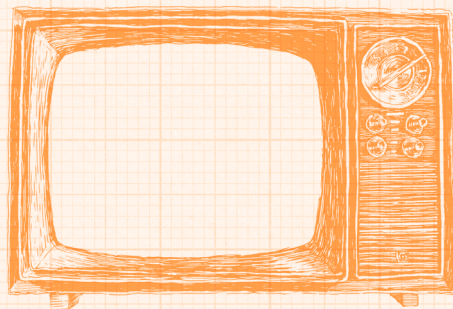
## 8 Veranker je tv

Televieschermen worden altijd maar groter en dunner, en hangen ook vaker op aan een muur. De toestellen die toch nog op een televisiemeubel terechtkomen, zijn vanwege hun ranke lijn ook minder stabiel. Tv's vormen eigenlijk een steeds groter gevaar voor onze gezondheid en niet vanwege de reclame voor ongezond voedsel of de gewelddadige programma's die ze uitzenden. Zeker als een televisie niet door een professional is gemonteerd, durft hij weleens te vallen en dat kan nare gevolgen hebben.

Een Amerikaanse veiligheidscommissie meldde tussen 2008 en 2010 maar liefst twintigduizend verwondingen als gevolg van vallende televisietoestellen. In Nederland ligt het aantal nu op ongeveer honderd gevallen per jaar. Kleine kinderen lopen het grootste gevaar. Canadezen berekenden dat wanneer een plasmatelevisie van 36 inch (91 centimeter) op een kleine peuter valt, dat hetzelfde effect heeft als wanneer die peuter tien verdiepingen naar beneden zou storten. Het gaat het vaakst mis wanneer een kind op een televisiemeubel klimt om een rondslingerend stuk speelgoed te pakken.

Ongevallen met televisies kun je met deze vier regels voorkomen:

- Laat de televisie door een professionele vakman monteren of zet hem op een laag meubel.
- Zorg ervoor dat er geen speelgoed ligt op het meubel of op de televisie zelf.
- Spreek met je kind af dat een bepaalde zone rondom de televisie speelvrij blijft.
- Plaats de televisie niet vlak bij de rand van een oppervlak.



## 9 Kijk uit hoe je loopt

Voor sportievelingen vormt een loopband een goed alternatief wanneer ze het door slecht weer niet buiten op een loopje kunnen zetten. Het toestel lijkt op het eerste gezicht ook behoorlijk veilig, maar vergis je niet.

In 2014 belandden alleen al in de VS 24.400 mensen op een spoedafdeling wegens een ongeval met een loopband. Drie personen lieten er zelfs het leven bij. Een van hen was de 47-jarige Dave Goldberg, de CEO van SurveyMonkey en echtgenoot van een directeur bij Facebook. Hij was van zijn loopband gevallen, ongelukkig op zijn hoofd terechtgekomen en was op slag dood.

Je moet dan ook op enkele belangrijke zaken letten wanneer je de loopband op wilt. Ten eerste moet je ervoor zorgen dat er voldoende ruimte rondom de loopband is. Als die te dicht bij de muur staat, kun je daar bij een val met een smak tegenaan vliegen. Gebruik ook de 'levenslijn' van de loopband. De meeste loopbanden beschikken over een magnetische clip die aan jou vastzit. Als jij valt, dan valt de magneet met jou en stopt de machine onmiddellijk zodat je je niet nog meer kunt verwonden. Het is ook een goed idee om nog niet op de band te staan wanneer je die in gang zet. Je zou niet de eerste zijn die op de sprintknop duwt terwijl je eigenlijk langzaam wilde wandelen.

Ga ook op de voorste helft van de band staan. Mocht er iets gebeuren, dan kun je niet alleen nog aan de console, maar heb je ook net iets meer tijd om de handrails te grijpen dan wanneer je meer naar achteren zou staan. Laat ten slotte ook die mobiele telefoon achterwege. Sms'jes versturen en e-mails beantwoorden leiden je veel meer af dan tv-kijken of een magazine lezen, laat staan dat je eraan morrelt om de muziek te wijzigen of – nog erger – een selfie te nemen. We weten intussen al dat ook dat levensbedreigend kan zijn (zie tip 1).

## 10 Hoed je voor chloortrifluoride

Beeld je een chemische stof in die zo gevaarlijk is dat zelfs de nazi's er niet mee aan de slag wilden gaan. Dan kom je uit bij  $\text{ClF}_3$  of chloortrifluoride.

Dat gas werd pas in de jaren 1930 ontdekt en heeft het nogal vreemde kenmerk dat het reageert bij contact met zowat elke andere stof op aarde. Chloortrifluoride kan zo onder andere zand, glas, pyrex, roest, beton, kleding en mensen verbranden, ja, zelfs asbest, nochtans een van de minst brandbare stoffen op aarde. De reden is dat chloortrifluoride een nog sterker oxiderend middel is dan zuurstof zelf. Dat betekent dat het razendsnel stoffen kan oxideren en dus doen ontbranden, ook stoffen die je met zuurstof nauwelijks in brand krijgt. De reactie is zo hevig dat je zelfs stoffen die al verbrand waren, zoals as of verbrande steenkool, opnieuw in vuur en vlam kunt zetten.

De enige veilige opslagplaatsen voor dit vurige gas zijn verzegelde containers uit staal, ijzer, nikkel of koper die eerst met fluorinegas zijn behandeld. Dat is een van de weinige stoffen waarmee chloortrifluoride niet reageert. Maar als die laag om een of andere reden aangetast is of het metaal niet volledig droog is, dan reageert het chloor-

trifluoride bijzonder hevig met zware ontploffingen.

Als het gas met water in contact komt, ontploft het niet alleen, maar creëert het ook nevenproducten als waterstoffluoride en zoutzuur. Waterstoffluoride is een bijzonder gevaarlijke stof die niet alleen glas en beton kan doen smelten, maar ook permanente schade toebrengt aan longen en ogen. Alsof dat alles nog niet erg genoeg is, voel je de eerste uren helemaal niets als je huid ermee in contact is gekomen. Maar wanneer je lichaam via je huid de stof heeft opgenomen, begint die waterstoffluoride je zenuwen en beenderen te vernietigen. Zo komt het ook in je bloedstroom terecht en veroorzaakt het een hartstilstand.

In 1994 morste een laboratoriumtechnicus uit Australië per ongeluk wat waterstoffluoride op zijn schoot. Hij deed er meteen water op en dompelde zich onder in een zwembad. Dat haalde allemaal weinig uit en hoewel de technicus nog medische ingrepen onderging waarbij een van zijn benen werd afgezet, overleed hij binnen twee weken na het ongeluk.

Het wekt geen verbazing dat de nazi's veel interesse hadden in de militaire toepassingen van chloortrifluoride. Ze slaagden erin diverse tonnen van de stof te produceren en sloegen die op in de geheime Falkenhagen-bunker. Daar vonden de Russen de voorraad in 1944. Hoewel de proeven van de nazi's veelbelovend waren om er een krachtig wapen (onder de codenaam N-stoff) mee te maken, ging dat project niet door. Het bleek te

gevaarlijk voor de mensen die de wapens moesten afvuren. Bovendien was de productie ook schandalig duur: honderd Reichsmark per kilogram.

Ondanks alle gevaren zijn er enkele nuttige toepassingen. Met chloortrifluoride kan je uraniumresten van de wanden van kernreactoren halen en ook oppervlakken in de productie van halfgeleiders reinigen.

---

## 11 Ga van dat scherm weg

Vooral in de winter kijken mensen meer tv en vallen hun sport- of bewegingsactiviteiten stil. Het verhaal doet de ronde dat televisiekijken je telkens een beetje meer hersendood zou maken. Uit onderzoek blijkt dat dit minder een fabeltje is dan je wel zou denken.

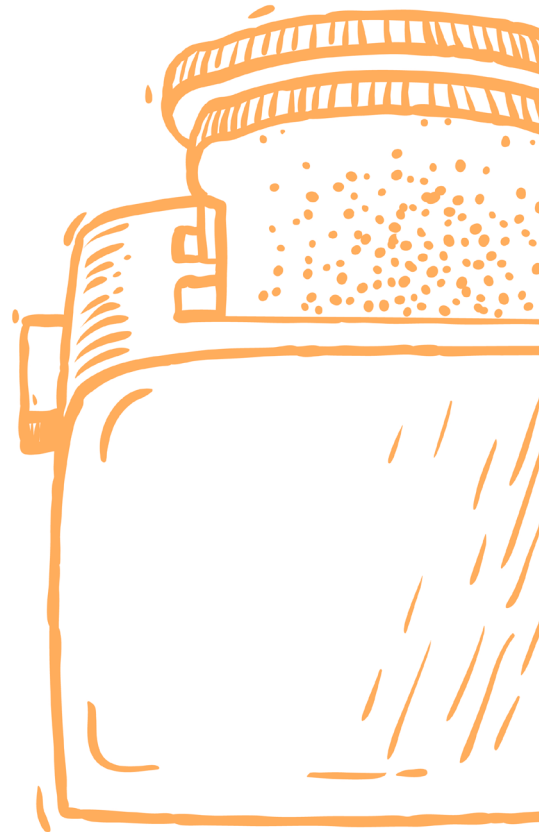
Een Amerikaanse studie volgde het kijk- en bewegingsgedrag van meer dan drieduizend mannen en vrouwen die bij de start van het onderzoek tussen 18 en 30 jaar oud waren. 25 jaar later bleek dat wie meer dan drie uur per dag aan de kijkbuis had geplakt, dubbel zo veel kans liep om slecht te scoren op cognitieve tests dan wie minder televisie had gekeken en fysiek actiever was geweest. Met andere woorden, hoe meer tv je keek, hoe dommer je werd.

Maar er is nog hoop voor de bankhangers: als je op latere leeftijd toch nog begint met minder televisiekijken en meer bewegen, dan kunnen je hersenfuncties alsnog verbeteren.

## 12 Voorkom CO-vergiftiging

Koolstofmonoxide is een geur- en reukloos en ook onzichtbaar gas dat bijzonder gevaarlijk is en zelfs dodelijk is.

Iedereen die thuis een gasgeiser heeft of een verwarmingstoestel dat op gas, kolen, stookolie of petroleum werkt, loopt risico op een CO-vergiftiging. Die toestellen hebben namelijk bijzonder veel zuurstof nodig om te kunnen functioneren. Als er te weinig zuurstof in de kamer is, benemen ze je letterlijk de adem vanwege de koolstofmonoxide die ze produceren. Goed ventileren is dus de boodschap, maar er is nog een andere manier om dit gevaarlijke gas te slim af te zijn. Je kunt namelijk een CO-detector plaatsen. Die heb je al vanaf 25 euro, maar hij moet wel enkele belangrijke eigenschappen bezitten. Zo mag de detector geen alarm luiden bij normale lage CO-concentraties, maar moet hij wel op tijd verwittigen om een slachtoffer nog de tijd te geven om te reageren. Verder mag de detector alleen op CO reageren en niet gevoelig zijn voor andere stoffen. Ten slotte moet de detector ook na verloop van tijd nog goed functioneren en mag hij niet worden aangetast door stof, vet, vocht, intense hitte of grote temperatuurschommelingen. Misschien is die heel goedkope detector toch niet de beste keuze.







## 13 Stel jezelf niet terecht met je broodrooster

Met grote voorsprong is de ordinaire broodrooster het gevaarlijkste apparaat in jouw keuken. Jaarlijks laten een duizendtal mensen het leven door dit apparaat.

De meest voorkomende reden waarom mensen sterven is doordat ze zelf aan het toestel beginnen te prutsen. Wanneer er een stuk brood vastzit, denken ze: hier met dat mes, dat wrikken we even los. Maar een broodrooster zit vol blootliggende stroomdraden en bij contact met metaal kunnen die je zware elektrische schokken geven. Elektrocutie is dan ook een grote doodsoorzaak bij het gebruik van de broodrooster.

Bovendien is een broodrooster een apparaat waar je moet bijblijven wanneer je het gebruikt. Als je het brood erin steekt en de rooster activeert om vervolgens wat anders te doen, dan kan het hele ding in de fik schieten omdat bijvoorbeeld het brood zelf in brand schiet. Brand is de tweede doodsoorzaak bij ongevallen met broodroosters.

Om dat soort ongelukken tegen te gaan, beschikken alle broodroosters die na 2001 werden gefabriceerd over antiblokkeringsystemen en automatische uitschakelsystemen. Maar na een paar jaar kunnen die systemen minder goed beginnen te werken, bijvoorbeeld door opgehoopte kruimels in de machine.

Onthoud dus dat een broodrooster niet alleen brood roostert, maar ook onvoorzichtige mensen executeert en huizen in brand zet.

## **14 Blijf achter het stuur van je smartphone af**

Meer dan een op de drie Belgen gebruikt de smartphone achter het stuur. België is daarmee de slechtste leerling van de Europese klas. En die slechte gewoonte is meteen goed voor vele verkeersongevallen. Precieze cijfers zijn er niet, maar wereldwijd gaat het om vele tienduizenden doden per jaar. In de VS alleen al gaat het om vijfduizend doden per jaar.

De cijfers die er wel zijn, liegen er niet om. Wie als bestuurder van een voertuig – dus dat geldt evenzeer voor een fiets – met de gsm in de hand belt of met een smartphone surft, loopt drie tot vier keer meer kans op een ongeval. Wie achter het stuur aandacht geeft aan zijn smartphone, reageert namelijk veel minder snel en kan zich moeilijker aan de verkeerssituatie aanpassen omdat hij of zij onvoldoende aandacht heeft voor het verkeer.

Ook andere technologische snufjes kunnen tot ongevallen leiden: prutsen aan je mp3-speler, het navigatiesysteem, je digitale agenda, zoeken naar je sigaret, maar ook geknoei met je beker koffie, eisen de concentratie van de bestuurder zodanig op dat die minder besef heeft van wat er in het verkeer gebeurt.

---

## **15 Behandel een drankautomaat zachtzinnig**

In 2001 verkocht een 21-jarige universiteitsstudent een oplawaai aan een drankautomaat omdat zijn blikje frisdrank niet naar beneden wilde vallen. De machine nam wraak door om te kantelen en de gefrustreerde student te verpletteren. Omvallende drankautomaten vormen een niet te onderschatten doodsoorzaak. Tussen 1978 en 1995 stierven in de Verenigde Staten alleen al ten minste 37 mensen door en raakten er nog eens 113 gewond.

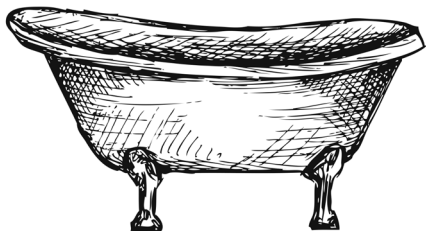
Toen de vader van de overleden student hoorde dat het ongeval van zijn zoon geen alleenstaand geval was, diende hij een klacht in en eiste een half miljoen dollar van de fabrikant. Om dergelijke rechtszaken te vermijden, plaatsen de fabrikanten nu labels op hun machines die ervoor waarschuwen dat een kantelende machine tot ernstige letsels of zelfs de dood kan leiden.

## 16 Pas op voor chocoladebaden

Het is ongetwijfeld de droom van velen: in een chocoladefabriek werken. Maar ook in een chocoladefabriek dien je op je tellen te passen. Dat ondervond een 29-jarige Amerikaanse man in New Jersey.

De man was vaste stukken chocolade aan het smelten in een smeltvat van 2,5 meter hoog. Het platform waar hij op stond, was niet perfect droog. De man gleed uit en viel pardoes in de mixer. Zijn collega's probeerden de mixer nog uit te schakelen, maar kwamen te laat. Hij kreeg een dodelijke slag van de mixerbladen. Bovendien had de chocolade in de mixer een levensbedreigende temperatuur van 50 graden bereikt.

Of je nu in een chocoladefabriek of een andere fabriek met meng- en andere vaten bent, wees voorzichtig is de boodschap.



## 17 Verstuur een e-mail niet te snel

Het is je ongetwijfeld als eens overkomen: je schrijft een e-mail, al dan niet impulsief, en drukt te snel op de verzendknop. Dat is brute pech als die sollicitatie-e-mail nog vol spelfouten stond, je je partner hebt aangesproken met de naam van je minnaar, je iemand eens goed de mantel hebt uitgeveegd of de e-mail nog niet had afgewerkt. Op het eerste gezicht niet levensbedreigend, maar wel gevaarlijk genoeg om je leven serieus te ontwrichten.

Er bestaan gelukkig enkele trucjes om een dergelijk onheil te voorkomen. Vul om te beginnen het adres van de bestemming pas in als je e-mail klaar is. Dan heb je nog de tijd om alles goed na te lezen en te beslissen of je het bericht echt wel wilt sturen. Als je met een goed e-mail-programma werkt, kun je ook de regel instellen dat het programma, nadat jij de verzendknop hebt aangeklikt, jouw e-mail pas vijf of tien minuten later verzendt. Dat biedt je nog de kans om de verzending te annuleren en is vooral handig bij inderhaast of impulsief geschreven mails.

Ook voor smartphones bestaan er intussen apps die ervoor zorgen dat het even duurt voordat een sms of e-mail ook daadwerkelijk wordt verzonden. Het zou zomaar eens je (professionele of romantische) leven kunnen redden!

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

Illustraties: © Shutterstock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Herman Boel

D/2016/45/279 – NUR 370

ISBN 978 94 014 3273 3

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten op het fotomateriaal te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen nog rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.