

# Die 10 Handy-Tipps der AUVA



## 10 Tipps zur Risikominimierung beim Telefonieren mit dem Handy

- Wählen Sie ein Handy mit niedrigem SAR-Wert und Connect-Strahlungsfaktor (Info unter [www.handywerte.de](http://www.handywerte.de), [www.bfs.de/bfs](http://www.bfs.de/bfs))
- Verwenden Sie beim Telefonieren Lautsprecher, Headset bzw. Bluetooth
- Benützen Sie für lange Gespräche das Festnetz
- Verwahren Sie Ihr Handy in der Handtasche. Tragen Sie es nicht am Körper, vor allem, wenn Sie in Bewegung sind (z. B. Fahrt mit Verkehrsmitteln, etc.)
- Aktivieren Sie im Auto den Lautsprecher Ihres Handys. Noch besser: Verwenden Sie ein Mikrofon mit Außenantenne
- Halten Sie während des Verbindungsaufbaus das Handy nicht am Kopf
- Telefonieren Sie nur bei gutem Empfang (also z. B. nicht im Keller oder im Aufzug)
- Schreiben Sie eine SMS anstatt zu telefonieren
- Fassen Sie sich kurz, telefonieren Sie nicht stundenlang
- Wenn Sie viel und lange telefoniert haben, legen Sie eine ca. zweistündige Pause ein