

# Buitengebied Eendr8 rookvrij

**Hellevoetsluis - Maandagmorgen om 9 uur vond een korte bijeenkomst plaats bij de ingang van zwembad de Eendr8. De aanwezigheid van wethouder van sport Peter Schop, manager sportfondsen Richard Ritmeester en de directeur van basisschool Hendrik Boogaard Freek Kloeg duidde er op dat er iets belangrijks te gebeuren stond.**

Jogg-regisseur José Wille legt uit dat het hier gaat om het plaatsen van borden waarmee wordt aangegeven dat er in de buitenruimte liever niet gerookt wordt. "Jogg staat voor Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst en dit is één van de onderdelen van onze aanpak in Hellevoetsluis. De omgeving van zo veel mogelijk binnensportlocaties en het sportcomplex van Sportfondsen wordt verklaard tot rookvrije omgeving."

## Hier niet roken

Wethouder Peter Schop: "Zeker op de plek waar we nu staan, tussen een school en een sportaccommodatie in, zou het voor iedereen duidelijk moeten zijn dat er hier niet gerookt moet worden." In het Nationale Preventieakkoord 'Een gezonder Nederland' zijn afspraken gemaakt die er uiteindelijk toe leiden dat er een rookvrije generatie ontstaat en in allerlei kleine en grotere stappen wordt hieraan gewerkt. "De gemeente Hellevoetsluis omarmt dit beleid en zo zijn er bijvoorbeeld al diverse sportverenigingen waar niet meer wordt gerookt in de buitenruimte rondom de accommodatie," legt de wethouder uit.

## Borden

Er worden onder andere borden geplaatst bij Sportcentrum De Eendr8, Sportcentrum De Morgenstont, Sportcentrum De Fazant, het sportpark van honk- en softbalvereniging Hellevoet, Gymzaal De Branding, Gymzaal Bolwerk, Gymzaal Wateringhe, Gymzaal De Woelhoek, Gymzaal De Bonsenhoek, Gymzaal Plataanlaan en Gymzaal MFA. Op deze manier wordt een extra stimulans voor een gezonder Nederland gegeven en dat precies in de maand Stoptober.

## Stoptober

Stoptober is een jaarlijkse actie waarbij mensen proberen samen 28 dagen niet te roken in de maand oktober. Er hebben al meer dan 350.000 mensen meegedaan in de afgelopen jaren. Van alle deelnemers blijft ongeveer 70% gestopt met roken na die 28 dagen. Wat Stoptober succesvol maakt, is de positieve aanpak en de steun die wordt aangeboden via een app en de sociale netwerken. Je krijgt zo echt het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Lukt het om 28 dagen niet te roken, dan is er vijf keer meer kans om blijvend te stoppen. 28 dagen is namelijk net lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningsverschijnselen zijn dan achter de rug.

Stoppen met roken kan op iedere moment. Heb je niet meegedaan met Stoptober maar wil je graag stoppen. Enkele tips van Stoptober om het stoppen iets makkelijker te maken. Gooi de avond voordat je stopt met roken alle sigaretten weg en leg asbakken en aanstekers uit het zicht. Hierdoor word je niet steeds herinnerd aan roken. Ga na wat je vaste rookmomenten zijn en bedenk wat zou je kunnen in die tijd. Als je altijd na het eten een sigaretje opsteekt, denk dan alvast na over een alternatief, iets wat goed past in jouw leven. Bijvoorbeeld een blokje om gaan of sporten. Of de hond uitlaten en kies vooral nieuwe

gewoonten. Hou jezelf bezig. Is stoppen moeilijk is, informeer je dan eens over nicotinevervangende middelen, zoals nicotinekauwgom of pleisters.

### **Gezondheid**

Uit de gezondheidsmonitor blijkt dat 17% van de volwassen Hellevoeters rookt, 2% maakt gebruik van de E-sigaret. 15% van de middelbare scholieren rookt, en maar liefst 26% gebruikt een E-sigaret, waarvan 2% dagelijks. De Rijksoverheid voert tabaksontmoedigingsbeleid. Roken is verboden in alle openbare ruimten, op de werkplek en in de hele horeca. Ook geldt een rookverbod op schoolterreinen en in openbare gebouwen, zoals ziekenhuizen, concertzalen en luchthavens. Alle bezoekers en werknemers hebben recht op een rookvrije omgeving. Dit staat in de Tabaks- en rookwarenwet.