



Energistyrelsen

# Din vej til god mobildækning

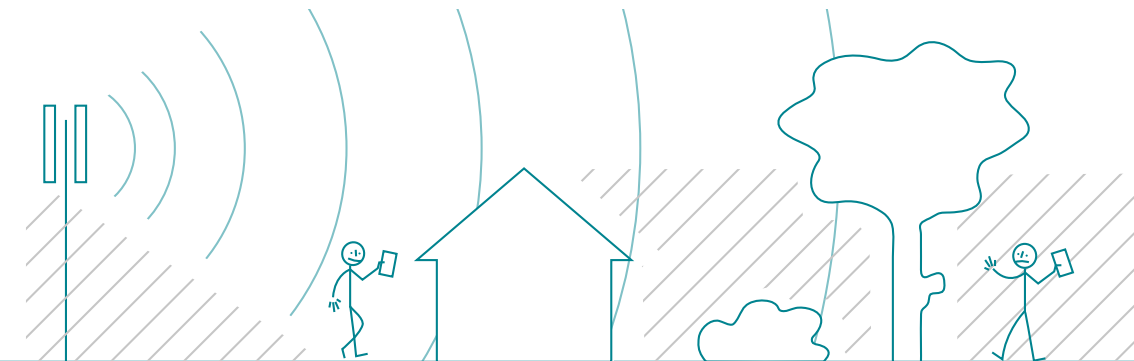
11 gode råd

## Din vej til god mobildækning

God mobildækning er uundværlig i mange situationer. Danmark har generelt rigtig god mobildækning, men du kan stadig opleve dårlig mobildækning i nogle tilfælde. Denne guide giver dig en række råd, som kan hjælpe dig til god mobildækning.

### Årsager til dårlig mobildækning

- *Udenørs:* Udenfor kan årsagen være, at du fx befinder dig langt fra mobilmasten, eller at der er forhindringer mellem dig og mobilmasten. Det kan fx være bakket terræn, træer i nærheden eller bygninger, der er i vejen.
- *Indendørs:* Indenfor påvirkes dækningen også af dine fysiske omgivelser. Har du problemer med at gennemføre en telefonsamtale eller at få adgang til internettet indendørs, kan det fx være, fordi bygningen er velisoleret, eller der er solafvisende vinduer.<sup>1</sup>

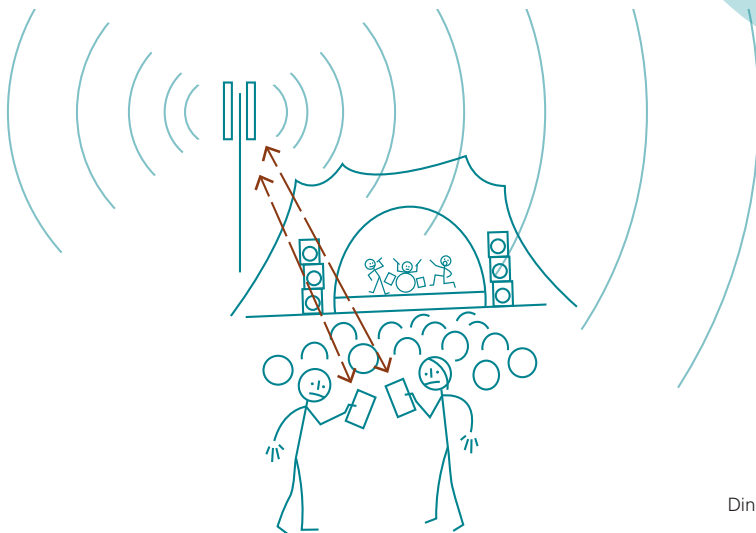


<sup>1</sup>: Energistyrelsen har en særskilt vejledning vedrørende indendørs mobildækning, der henvender sig til professionelle inden for byggeri. Du kan dog evt. selv benytte dig af den eller gøre dine entreprenører opmærksomme på den, hvis du skal bygge hus. Vejledningen kan tilgås på [https://ens.dk/sites/ens.dk/files/Tele/vejledning\\_-\\_indendoers\\_mobildækning.pdf](https://ens.dk/sites/ens.dk/files/Tele/vejledning_-_indendoers_mobildækning.pdf).

## Flere årsager til dårlig mobildækning

- *Mobiltelefonen:* Antennens kvalitet, måden du holder din telefon på og mobilcoverets materiale kan også være årsagen til dårligt signal.
- *På farten:* Kører du i bil eller tog, kan høj fart og bilens/togets konstruktion give dårligere mobildækning.
- *Antal brugere:* Mobilmasten kan ikke betjene et ubegrænset antal brugere samtidigt. Situationen opstår fx ved store begivenheder som festivaler og sportsbegivenheder, men der kan også være udsving i mobilnettets belastning der, hvor du bor.

Bemærk, at "mobilmast" i fagsprog er betegnelsen for en fritstående gittermast eller lignende, som mobilsekskabernes antenner sidder i. Mange steder, særligt i byer, ser man sjældent selvstændige master, fordi selskaberne placerer deres antenner på hustage og lignende. Her i pjecen bruger vi for nemheds skyld kun begrebet "mobilmast".



## Hjælp din mobildækning på vej

Her kan du finde 11 gode råd om, hvad du selv kan gøre for at få god mobildækning.

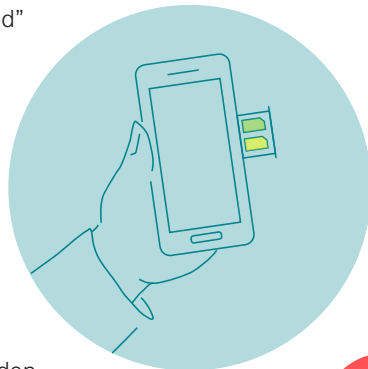
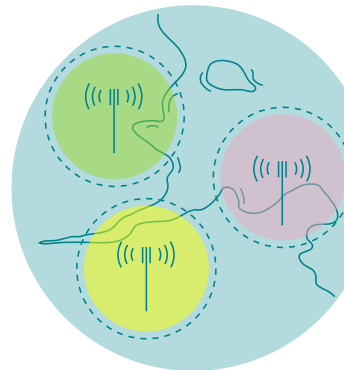
### 1. Undersøg mobilselskabernes dækning

Selskaberne konkurrerer om at skabe den bedste dækning. Deres net er derfor forskellige, og dækningen varierer alt efter, hvor mobilmasterne er placeret. Undersøg på [tjekditnet.dk](http://tjekditnet.dk), hvilket selskab der har den bedste dækning dér, hvor du primært bruger din mobiltelefon. Du kan se udbydernes dækning på en bestemt adresse eller få vist dækningen i et område på et kort. Indtast din adresse i feltet "Find udbyder". Under henholdsvis "mobilt bredbånd" og "mobil tale" vises de selskaber, der dækker adressen. Find også information på selskabernes egne hjemmesider.

Hvis forskellige selskaber dækker i de områder, hvor du færdes, kan du anskaffe en telefon med plads til to SIM-kort, så du kan få glæde af mere end ét selskabs dækning.

### 2. Spørg til andres erfaringer

Spørg naboer, venner eller besøgende familie, hvordan de oplever dækningen i dit område. Det giver dig et fingerpeg om, hvilke selskaber eller mobiltelefoner der dækker bedre end andre i dit område (se også punkt 1 om selskaber og punkt 3 om mobiltelefonantenner).



### 3. Undersøg, om din telefon har en god antenne

Antennekvaliteten varierer fra telefon til telefon. Du kan rådføre dig med mobilforhandleren eller dit mobilfirma for at undersøge din nuværende telefons antennekvalitet eller næste gang du skal købe en mobiltelefon. En telefon med god antenne vil altid give dig en bedre forbindelse end andre telefoner, både i områder med god og mindre god mobildækning. Med en god antenne vil du generelt opleve mere stabile taleopkald og højere datahastigheder, men du har også bedre chance for at fange signalet langt fra en mast eller langt inde i en bygning, hvor væggene dæmper signalet.

Energistyrelsen har fået undersøgt antennekvaliteten i en lang række telefoner. Se resultatet her:

<https://ens.dk/ansvarsomraader/telefoni/undersogelse-af-antennekvalitet>

### 4. Undgå at holde på telefonens antenne

Signalet bliver markant dårligere, når fingrene dækker over mobiltelefonens antenne. Vær derfor opmærksom på, hvordan du holder på mobiltelefonen. Prøv dig frem, hvis du ikke ved, hvor antennen er placeret. Du kan også bruge et headset, så telefonen ikke holdes tæt ved hovedet.

### 5. Brug et plastik- eller gummicover

Et plastik- eller gummicover kan give bedre forhold for signalet, fordi det giver ekstra plads til antennen. Covers af metal dæmper signaler og er ikke velegnede.



## 6. Vælg den bedste placering af mobilmodem i hjemmet

Hvis du har adgang til mobilt bredbånd med et modem med SIM-kort, modtages signalet bedst, hvis du placerer modemmet højt oppe og tæt på et vindue eller en yderdør. Placér gerne dit modem i et åbent område. Undgå fx at placere det bag gardiner, inde i et skab eller lignende steder.

## 7. Brug en ekstern antenne på dit mobilmodem

Du kan få en ekstern antenne, der tilsluttes dit mobilmodem. Den eksterne antenne kan placeres udenfor eller på loftet, hvor mobilsignalet er stærkest. Undersøg, hvor din internetudbyders nærmeste mobilmast er, og drej antennen i den retning. På [mastedatabasen.dk](http://mastedatabasen.dk) finder du oplysninger om, hvor de forskellige selskabers mobilmaster er placeret. På [tjekditnet.dk](http://tjekditnet.dk) kan du se mobildækning på kort og i tal.

Rådfør dig evt. med teleselskabet, om hvordan du bedst udnytter din eksterne antenne. Afhængig af mobilmastens senderetning eller bygninger m.v. imellem dig og masten er det ikke altid den nærmeste mast, der giver det bedste signal.



## 8. Brug dit WiFi-net og WiFi-calling til indendørs dækning

Har du mulighed for at etablere WiFi-net i dit hjem, vil stort set alle smartphones kunne anvende WiFi-nettet, så du kan tale på din mobiltelefon via apps som Skype, Google Voice, Facetime etc.

Mange smartphones understøtter også almindelige opkald, hvor samtalen overføres via dit WiFi-netværk i stedet for mobilantenner. På den måde kan du opnå bedre dækning på steder, hvor der er WiFi. Med WiFi-calling skifter telefonen mellem dine sædvanlige WiFi-netværk og mobil-dækning, uden at du mærker det.

For at bruge WiFi-calling skal funktionen være slået til i indstillingerne på din telefon, og dit teleselskab skal understøtte WiFi-calling for den type abonnement, som du har. Mange selskaber giver i dag mulighed for WiFi-calling som en del af deres almindelige abonnementer. Nogle selskaber kalder også WiFi-calling for VoWiFi (Voice over WiFi).



## 9. Kontakt dit teleselskab

Kontakt dit teleselskab, hvis du har problemer med dækningen enten uden-dørs eller indendørs. De hjælper dig med at finde ud af præcis, hvad der er galt, og om der findes særlige løsninger, der kan afhjælpe problemet. De kan også oplyse dig om prisniveau og krav til eventuelle installationer.

## 10. Gør i fællesskab selskaberne opmærksomme på jeres behov

Synliggør behovet for bedre dækning over for mobil-selskaberne, gerne samlet hvis I er flere lokalt, som oplever problemer. Mobil-selskaberne udbygger løbende deres mobilnet og forbedrer dækningen, og synlig efterspørgsel i et område kan gøre det mere attraktivt at dække området. På [mastedatabasen.dk](http://mastedatabasen.dk) finder du information om selskabernes udbygningsplaner, og på [tjekditnet.dk](http://tjekditnet.dk) kan du bl.a. se dækningskort.



## 11. Kontakt din kommune

Du kan også undersøge, om din kommune har planer om at fremme dækningen. Det kan kommuner gøre på forskellige måder. Kommuners regler og strategier for nye mobilmaster kan fx have betydning for udrulningen.

Kommuner kan under visse betingelser også etablere fx tomrør og master, som selskaberne kan bruge til deres udbygning af dækningen. Kommuner kan i visse tilfælde også støtte udrulningen mere direkte. Hvad en kommune præcis kan gøre, afhænger bl.a. af de lokale forhold og af statsstøtterejerne.

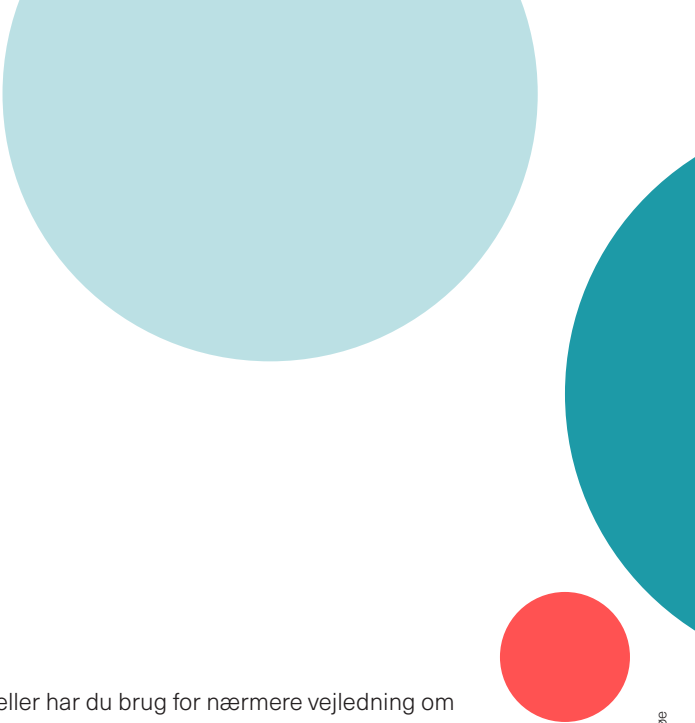


## Om mobilstråling

Radioudstyr, herunder mobiltelefoner og sendeudstyr til mobiltelefoni, skal overholde de grænseværdier, der gælder i EU for elektromagnetisk stråling (mobilstråling). Målinger viser, at den samlede stråling fra mobiltelefoner, Wi-Fi og andet udstyr, som i dag udsender denne type stråling, er svag – og at den ligger langt under grænseværdierne for, hvad der er sundhedsskadeligt.

De sundhedsmæssige aspekter af mobiltelefoni vurderes i Danmark løbende af Sundhedsstyrelsen. Dette gælder også for den næste generation af mobiltelefoni, 5G. Angående 5G er det helt overordnet Sundhedsstyrelsens vurdering, at der ikke er grund til at være bekymret for, at der skulle være en sundhedsrisiko forbundet med 5G, hvis radioudstyret ved brug overholder de fælleseuropæiske grænseværdier.

Teleselskaberne skal sikre, at det anvendte udstyr overholder grænseværdierne. Energistyrelsen fører tilsyn med, at teleselskaberne overholder grænseværdierne.



Har du uddybende spørgsmål, eller har du brug for nærmere vejledning om din konkrete situation, så ring eller skriv til os.

### **Energistyrelsen**

Carsten Niebuhrs Gade 43  
1577 København V

Telefon: +45 33 92 75 45

Alternativ telefon (hovednummer): +45 33 92 67 00

Web: <https://ens.dk/ansvarsomraader/telefoni>

E-mail: [tele@ens.dk](mailto:tele@ens.dk)