

## **ПАМЯТКА**

### **по правилам пользования мобильными телефонами**

**В целях безопасного использования мобильных телефонов необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Старайтесь не располагать телефон около органов, особо восприимчивых к излучению, - спереди на поясе, около головы, у сердца. Телефон лучше всего держать в сумке. В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.
2. Не кричите, разговаривая по сотовому. Мало того, что вы мешаете окружающим, так еще и уровень излучения повышается. Чем тише вы говорите, тем меньше излучает сотовый.
3. При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать сотовый с уха на ухо каждые 5 мин – так вы понижаете вдвое разогрев тканей. .
4. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Следовательно, в этой ситуации либо сократите разговор до минимума, либо найдите место с устойчивым приемом и продолжите разговор там.
5. Не трогайте антенну сотового телефона! Изменение ее геометрических размеров, изгиб и кручение неизбежно ухудшает условия приема и, следовательно, повышает величину излучения. Также необходимо знать, что у телефонов с внутренней антенной излучение зачастую больше, чем у телефонов с внешней антенной.
6. Не стоит спать, располагая мобильный телефон близко у изголовья (а пользователи часто используют телефон в качестве будильника и кладут его поближе). Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).
7. Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном детям в возрасте до 16 лет. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению. Также не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни, - излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.
- 8. Во время нахождения в школе учащимся (воспитанникам) запрещается пользование сотовыми телефонами во время уроков, классных часов, консультаций, экзаменов, утренников, концертов и других школьных мероприятий. В это время телефон должен быть выключен.**
9. Помните, что за порчу или утрату сотовых телефонов учащимися, школа ответственности не несет!