

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΟ

Ενημέρωση & χρήσιμες
συμβουλές προς τους γονείς



Ελληνικός Υπουργός
Επιχειρημάτων και
Συνόχης, Εργασίας
κ. Αριθ. 19 2004 10 27



Εγκαιρώσει Πρωτοβουλία για
την Παιδεία στην Ευρώπη
www.enkairowei.eu



Εθνικός Οργανισμός
Κonsυμωτικής Προστασίας
και Αγωνισμός για Ένα
Συμ. 210 - 3402107
Τηλ. 210 - 7402108
www.enek.gov.gr

Σημείωμα της επιστημονικής υπευθύνου

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί πλέον σημαντική διευκόλυνση στη ζωή μας. Ωστόσο, ζητήματα που σχετίζονται με ψυχοκοινωνικούς κινδύνους από χρήση νέων τεχνολογιών και μη ελεγχόμενη πρόσβαση των νέων στο διαδίκτυο, ο ανοιχτός επιστημονικός διάλογος για τις ενδεχόμενες επιπτώσεις της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας που εκπέμπουν τα κινητά στην υγεία των παιδιών μας, αλλά και ο επιβεβαιωμένα αυξημένος κίνδυνος πρόκλησης ατυχημάτων όταν χρησιμοποιούμε το κινητό, προκαλούν μια εύλογη αμφιθυμία και ανησυχία στους γονείς. Σε αυτό το πλαίσιο, η έγκυρη ενημέρωση και γνώση είναι σύμμαχος των μεγαλύτερων στην προσπάθεια καθοδήγησης των νεαρότερων, προκειμένου να γίνεται σωστή και ασφαλής χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Στόχος του εντύπου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βασισμένων στην τεκμηριωμένη γνώση και την ορθή λογική, προκειμένου να γίνεται περισσότερο ασφαλής και σωστή η χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Ελένη Πετρίδου



Καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Επιδημιολογίας
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ

Εισαγωγή

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί στις μέρες μας, ένα από τα κυριότερα μέσα επικοινωνίας για όλους τους ανθρώπους. Η κινητή επικοινωνία μας διευκολύνει στην καλύτερη οργάνωση της επαγγελματικής ζωής, στη διαχείριση και διεύρυνση των κοινωνικών επαφών, στην καλύτερη ενημέρωσή μας, στη διατήρηση συνεχούς επαφής με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, αλλά και στην αμεσότερη και πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση καταστάσεων εκτάκτου ανάγκης.

Ειδικότερα για τους γονείς, το κινητό τηλέφωνο προσφέρει μία άμεση δυνατότητα επικοινωνίας με το παιδί τους, τις ώρες που δεν βρίσκονται μαζί του και την αίσθηση της καλύτερης επιβλεψής του.

Εφόσον οι γονείς έχουν αποφασίσει να δώσουν στο παιδί τους κινητό τηλέφωνο, και γνωρίζοντας ότι τα παιδιά είναι περισσότερο εξοικειωμένα με τη συνεχώς εξελισσόμενη τεχνολογία, θα πρέπει να είναι και οι ίδιοι πλήρως ενημερωμένοι για τις δυνατότητες που προσφέρει το κινητό τηλέφωνο, ώστε να καθοδηγήσουν το παιδί στη σωστή χρήση του.

Στο έντυπο αυτό παρέχονται απλές και χρήσιμες πληροφορίες για την όσο το δυνατό πιο ορθή χρήση του κινητού τηλεφώνου από παιδιά και εφήβους. Ευελπιστούμε να αποτελέσει το έναυσμα για μια ζωντανή και συνεχή συζήτηση γονέων και παιδιών επάνω σε ζητήματα που αφορούν την καθημερινή χρήση του κινητού τηλεφώνου, μέσα ή έξω από το οικογενειακό περιβάλλον.

Απλές απαντήσεις σε βασικές ερωτήσεις

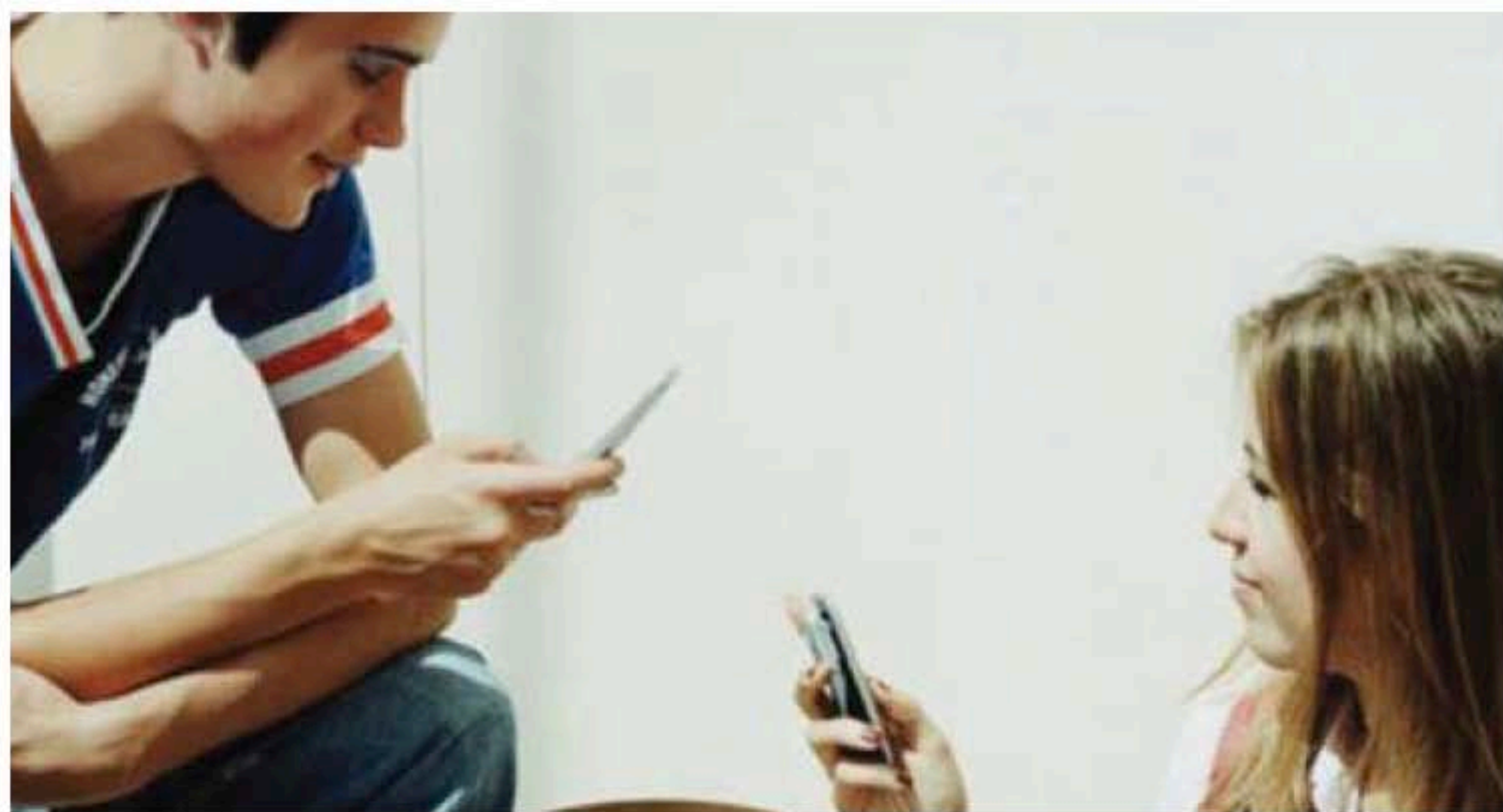
Χρειάζονται τα παιδιά κινητό τηλέφωνο;

Αργά ή γρήγορα οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με το δίλημμα αν θα δώσουν στο παιδί τους κινητό τηλέφωνο. Συχνά, το ζήτημα τίθεται από το παιδί ως εξής: «όλοι οι φίλοι μου έχουν κινητό τηλέφωνο, γιατί όχι και εγώ»; Ένας βασικός, ωστόσο, παράγοντας που κάνει τους γονείς να σκεφτούν σοβαρά την πιθανότητα να ανταποκριθούν στο αίτημα του παιδιού τους, σχετίζεται με την ασφάλειά του και τη δυνατότητα να έχουν συνεχή επαφή μαζί του, ιδίως σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Η απόφαση που παίρνει κάθε οικογένεια διαφέρει και εξαρτάται από τις ανάγκες, τις συνήθειες, τις απόψεις και γενικότερα τη στάση ζωής της. Παρόλα αυτά οι γονείς θα πρέπει να συζητούν με το παιδί τους για να καταλάβουν το λόγο για τον οποίο πιστεύει ότι χρειάζεται ένα κινητό τηλέφωνο και να αποφασίζουν ανάλογα. Αν τελικά αποφασίσουν να δώσουν κινητό, χρειάζεται να ενημερωθούν πρώτα οι ίδιοι για τη σωστή χρήση του, ώστε να ενημερώσουν στη συνέχεια το παιδί τους.

Υπάρχουν λόγοι ανησυχίας;

Οι περισσότερες ανησυχίες που διατυπώνονται σχετικά με τη χρήση κινητού τηλεφώνου από τους εφήβους, αφορούν τις επιπτώσεις της εκπομπής ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας στην υγεία και την ανάπτυξή τους, τους κινδύνους της ανεξέλεγκτης πρόσβασης στο διαδίκτυο, αλλά και τον εθισμό στη νέα αυτή τεχνολογία. Σε κάθε περίπτωση, η γνώση εγγυάται την κατά το δυνατό ασφαλέστερη χρήση. Η επιλογή και χρήση μιας συσκευής που πληροί τις διεθνείς προδιαγραφές και η εφαρμογή των απλών οδηγιών που προτείνονται από αρμόδιους φορείς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, μειώνουν την ανησυχία αναφορικά με τις επιπτώσεις από την έκθεση στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία. Όσον αφορά στην πρόσβαση στο διαδίκτυο από το κινητό τηλέφωνο, η καλή ενημέρωση αλλά και η εγκατάσταση ειδικών προγραμμάτων γονικού ελέγχου και φίλτρων προστασίας, επιτρέπουν στους γονείς να ελέγχουν την πρόσβαση των παιδιών τους.



Τι συμβαίνει με την εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας;

Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα και τις κεραίες (σταθμοί βάσης) είναι μη Ιονίζουσα ακτινοβολία, στην περιοχή των ραδιοσυχνοτήτων (100kHz-300GHz) που δεν αναμένεται να προκαλέσει ιοντισμό των μορίων και να διασπάσει χημικούς δεσμούς. Διεθνείς Επιστημονικές Επιτροπές που παρακολουθούν συνεχώς τα νέα ερευνητικά δεδομένα με στόχο την αναθεώρηση των ορίων ασφαλούς έκθεσης, αναφέρουν ότι επί του παρόντος δεν υπάρχουν επαρκώς τεκμηριωμένα δεδομένα για κάποια συγκεκριμένη επίπτωση στην υγεία από τη χρήση κινητών τηλεφώνων.¹ Η Διεθνής Επιτροπή Προστασίας από μη Ιονίζουσες Ακτινοβολίες (ICNIRP) ορίζει όρια ασφαλούς έκθεσης στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, τα οποία αποδέχεται ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και υιοθετεί η Ευρωπαϊκή Ένωση. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν σαφείς επιστημονικές ενδείξεις για τις πιθανές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία από τη μακροχρόνια έκθεση σε ραδιοκύματα, ενώ αρκετές σχετικές μελέτες βρίσκονται υπό εξέλιξη. Αντίθετα, η χρήση κινητού τηλεφώνου, κατά την οδήγηση, αποδεδειγμένα προκαλεί αύξηση του κινδύνου για ατυχήματα. Ειδικότερα, η χρήση κινητού τηλεφώνου στην οδήγηση σχετίζεται με αύξηση του κινδύνου ατυχήματος κατά 4 φορές ενώ η χρήση του hands-free δεν φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο. Πράγματι, οι αντιδράσεις ενός οδηγού που μιλά στο κινητό του προσομοιάζονται συγκρίσιμα με αυτές του μεθυσμένου οδηγού.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ωστόσο, προτείνει συγκεκριμένους τρόπους διαχείρισης της έκθεσης για τον περιορισμό της ανησυχίας του κοινού (π.χ. η χρήση εξαρτήματος hands-free ή Bluetooth). Ιδιαίτερη προσοχή συνιστάται στην περίπτωση της έκθεσης των μικρών παιδιών στην εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, λόγω των ιδιομορφιών στην ανατομία και τη φυσιολογία του εγκεφάλου τους.

Όσον αφορά τις κεραίες κινητής τηλεφωνίας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι λαμβάνοντας υπόψη τα πολύ χαμηλά επίπεδα έκθεσης και τα αποτελέσματα των μέχρι σήμερα ερευνών, δεν υπάρχει ισχυρή επιστημονική ένδειξη ότι τα ραδιοκύματα από τις κεραίες και τα ασύρματα δίκτυα προκαλούν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία².

¹ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

Ηλεκτρομαγνητικά πεδία και δημόσια υγεία: κινητά τηλέφωνα, Φύλλο Ενημέρωσης Νο 193, Ιούνιος 2011

² Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

Ηλεκτρομαγνητικά πεδία και δημόσια υγεία. Σταθμοί βάσης και ασύρματες τεχνολογίες, Φύλλο Ενημέρωσης Νο 304, Μάιος 2006

Ποια συσκευή να επιλέξω;

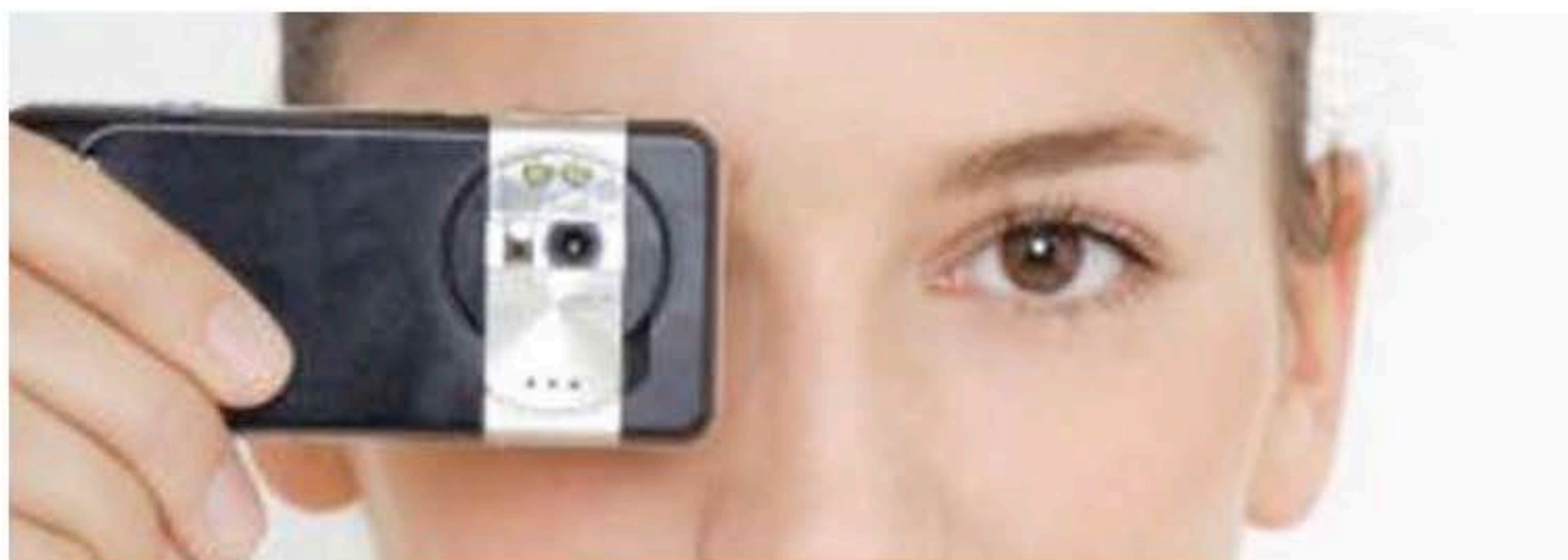
Όλες οι συσκευές δεν εκπέμπουν την ίδια ακτινοβολία. Ο Ρυθμός Ειδικής Απορρόφησης (SAR) αποτελεί ένδειξη της ποσότητας ενέργειας που απορροφάται από το σώμα κατά τη χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Η ICNIRP ορίζει για τις συσκευές κινητής τηλεφωνίας συγκεκριμένα όρια SAR που δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 2 Watts/kg ανά 10 gr ιστού (μέση τιμή σε χρονικό διάστημα 6 λεπτών). Όσο πιο χαμηλός είναι ο SAR της συσκευής τόσο μικρότερη ακτινοβολία εκπέμπει. Η μέγιστη τιμή τοπικού SAR για κάθε κινητό τηλέφωνο αναγράφεται στο εγχειρίδιο χρήσης που δίνεται με την αγορά της συσκευής.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζω σχετικά με τη χρήση του κινητού;

Εξίσου σημαντικός με την επιλογή της συσκευής είναι ο τρόπος που τη χρησιμοποιούμε. Υπάρχουν μικρές απλές συμβουλές που πρέπει οι γονείς να δίνουν στα παιδιά. Χρειάζεται όμως πρώτα να τις ακολουθούν πάντα οι ίδιοι, δίνοντας το σωστό παράδειγμα.

- Χρησιμοποιούμε πάντα εξάρτημα hands free ή bluetooth (ενσύρματο ή ασύρματο ακουστικό). Όσο πιο μακριά από το σώμα μας είναι η τηλεφωνική συσκευή, τόσο λιγότερη είναι η έκθεσή του στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εκπέμπεται.
- Κρατάμε το κινητό τηλέφωνο χαμηλά στη βάση του. Όταν καλύπτεται μεγάλη επιφάνεια της συσκευής, καλύπτεται η κεραία της και περιορίζεται η δυνατότητά της να λάβει και να στείλει σήμα, ενώ αυξάνει την ισχύ της μεγαλώνοντας την εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας. Κρατώντας το τηλέφωνο χαμηλά στη βάση του επιτρέπουμε τη λειτουργία του στη χαμηλότερη ισχύ.
- Χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο σε σημείο με καλό σήμα. Όσο πιο καλό είναι το σήμα, τόσο μικρότερη είναι η εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας.
- Συμβουλεύουμε τα παιδιά να προτιμούν να συνεννοούνται με γραπτά μηνύματα και όχι με τηλεφωνικές κλήσεις. Αντίθετα μπορούν να χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο μόνο για σύντομες κλήσεις και σε περιπτώσεις ανάγκης.
- Μπορούμε να επιτρέπουμε τη χρήση του κινητού από τα παιδιά μας μόνο τις ώρες που θεωρούμε εμείς απαραίτητο, για παράδειγμα το διάστημα που λείπουν για πολλές ώρες από το σπίτι και δεν υπάρχει τρόπος επικοινωνίας με σταθερό τηλέφωνο, ώστε να μην αισθάνονται ότι περιορίζεται η ελευθερία τους.



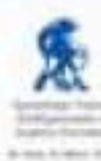
Τι σημαίνει χρησιμοποιούμε υπεύθυνα το κινητό;

Όπως για κάθε ηλεκτρονικό μέσο, έτσι και για το κινητό τηλέφωνο υπάρχουν άτυπες οδηγίες χρήσης, τις οποίες πρέπει να ακολουθούμε όλοι και ιδίως οι γονείς, που αποτελούν τα πρότυπα. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Δεν χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο όταν οδηγούμε ή όταν διασχίζουμε το δρόμο πεζοί.
- Είμαστε διακριτικοί με τις δυνατότητες φωτογράφισης και βιντεοσκόπησης μέσω του κινητού μας τηλεφώνου. Δεν φωτογραφίζουμε ή βιντεοσκοπούμε τους άλλους χωρίς να έχουμε προηγουμένως εξασφαλίσει τη συγκατάθεσή τους.
- Είμαστε προσεκτικοί με την ανταλλαγή γραπτών μηνυμάτων. Δεν αποστέλλουμε μηνύματα που μπορεί να θίξουν ή να προσβάλουν τον παραλήπτη τους.
- Όταν χρησιμοποιούμε το κινητό σε δημόσιους χώρους μιλάμε χαμηλόφωνα και διακριτικά. Προστατεύουμε την ιδιωτικότητά μας και είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων.
- Απενεργοποιούμε τη συσκευή σε χώρους όπου υπάρχουν πολύπλοκα ηλεκτρονικά συστήματα, όπως σε νοσοκομεία και ιδίως, στο αεροπλάνο.
- Ο «χρυσός κανόνας»: όταν χρησιμοποιούμε το κινητό μας τηλέφωνο, δεν κάνουμε στους άλλους αυτό που δεν θα θέλαμε να κάνουν οι άλλοι σε εμάς.

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΟ

Ενημέρωση & χρήσιμες
αυβουλιές προς τους γονείς



Υπουργείο Παιδείας
και Θρησκευμάτων



Υπουργείο Ψηφιακής
Διακυβέρνησης



Υπουργείο Πολιτικής
και Διακυβέρνησης