

# Barns användning av mobiltelefon

Allt fler barn i lägre åldrar använder mobiltelefoner dagligen. Strålsäkerhetsmyndigheten skriver att det finns en viss osäkerhet om långtidseffekterna av användning av mobiltelefoni. I väntan på ytterligare kunskap förespråkar Strålsäkerhetsmyndigheten viss försiktighet vid användning av mobiltelefon. Myndigheten anser också att eftersom barn och ungdomar kommer att använda mobilen under längre tid än dagens vuxna är råden särskilt viktiga för dem.

Miljö- och hälsoskyddskontoret vill därför särskilt uppmärksamma barn på följande:

- Använd inte mobiltelefonen i onödan.
- SMS:a istället för att ringa.
- Om man ringer, så använd handsfree och håll ut mobilen från kroppen.
- Ha god täckning när du pratar, titta på displayen där kan man se hur många staplar för täckning det finns.
- Om telefonen används för spel musik mm. så har vissa telefoner en funktion (flightmode) där sändare och mottagare stängs av, gör den inställningen.
- Använd inte mobiltelefonen som väckarklocka. Om man ändå måste göra det så placera den inte på nattduksbordet intill huvudet.

**Föräldrar** bör fundera på om det är absolut nödvändigt att barn i en viss ålder har en mobiltelefon. Är det så att den mest kommer att användas som en leksak? Väljer man ändå att skaffa en mobiltelefon till sitt barn så köp en med funktionen flightmode så att sändaren kan stängas av när telefonen används till spel och musik. Kontrollera också vilken telefon som har den lägsta strålningen.

Nedanstående finns att läsa om de mobilråd som Strålsäkerhetsmyndigheten skrivit ned på sin hemsida:

## Mobilråd

Mobiltelefoner avger strålning i form av radiovågor när du använder den. Du kan minska exponeringen från din mobil betydligt genom att följa några enkla råd.

### Använd handsfree

Genom att använda handsfree eller mobilens högtalarfunktion minskar du strålningen till huvudet betydligt. Det gäller även trådlös handsfree.

Exakt hur mycket en handsfree minskar exponeringen är svårt att säga eftersom det beror på en rad olika faktorer. Bland annat på hur sladden hålls i förhållande till kroppen och hur långt från kroppen mobilen befinner sig. Exponeringen från en trådlös handsfree begränsas av dess uteffekt och ger i de flesta fall betydligt lägre exponering än om mobilen hålls direkt mot örat.

## **Håll ut mobilen från kroppen**

Exponeringen minskar ytterligare när du använder handsfree eller mobilens högtalarfunktion i kombination med att du håller ut mobilen från kroppen när du pratar. Exponeringen minskar om du håller mobilen på lite avstånd eftersom signalernas styrka snabbt avtar med avståndet.

## **Ha god täckning**

Hur god täckning mobilen har, det vill säga hur god kontakt den har med basstationen, påverkar också exponeringen. Ju bättre täckning, desto svagare signal krävs för telefon respektive basstation. Mobilen kan minska sändarstyrkan till en tusendel om den har bra täckning.

Vissa platser och situationer kan försämra täckningen, exempelvis:

- platser med gles utbyggnad av mobiltelefoninätet
- bilar, tåg och andra täckta kommunikationsmedel om de saknar yttre mobiltelefonantenn
- avgränsade utrymmen som hissar och lokaler under mark

Mobilen reglerar sin sändarstyrka beroende på hur god täckningen är. Staplarna i mobilens display kan ge en indikation på om du har god täckning eller inte.

Några generella riktlinjer som har betydelse för täckningen är att radiovågor har svårt att ta sig igenom vissa material i första hand metall. I täckta fordon som saknar yttre mobilantenn har signalerna därför svårt att ta sig igenom. Det innebär att mobilen måste skicka starkare signaler. På en del fordon som bilar och tåg finns idag yttre mobilantennor för att ge bättre täckning. Det gör att mobilen kan sända med lägre styrka vilket därmed minskar exponeringen.