

A photograph of a light blue building with several mobile phone antennas mounted on its roof and facade. The sky is a pale, overcast grey. The text 'DET DU IKKE VET' is overlaid on the right side of the image in a large, white, distressed, hand-painted style font.

DET  
DU IKKE  
VET

Pris kr 20,-

**HAR DU TENKT PÅ** hva alle mobilantennene oppe på hustakene blir brukt til? Vet du hvordan de påvirker kroppen din? Vet du hva som skjer i hodet ditt når du snakker i mobilen? Vet du forskjellen på trådløs fasttelefon og fasttelefon med ledning? Vet du hva som skjer med barnas hoder når de snakker i mobil, eller har trådløst nettverk på skolen? **Noen vet mer om dette enn deg.**

## innhold:

- 4 Hvem er vi?
- 6 Norges grenseverdier beskytter bare mot oppvarming
- 7 Statens strålevern vil vente og se
- 8 Føre-var-prinsippet
- 9 Hva sier EU?
- 10 Verdens største eksperiment
- 11 Hva har forskerne funnet?
- 12 Hva er farlig?
- 14 Se opp!
- 18 Hva gjør mobiltelefonen med hodet ditt?
- 20 Helgardering?
- 22 En trist liten historie
- 24 Hvem tjener penger på å unngå debatt denne gangen?
- 26 Land som ikke lar seg lure
- 28 Kanarifuglen
- 32 Symptomer
- 34 10 grunnregler for trådløs kommunikasjon
- 38 Det som virker best mot farlig stråling...

## HVEM ER VI?

**Folkets Strålevern** er en uavhengig interesseorganisasjon som vil formidle kunnskap og forskning om farlig stråling. Det vil si stråling som utgjør en helserisiko for voksne og barn.

Folkets Strålevern er ikke imot fine, nye tekniske hjelpemidler; vi vil også gjerne ha en teknologisk utvikling som gir alle en lettere hverdag. Det vi er imot, er at vi ufrivillig blir utsatt for helseskadelig stråling, at vi ikke får vite hva som er farlig, eller hvordan vi kan beskytte oss. Dette gjør at vi ikke har mulighet til å ta våre valg basert på objektiv informasjon.

Vi ønsker at nye produkter utvikles ut fra en human teknologi og innenfor et fornuftig regelverk.



## NORGES GRENSEVERDIER BESKYTTER BARE MOT OPPVARMING

De fleste tror nok at Statens strålevern følger med og passer på at vi ikke utsettes for stråling som skader helsen vår. Men faktum er at Statens strålevern forsvare de høyeste grenseverdiene som noe land har. Grenseverdiene forteller hvor høyt nivå av stråling som er tillatt.

De grenseverdiene som Norge bruker, er satt for å beskytte kroppen mot å bli varmet opp av strålene. Hvis det målte nivået ikke er nok til å varme opp kroppsvev, så er alt OK, mener Statens strålevern. Retningslinjene ble laget i 1998 av en lukket gruppe forskere i en privat stiftelse som samarbeider tett med industrien og som Verdens helseorganisasjon (WHO) og Statens strålevern stoler på. Grenseverdiene ble dengang beregnet ut fra 6 minutters eksponering. De tar således ikke hensyn til den eksponeringen vi alle utsettes for i dag, med stråling fra ulike sendere for trådløs kommunikasjon, 24 timer i døgnet.

**Folkets Strålevern er enig i at dagens grenseverdier beskytter mot oppvarming.** Det vi i tillegg advarer mot, er de skadevirkningene som skjer langsomt, ev. uten at du merker det. Dette skjer ved stråling langt under dagens grenseverdier. Derfor trenger vi nye grenseverdier som også beskytter mot biologiske effekter etter lang tids strålepåvirkning.

I Norge er grenseverdien 10.000.000 mikrowatt per kvadratmeter. Mange land har tatt hensyn til forskning som viser at det er helseskader langt under de grenseverdiene som WHO anbefaler, og har valgt å ha betydelig lavere grenseverdier. I Salzburg anbefaler helsemyndighetene max 1 mikrowatt per kvadratmeter.

## STATENS STRÅLEVERN VIL VENDE OG SE

Når det gjelder stråling fra mobiltelefoner, mobilantenner, trådløse nett osv, har Statens strålevern valgt **ikke å følge føre-var-prinsippet**. Det betyr at selv om flere hundre internasjonalt anerkjente forskere og flere tusen leger mener det er grunn til bekymring, spesielt med hensyn til barn, har Statens strålevern inntatt en "vente og se"-holdning.

**Franskmennene tenker helt annerledes.** I Paris har de, ut fra føre-var-prinsippet, fjernet trådløse nett i alle bibliotekene. Det er forbudt med mobiltelefoner i de franske grunnskolene, og de har satt i gang tiltak for å erstatte de trådløse nettene i skolene med kablede nett. Statens strålevern har ikke engang tatt kontakt med de franske myndighetene for å høre mer om deres tiltak for å redusere helsefarlig stråling. Hvorfor ikke?

Franske myndigheter har gått gjennom 2500 vitenskapelige studier, og funnet at 11%, dvs 275 studier, viser helseskader ved stråling under de grenseverdiene som ICNIRP anbefaler. Statens strålevern synes ikke det er foruroligende, de fremhever i stedet at det er 89% som ikke viser helseskader. Dette er å villedde folk. De studiene som IKKE viser helseskade, viser heller ikke at det er trygt. Studiene konkluderer bare med at de ikke klarte å vise den hypotesen de startet med.

**10 millioner - kontra 10:** Strålingen måles i mikrowatt per kvadratmeter. Det er ikke så mange som vet hva det betyr. Men det vi kan forstå er dette: Statens strålevern anbefaler en grense på 10 000 000. Folkets strålevern anbefaler en grense på 10.

## FØRE-VAR-PRINSIPPET

Føre-var-prinsippet ble vedtatt på FN-toppmøtet om miljø og utvikling i Rio de Janeiro i 1992. På områder der våre forskningsmetoder eller tradisjonelle analyser ikke kan gi oss svar, skal vi reagere, uten å vite hvorfor, til naturens og miljøets beste. Prinsippet er tenkt å være førende for beslutningstakere på alle nivåer i alle land.

**“Vitenskapelig usikkerhet skal ikke brukes som argument for å utsette viktige tiltak for å motvirke miljøforringelse”**  
*(kapittel 15 i Riodeklarasjonen) (føre-var-prinsippet)*

Kapittel 15:

**“For å beskytte miljøet skal statene i stor utstrekning bruke føre-var-prinsippet i henhold til sine muligheter. Der hvor det foreligger trussel om alvorlig eller uopprettelig skade, skal ikke mangel på fullstendig vitenskapelig visshet kunne brukes som begrunnelse for å utsette kostnadseffektive tiltak for å hindre miljøforringelse”.**

## HVA SIER EU?

**EU-parlamentet** vedtok i september 2008, med 522 mot 16 stemmer, at **grenseverdiene er utdaterte, at de ikke er egnet til å beskytte folks helse og at de derfor må senkes.** Den 2. april 2009 vedtok de, med 559 mot 22 stemmer, en resolusjon med forslag til radikale føre-var-tiltak.

**EEA** (European Environmental Agency), som er EUs høyeste miljømyndighet, anmoder også sterkt om å ta i bruk føre-var-prinsippet. I 2001 utga de rapporten *Late lessons from early warnings: the precautionary principle 1896–2000.*

I 2007 bidro de med et kapittel i en rapport (Bioinitiative)\* som konkluderer med at dagens høye grenseverdier ikke har noe vitenskapelig grunnlag. **I 2009 forsterket de budskapet ved å si bl.a. at mobiltelefoner bør merkes med advarsler, at spesielt barn ikke må holde en mobil inntil hodet, og at folks eksponering for slik stråling må reduseres.**

\*Ref: [www.bioinitiative.org](http://www.bioinitiative.org)



## VERDENS STØRSTE EKSPERIMENT

Dét kaller noen av verdens fremste forskere på mobilstråling den situasjonen vi nå er midt inne i. For eksempel påvirkes barna våre hver dag av stråling fra mobilantenner som er oppført med eller uten tillatelse. Noen av dem står sågar på skolenes eller barnehagens områder. Foreldre som protesterer, blir forsøkt hysjet ned.

Men faktum er følgende: **Ingen oppvoksende generasjon har noensinne blitt utsatt for så mye stråling som våre barn blir.**

Ennå har vi bare 5-10 års erfaring med å leve under et fullt utbygd GSM- og 3G-nett. I Norge krever dessuten flere nett-leverandører å ha hvert sitt landsdekkende nett. Det betyr mangedoblet strålebelastning for befolkningen. Enten vi vil eller ikke, er både vi og barna våre deltagere i et eksperiment vi ikke aner utgangen av.

\*Forsker Tom Børge Johannessen fra Kreftregisteret/Radiumhospitalet:  
<http://www.adressa.no/nyheter/innenriks/article1040067.ece>

\*\* Folkehelseinstituttet: [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5669&MainLeft\\_5669=5544:58499::0:5667:1:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5669&MainLeft_5669=5544:58499::0:5667:1:::0:0)

## HVA HAR FORSKERNE FUNNET?

Forskere har funnet at stråling blant annet:

- medfører redusert immunforsvar, og stress i cellene
- skader DNA
- gir økt risiko for svulst i hodet hos dem som bruker mobilen mye
- skader barn raskere og mer alvorlig enn voksne
- kan redusere sædkvaliteten med 30 % hvis man har mobiltelefonen i lomma
- øker hjertefrekvensen og høyner blodtrykket
- får blodet til å klumpe seg, som hos kreftpasienter
- åpner den viktige blod-hjerne-barrieren
- setter mastcellene i huden i alarmberedskap
- gir ubehag hos voksne friske mennesker, i dobbeltblind studie, etter en kort eksponering for 3G-stråling
- reduserer hukommelsen og læringsevnen hos mus
- gir rotter proteinflekker i hjernen
- gir bladene på almetrær brune flekker, og medfører altfor tidlig bladfelling
- gjør tomatplanter syke av stråling, selv om bare ett blad blir bestrålt

Alt dette skjer ved stråleverdier langt under de grenseverdiene som gjelder i Norge i dag.

**Dessuten er det verdt å merke seg:**

- at hjernekreft er hyppigste dødsårsak for barn og unge i Norge i dag (nest etter ulykker) \*
- at testikkelkreft er den kreftformen som øker mest hos unge gutter\*\*

For referanser og forskningsoversikt, se [www.stralevern.no](http://www.stralevern.no)

## HVA ER FARLIG?

De fleste vet at det kan være skadelige elektromagnetiske felt nær høyspentlinjer og transformatorer. Det vi først og fremst snakker om her er den strålingen som gjør det mulig å kommunisere trådløst. Dette er stråling som sendes ut fra mobilantenner, mobiltelefoner, PC-er med trådløs tilknytning, trådløse fasttelefoner og trådløse nettverk, samt mikrobølgeovner og radarer.

**STRÅLING:** Mer enn 10.000.000 mikrowatt/m<sup>2</sup>  
(Norges grenseverdi) innenfor 2 m.

*Ifølge norsk lov vil våre grenseverdier overskrides ved en avstand mindre enn 2m mellom mobilantenne og person. Det er derfor krav om merking i slike tilfeller (tilsv "høyspenning livsfare"). Dette overholdes ikke. Se eksempel på dette bildet.*

**HVEM KONTROLLERER?**

# Se opp!

Her er eksempler på det utstyret du finner på takene rundt deg.



*Mobilantenner på tak og fasader gir høy stråling i boliger omkring.*

*Mange mobilmaster, med antenner fra diverse leverandører, er plassert nær barnehager og skoler. →*







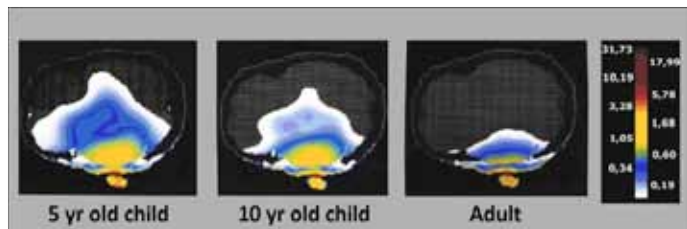
*Stort antall mobilantenner og andre trådløse sendere, fra ulike leverandører, gir høy strålebelastning.*



*Idrettsanleggets master for lyskastere benyttes i tillegg for mobilantenner som gir høy stråling på idrettsplass og boliger omkring.*

## HVA GJØR MOBILTELEFONEN MED HODET DITT?

En radio mottar signaler (stråling) fra en sender som vanligvis er mange kilometer unna. Mobiltelefonen din er ikke langt unna. Den inneholder en sender som både mottar signaler og sender tilbake - mens du holder senderen tett inntil hodet. Den varmen du kanskje kjenner (SAR), er ikke det verste. Det verste er de mikrobølgene som går inn i hjernen din mens du snakker. For barn er det enda verre. Mikrobølgene trenger mye lengre inn i hjernen på et barn enn på en voksen.



*Bildene viser en hjerne sett ovenfra. Nederst aner vi øret, og vi ser mobiltelefonen som en gul flekk. Oppvarming fra mobiltelefonen innover i hjernen er markert med farger. Vi ser at oppvarmingen trenger dypt inn i hodet på en femåring, ikke fullt så langt inn på en tiåring, og minst på en voksen person. Skalaen til høyre viser SAR-verdi (SAR er Specific Absorption Rate, og angis i W/kg). Om Gandhi gjorde disse beregningene i 1996. Senere har Ronald Herbermann, tidligere direktør for Pittsburg Cancer Institute, og hans kollega professor Devra Davis laget 3-dimensjonale modeller i samarbeid med Om Gandhi.*

Stadig flere mennesker får plager som trøtthet, hodepine og generelt ubehag etter lange mobiltelefonsamtaler, og de erfarer at noen mobiltelefoner gir mer plager enn andre. Dessuten er det endel mennesker som overhodet ikke tåler å være i nærheten av mobiltelefoner, selv når disse ikke er i aktiv modus. Vår tidligere statsminister og WHO-direktør Gro Harlem Brundtland er en av de som i media har fortalt om slike problemer.

**Det store forskningsprosjektet Interphone** involverte 13 land. Sluttrapporten kom i 2010, flere år forsinket. Den konkluderte med forhøyet risiko for svulst i hodet hos folk som hadde brukt mobilen minst en halvtime om dagen i ti år. Interphone kalte dem "tunge brukere". Det de kalte "normalbrukere" i studien, var de som hadde hatt en mobilsamtale i uken siste 6 måneder.

**Hva med dagens mobilbrukere,  
hvor mye bruker de mobiltelefonen?**

## HELGARDERING?

På nettstedet til Statens strålevern kan man lese at det "antas at bruk av mobiltelefoner og andre trådløse telefoner ikke innebærer noen risiko for helseskade". På den annen side står det at "man ikke helt kan utelukke at svake radiofrekvente felt fra mobiltelefonen kan ha negative helseeffekter".

Om trådløse sendere sier de at såpass svak stråling neppe kan ha noen virkning på kroppen. De anbefaler likevel ikke å montere slikt utstyr i barnerom. Men de synes det er greit å ha trådløse sendere i klasserom.





# -en trist liten historie

I India, ved Punjab-universitetet, er det nylig publisert en studie der man har sett på bier og bikuber i forhold til mobilstråling og effekten av denne. I én bikube ble to avslåtte mobiltelefoner montert, i to kuber ble det montert to mobiltelefoner som var aktive i 15 minutter, 2 ganger pr døgn (tilsvarende to mobil-samtaler) og i en fjerde kube ble ingenting gjort. Kubens lille samfunn med bier og bidronningen som produserte honning, var som før.

**DETTE SKJEDDE:** Etter tre måneder var kubene med de passive mobiltelefonene upåvirket – slik at man visste at ikke et fremmedelement alene hadde påvirket og forstyrret biene. I kubene uten mobiltelefoner var også alt som det skulle være, bier i full aktivitet og masse honning.

**I de to kubene som var blitt utsatt for to vanlige mobil-samtaler à 15 minutter daglig, var det fullt kaos i kubene.** Mange bier var forsvunnet, de som var igjen var tiltaksløse og forstyrrede, og det var hverken pollen eller honning i kubene.

Indian Academy of Sciences:  
<http://www.ias.ac.in/currsci/25may2010/1376.pdf>

## HVEM TJENER PENGER PÅ Å UNNGÅ DEBATT DENNE GANGEN?

Alle vet at sigaretter dreper. Likevel ble forskere verden rundt i mange år iherdig motarbeidet av tobakksindustrien, som også støttet politikere med penger. Til slutt seiret fornuften. Og nå er alle enige om at sigarettøyking er helseskadelig.

Parallellen mellom mobilselskapene og tobakksindustrien er interessant:

### MOBILEN OG SIGARETTEN:

- Begge kommer fra selskaper i multimilliardklassen.
- Begge produkter gjør deg avhengig.
- Begge knyttes til sykdommer - av forskere, leger og domstoler.
- Industrien argumenterer mot fare ved begge produktene.



Forskere som arbeider med skadeeffekter av mobilstråling utsettes for **mobbing og trusler**, og de får ikke midler til videre forskning. **Hvorfor?**

**Hvem** har fordel av å dempe debatten rundt mobilstråling?

**Hvilke aktører** har interesse av å **beholde det store antallet mobilantenner**, selv om de avgir helseskadelig stråling?

Hvilke **forbindelser** finnes mellom disse aktørene og myndighetene?

**Heldigvis er ikke folk dumme.** Sannheten vil en gang komme for dagen, slik den har gjort når det gjelder tobakk, miljøgifter, radon og asbest.

Staten tjener også mye penger på den trådløse industrien. Luften vår auksjoneres bort til de selskapene som betaler mest. For at det skal være økonomisk konkurranse er det flere aktører som får kjøpe den samme luften. De bygger ut sine installasjoner som sørger for at det er dekning (stråling) hos flest mulig, også inne i hjemmene våre. Mobilselskapene har stor inntjening, og de er solide skatteyttere.



## LAND SOM IKKE LAR SEG LURE

**Frankrike** har lang tradisjon for å tørre der andre tier. Alle franske mobiler selges nå med advarsler. SAR-verdien (oppvarmingseffekten) skal være tydelig å lese når du kjøper mobiltelefon. Alle kampanjer som markedsfører mobiltelefoner til barn vil bli forbudt. Det blir ikke tillatt å ha trådløse sendere inni leketøy og hjelpemidler til barn.

I Frankrike har familier som ufrivillig fikk en mobilmast til nabo, vunnet igjennom i rettsapparatet. De er tilkjent erstatninger for mulig påført helserisiko, og mobilselskapet er dømt til å flytte masten.

I **Brüssel** har de med domstolenes hjelp klart å få ned grenseverdiene radikalt i forhold til det vi har i Norge.

I **Italia** har en arbeidstaker vunnet en yrkesskaderettssak og fått erstatning for hjernekreft. Retten mente at mannen hadde fått kreft fordi han brukte trådløs telefon på jobben, i tillegg til mobil.

**Kina, Russland og Sveits** har valgt grenseverdier som er en hundredel av de vi har i Norge.

**SISSEL HALMØY**, eloverfølsom og  
generalsekretær i Folkets Strålevern

I gamle dager kunne kanarifuglene varsle gruvarbeiderne om oksygenmangel; når de sluttet å synge. Noen kaller el-overfølsomme for vår tids kanarifugler.

# Kanarifuglen

- Eloverfølsom høres merkelig ut for mange. Det er ikke merkeligere enn at noen mennesker har blitt overfølsomme mot melk, hvetemel eller bjørk. Jeg tåler ikke elektromagnetisk stråling, andre tåler ikke laktose, gluten eller pollen.



I 1983 flyttet vi inn i nytt kontor i nytt bygg. Vi var fire friske, unge mennesker som delte kontor. Jeg jobbet med programmering for raketter og trivdes veldig godt i jobben. Jeg var akkurat tilbake etter min andre svangerskapspermisjon og hadde også en aktiv 2-åring.

Det kommende året ble slitsomt, jeg fikk hodepine som ikke slapp taket, ble svimmel og uvel. Plagene tiltok og ingen forstod hvorfor. Noen mente at det var stress og for mye med karriere og to små barn, men jeg stresset ikke mer enn andre småbarnsforeldre, og forstod ikke at dét kunne være årsaken. De andre tre på kontoret slet også med alvorlige helseproblemer.

En dag i 1985 kollapset jeg totalt på jobben og endte på overvåkningen på Ullevål sykehus, med krampes i hele kroppen, og tilbrakte de neste to ukene der. Krampene avtok, og jeg ble utskrevet med diagnosen "virus på hjernen".

Etter tre måneder var jeg frisk nok til å dra på jobben igjen, og jeg gledet meg til arbeidet mitt og til å treffe kollegene igjen. Etter kort tid på kontoret kjente jeg hodepinen komme tilbake, det var som en jernklo som dro seg til i nakken. Da forstod jeg at det var noe på kontoret som gjorde meg syk. Med hjelp fra kolleger fant vi ut at det var en transformator under kontoret vårt.

Nærmere undersøkelser viste at det var en stor transformator for hele industribygget, og at det var en høyspentkabel inn til transformatoren rett under min arbeidsplass. Jeg skjønnte da at dette var årsaken til plagene mine, og det skjønnte også min sjef, som var elektroingeniør. Jeg fikk nytt kontor, og vårt gamle kontor ble omgjort til røykerom. Jeg fikk tak i et måleapparat og fikk etter hvert erfaring med hva som gjorde meg syk, og hvordan jeg kunne unngå det.

Det var en bratt læringskurve, og det kostet en del kroner å tilpasse bolig og arbeidsplass.

Når jeg holdt meg unna utstyr jeg ikke tålte, var jeg frisk, jeg tålte både karriere og aktive barn. Det jeg ikke tålte, var varmekabler, komfyr, støvsuger, strykejern, tog, trikk, T-bane, elektriske apparater, lysstoffrør, transformatorer og høyspentledninger.

I sju år var jeg leder i Foreningen for el-overfølsomme. Der er det mange hundre andre mennesker som har hatt liknende erfaring. I de siste årene er det spesielt overdoser fra trådløst utstyr som har gitt overfølsomhet. Det kan være en lang mobil-samtale, en bolig nær en mobilmast eller en trådløs fasttelefon på nattbordet. Det kan også være en mobilmast i skolegården eller en trådløs sender i klasserommet. For de som ikke tåler slik stråling, er hverdagen vanskelig, for det er nesten umulig å unngå denne typen stråling i dag. Noen er så syke at de må bo i skogen, langt vekk fra alle strålekilder.

Det er dessverre stor mangel på kunnskap om el-overfølsomhet hos leger og i helsevesenet for øvrig. Fremdeles i 2010 mener norske myndigheter at det er kognitiv terapi som er det beste tilbud til sånne som oss. Hvis jeg sitter foran et lysstoffrør litt lenger for hver dag, så vil jeg ikke bli så "redd" for lysstoffrøret, tenker de. Dette blir som si til folk som ikke tåler gluten, at de skal spise litt mer brød hver dag, slik at de blir mindre redde for brødet.

Jeg er utdannet sivilingeniør og har derfor en viss faglig bakgrunn for å forstå elektromagnetisme. Dessverre får legestudenter ingen undervisning i elektromagnetisme. Jeg har nå 25 års praksis som eloverfølsom og vil gjerne dele min kunnskap med dem som er interessert. Jeg føler også et ansvar for å gjøre noe aktivt slik at andre slipper å få de samme plager som jeg har fått, eller mer alvorlige sykdommer. Spesielt føler jeg et ansvar overfor barna våre.

Sissel Halvorsen





## SYMPTOMER

Her er typiske symptomer man kan få etter eksponering for elektromagnetisk stråling:

- hodepine, kvalme, svimmelhet
- ledd- og muskelsmerter, kramper, verking
- vondt i nakke og rygg
- ekstrem tretthet
- hjertebank
- nedsatt fertilitet
- stoffskifteproblemer og hormonforstyrrelser
- søvnforstyrrelser, søvnløshet
- depresjon
- uro, stress, aggresjon, ansenhet
- konsentrasjonssvikt, dårlig hukommelse
- øye-/synsplager
- svekket immunsystem
- svie/brenning i huden, kløe
- øresus

Symptomene bør tas som viktige varsel-signaler, og kan dermed oppmuntre til beskyttelse mot stråling. De som ikke merker strålingen, eller ikke tenker over at visse plager kan skyldes stråling, bør likevel ta forholdsregler. Hvis ikke, kan de risikere at strålingen over tid fører til alvorlige sykdommer. Det finnes studier som indikerer at elektromagnetisk stråling kan være en medvirkende årsak til utvikling av kreft, Alzheimer, MS, ME, astma/allergi, ADHD, autoimmune sykdommer og Parkinson.

## TI GRUNNREGLER FOR TRÅDLØS KOMMUNIKASJON

---

- 1** Send tekstmeldinger i stedet for å ringe.
- 2** Hold samtalene så korte som mulig, bruk handsfree eller høyttaler og hold telefonen unna kroppen ved samtaler.
- 3** Velg en mobil med lav SAR-verdi (stråler mindre).
- 4** Snakk kun ved god dekning, gjerne ute (jo bedre dekning, desto lavere effekt trenger telefonen). Unngå mobil samtaler i bil dersom mobilen ikke er tilkoblet utvendig antenne. Inne i bilen vil karosseriet reflektere strålene slik at du får en ekstra stor dose.
- 5** Slå av telefonen når du ikke bruker den, spesielt om natten. Vekkerklokken virker selv om mobiltelefonen er avslått eller i flymodus.
- 6** Ikke gå med mobiltelefonen i lomma. Mobiltelefonen har jevnlig kontakt med basestasjonen, og derfor sender den ut stråling med jevne mellomrom.
- 7** Deaktiver 3G, WLAN og Bluetooth. Du trenger ikke 3G, for det er god GSM-dekning over det meste av landet. Da vil du også oppleve at batteriet varer sju ganger så lenge, dvs at du har fått tilsvarende mindre stråling. Deaktiver muligheten for å få e-post direkte, da slipper du stråling for hver e-post som kommer inn. Hent e-poster samlet når du har tid til å lese dem.
- 8** Ikke bruk PC med trådløs forbindelse mer enn høyst nødvendig. En PC koblet opp trådløst er som en mobiltelefon, og samme regler gjelder som for mobiltelefon, se pkt 7. PS: Selv om din PC er tilkoblet nettet med PC-kabel, må du deaktivere den trådløse senderfunksjonen i egen PC, slik at den ikke er aktiv og søker trådløse nett i området. Noen PC-er har egen knapp for trådløs tilkobling, ellers må du gå inn i kontrollpanelet for å deaktivere den trådløse.
- 9** Erstatt trådløs fasttelefon med kablet fasttelefon. Dagens trådløse telefoner stråler tilsvarende en mobiltelefon når den er i bruk, mens baseenheten (der telefonen lades), virker som en innendørs basestasjon som stråler hele døgnet. Erstatt også trådløst internett med kablet internett. Et modem for trådløst internett er også en innendørs basestasjon, og bør under ingen omstendighet være plassert nær soverom, eller i rom der barn oppholder seg (f eks klasserom).
- 10** Gravide og barn under 16 år bør ikke bruke mobil, trådløs PC eller trådløs telefon. Hvis man trenger en slik av trykkgrensgrunner, slå den på bare når det er helt nødvendig. Det samme gjelder for babycall.

→  
Mobilt internett modem med  
innebygget trådløs sender.  
Bruk heller kabel mellom  
denne og PC-en, og deaktiver  
den trådløse senderen  
(via egen knapp eller  
via nettleseren)



Alle mobiltelefoner gir  
stråling som kan medføre  
helseskader.



↑  
En variant av trådløs fasttelefon hvor baseenheten stråler hele  
døgnet. "Finnen" til høyre for displayet på denne telefonen er  
en antenne. Telefonen har en innebygget sender som stråler  
kraftig, slik at den kan kobles opp mot flere trådløse telefoner.  
Det er lett å ta feil av denne, og en trygg, kablet fasttelefon som  
ikke stråler. Den trådløse senderen går ikke an å deaktivere,  
send telefonen til gjenvinning!



↑  
Mange PC-spill medfører  
stråling på grunn av trådløse  
styringsenheter. PS - vær obs  
på at noen av spillboksene har  
innebygget trådløs sender som  
IKKE kan deaktiveres.

↑  
Trådløse fasttelefoner stråler  
som mobiltelefoner ved bruk,  
og baseenheten (holderen)  
stråler kraftig HELE DØGNET.  
Gjelder også for de fleste  
baby-calls.

# DET SOM VIRKER BEST MOT FARLIG STRÅLING ER Å MELDE SEG INN I FOLKETS STRÅLEVERN.

Vi trenger flest mulig medlemmer i ryggen når vi går inn i offentlige debatter for å fokusere på våre barns sikkerhet på skolene, for å få senket grenseverdiene, for å skjerme svake grupper og for å få redusert strålingen generelt.

Vi har allerede tatt initiativ til mer uavhengig forskning, bl.a. ved Karolinska Institutet i Stockholm, for å få ytterligere kunnskap om helsekonsekvenser av elektromagnetisk stråling. Jo flere medlemmer vi har, desto mer må myndighetene høre på oss. Vi skal holde på helt til de setter i verk føre-var-prinsippet som de for lenge siden har forpliktet seg til. Og til vi oppnår konkrete tiltak for å beskytte barn og unge, slik som Frankrike tar ansvar for sine barn og unge. **Det fortjener barna våre.**



Det du ikke vet, har du vondt av

## Meld deg inn på [www.stralevern.no](http://www.stralevern.no)

Som medlem og engasjert bidrar du til at våre barn om noen år kan si at vi ikke satt med hendene i fanget. Og du kan unngå det aller verste: at det du nå vet, er det barna som får vondt av.

For nyansert informasjon om stråling og helse, kontakt: Folkets Strålevern, [www.stralevern.no](http://www.stralevern.no)

# HAR DU VONDT AV



Trykk: GRØSET™  
Trykksaken er produsert etter miljøstandardene  
ISO 14001, EMAS og Svanemerket.