

10 lupauksista siirtyä älystä ”vähä-älyyn”



Jokainen voi valinnoillaan vaikuttaa altistumiseensa, hiilijalanjälkeensä ja samalla varjella luonnon kestävyyskykyä. Siirtyä älystä ”vähä-älyyn”. Miten olisi kymmenen hyvää lupauksista parantaa älyteknologian käyttötapoja tulevina vuosina? Hienoja asioita luvattaviksi, vielä hienompia toteutettaviksi.

Teksti: Erja Tamminen

1. Lupaus hankkia kiinteä internet-yhteys. Nettiä tarvitaan nykypäivänä ihan kaikessa. Internetyhteys on erityisen tärkeä silloin, kun sinulla on oma luontaiskauppa tai hoitolaitos, jonka asiakkaille haluaisit vaikkapa järjestää mielenkiintoisia webinaareja, tarjota toimivaa nettiajanvarauksia, taikka vain asiakaslähtöistä tuotetietoutta.

Kiinteä internet-yhteys joko valokuidun tai kuparikaapelin varassa, on aina se kaikkein toimivin yhteys: nopea, interaktiivinen, häiriötön ja kuluttaa vähän energiaa langattomiin yhteyksiin nähden. Energiaahan pitäisi juuri nyt säästää ilmastomuutoksenkin hillitsemiseksi.

Kaapeloidun, kiinteän internetin käyttäjä ei myöskään altistu langattomien verkkojen säteilylle silloin, kun modeemi ei ole langaton WLAN tai vastaava. Jos modeemia tarvitaan, vaikkapa Xygel-merkkisistä saa näppärästi kytkettyä pois päältä langattoman vaihtoehdon.

Sen sijaan uudisrakennuksissa, joissa valokuituyhteys tuodaan datarasian kautta loppukäyttäjälle asti, erillistä modeemia ei tarvita.

Mikäli käytössäsi on vain tabletti, saat sen kytkettyä erillisen adapterin kautta kaapelilla kiinteään verkkoon. Tämä vähentää altistumistasi huomattavasti verrattuna tabletin perinteiseen käyttötapaan, langattomasti.

2. Lupaus panostaa kiinteään nettipuhelimeen. Valokuidun ja kuparikaapelin varaan voit hankkia myös kiinteän nettipuhelimen. Se vastaa pitkälti perinteistä lankapuhelinta. Nettipuhelinta käytettäessä tietokoneen ei tarvitse olla samanaikaisesti päällä, vaan puhelin toimii itsenäisesti nettiyhteyden kautta.

Myös kiinteällä nettiyhteydellä toimivalla skypellä voit turvallisesti ottaa yhteyttä asiakkaisiisi ja kaukana oleviin

läheisiisi. Skype on vähemmän altistava tapa puhua kuin esimerkiksi älylaitteiden kautta tapahtuva viestintä.

Sosiaalisen median tarjoamien viestiyhteyksien kautta voit luonnollisesti myös ”soitella”.

3. Lupaus hankkia vähän säteilevä matkapuhelin. Peruspuhelin säteilee älypuhelinia vähemmän, joten se on suositeltavampi vaihtoehto. Valitse sellainen matkapuhelin, jossa on alhainen SAR-arvo. SAR kuvaa puhelimesta kehoon imeytyvää lämpöenergiaa. SAR ei kuitenkaan kerro mitään matkapuhelinsäteilyn biologisista vaikutuksista tai terveyshaitoista, joten käytä puhelintasi harkiten. Suosi nettipuhelinta pitkiin puheluihin.

On hyvä pitää mielessä, että Maailman terveysjärjestö WHO:n syöväntutkimuslaitos, IARC, on luokitellut radiotaajuiseen säteilyyn mahdollisesti karsinogeeniseksi

vuonna 2011. Sittemmin näyttö on vahvistunut. Moni tiedemies haluaisi nyky-päivänä tiukentaa luokitusta kategoriaan todennäköisesti karsinogeeninen tai karsinogeeninen.

4. Lupaus pitää älypuhelinta usein lentotilassa. Valitse 3G. Mikäli hankit älypuhelimien, muista senkin kohdalla tarkistaa laitteen SAR-arvo. Kun et käytä älypuhelinta, esimerkiksi ruokailun aikana tai neuvotteluissa, on suositeltavaa laittaa kännykkä lentotilaan. Menettele samoin myös iltaisin klo 18.00 jälkeen yöunen turvaamiseksi. Tarkista etenkin uusimmissa malleissa, että myös mobiilidata, GPS ja WLAN ovat kytkeytyneet lentotilaan asetettaessa pois päältä.

Älä hanki markkinoille tulevia, uusia 5G-puhelimia. Ne säteilevät lukuisten antenniensa vuoksi nykyisiä laitteita enemmän. Jos pitäisi säteilyn näkökulmasta valita 4G- ja 3G-liittymän välillä, valitsisin 3G:n.

5. Lupaus käyttää handsfree-laitetta tai kaiutinominaisuutta. Ei puhelinta taskuun!

Käytä matkapuhelimeen puhuttaessa aina handsfree-laitetta tai kaulanpuhelinominaisuutta. Älä kuitenkaan käytä langattomia kuulokkeita. Kun puhut kaiuttimeen, älä pidä puhelinta kädessä, vaan aseta se telineeseen tai erilliselle tasolle.

Kun käytät handsfree-laitetta, on tärkeää, että säilytät kännykkää taskussa kehon välittömässä läheisyydessä. Ranskan hallitus on äskettäin lähestynyt Euroopan komissiota matkapuhelimen terveysvaikutuksiin vedoten ja esittänyt, että matkapuhelinsäteilyn SAR-arvojen mittausten menetelmää tiukennettaisiin. Uuden mittauksen pitäisi vastata todellista tilannetta, jolloin kännykkä on taskussa kehossa kiinni. Tällöin kännykät säteilevät usein yli sallittujen enimmäisohjearvojen. Älä säilytät kännykkää taskussa.

Mikäli muutosesitys menee läpi EU:ssa, monia kännyköitä tullaan todennäköisesti vetämään pois markkinoilta tai niiden teknisiä ominaisuuksia joudutaan päivittämään.

Applen osakkeen arvo putosi 23.8.2019 sen jälkeen, kun yhtiötä vastaan nostettiin joukkokanne, joka perustui siihen, että Chicago Tribune -lehden teettämässä mittauksissa havaittiin Applen puhelimen ylittävän viralliset SAR-arvot. Applella ei ole vakuutusta vahingonkorvausten varalta, sillä vakuutusyhtiöt kieltäytyvät korvaamasta langattoman teknologian tuottamasta säteilystä aiheutuneita vahinkoja.

6. Lupaus puhua hyvällä kuuluvuusalueella. Puhu vain hyvässä kentässä. Vältä junassa, autossa, metrossa ja hississä matkapuhelimeen puhumista, koska näissä matkapuhelin



Maailman terveysjärjestö WHO kehottaa vanhempia lukemaan lapsille ja leikkimään heidän kanssaan. Järjestö peräänkuuluttaa suosituksissaan fyysisen aktiivisuuden ja hyvien yöunien merkitystä lasten elämässä. 2-4-vuotiaille lapsille WHO suosittaa enintään tunnin ruutuaikaa, sitä nuoremmille ei lainkaan.

lähtee automaattisen tehonsäätönsä kautta nostamaan tehojaan.

Puhu sen sijaan ulkona tai ikkunan äärellä, jossa kännykkä saa hyvän kontaktin lähin antenniin.

7. Lupaus hankkia käytetty matkapuhelin. Säästä luontoa! Uusia puhelinmalleja varten joudutaan louhimaan suuri määrä mineraaleja, mikä kuormittaa luontoa. Moni ympäristötietoinen henkilö turvautuuinkin käytettyihin älylaitteisiin ja vanhempiin puhelinmalleihin.

Esimerkiksi ranskalainen Vintage Mobile myy kunnostettuja ja kustomoituja puhelimia ajalta, jolloin puhelin ei vielä ollut älylaite. Käyttökokemuksen hauskutta haettiin tuolloin värillisistä kuorista, taustakuvista ja kivoista soittoäänistä. Käytettyjä laitteita saa esimerkiksi tori.fi ja huuto.net -sivustojen kautta.

8. Lupaus valvoa lasten matkapuhelimen ja älylaitteiden käyttöä.

Monet lääkärijärjestöt ovat muistuttaneet lasten matkapuhelimen käyttöön liittyvistä riskeistä. Lasten immunitetti on vielä kehitysvaiheessa, samoin aivot ja hermosto. Lapsen kallo läpäisee keskimäärin kaksinkertaisesti matkapuhelinsäteilyä aikuisen aivoihin nähden. Luuytimen kohdalla läpäisy on kymmenkertainen.

Monissa maissa, kuten Itävallassa, Yhdysvalloissa, Ranskassa, Belgiassa, Italiassa, Puolassa, Sveitsissä, Kyprok-

sella ja Venäjällä on kampanjoitu lasten matkapuhelimenkäytön riskien esille tuomiseksi. Joissakin edellä luetelluista maista on rajoitettu kännyköiden käyttöä kouluissa. Kouluissa on otettu käyttöön myös kännykkäparkki, lokerikko, johon oppilaat voivat jättää puhelimensa koulupäivän ajaksi.

Älä hanki lapsellesi myöskään muita radiotaajuuksilla toimivia laitteita, kuten aktiivisuusranneketta, älysormusta, älytuttia, älyvaippaa, älynsensoreilla varustettua hoitoalustaa, langatonta itkuhälytintä (DECT, WLAN) tai langattomalla teknologialla toimivia leluja.

9. Lupaus valvoa myös lasten ruutuaikaa. Ole itse esimerkki! Valvo lasten ruutuaikaa. Pienten lasten ei Maailman terveysjärjestö WHO:n suositusten mukaan pitäisi katsella televisiota tai älylaitteiden ruutuja, eikä pelata tietokonepelejä. 2-4-vuotiaille lapsille WHO suosittaa enintään tunnin ruutuaikaa, sitä nuoremmille ei lainkaan.

WHO kehottaa vanhempia lukemaan lapsille ja leikkimään heidän kanssaan. Järjestö peräänkuuluttaa suosituksissaan fyysisen aktiivisuuden ja hyvien yöunien merkitystä lasten elämässä.

Koululaisten kansainväliset ruutuaikasuositukset vaihtelevat, mutta kahta tuntia päivittäin pidetään useimmissa enimmäis-suosituksena. Tämänkin määrän on todettu voivan vaarantaa lapsen kognitiivista kehitystä, ajattelua ja muistia.

Kasvattajana olet luonnollisesti esimerkki omalle lapsellesi. Valvothan myös omaa ruutuaikaasi.

10. Lupaus huomioida tietokoneen kemikaalit ja säteily. Kun hankit uuden tietokoneen, on tärkeää

tuulettaa sitä ensin tyhjäkäyttämällä hyvin ilmastoidussa tilassa. Tietokone sisältää monia haitallisia kemikaaleja, muun muassa palonestokemikaaleja, joilla voi olla hormonaalisia ja hermostollisia vaikutuksia.

Mikäli hankit pöytäkoneen, voit siirtää keskusyksikön pitkällä kaapelilla etäammalle työpisteestäsi. Läppäriä ostaessasi kiinnitä huomiota siihen, että laitteen kiintolevy on mallia SSD, mikä nopeuttaa konetta, eikä kiintolevy muodosta käyttäjänsä altistavaa magneettikenttää.

Hanki erillinen johdollinen näppäimistö ja hiiri. Tarkista, ettei niissä ole langattomia ominaisuuksia. Kytke itse tietokoneesta pois kaikki langattomat ominaisuudet.

Mikäli kiinteistöön ei tule langallista, kiinteätä nettiyhteyttä, voit viedä langattoman reitittimen mahdollisimman etäälle työpisteestäsi tai asuintiloista ja tilata paikallisen IT-asiantuntijan kaapeloimaan yhteyden reitittimestä tietokoneellesi, mikä vähentää tuntuvasti altistumista. *