



Har sportlovet blivit mobilsurflovet – dataförbrukningen skenar under sportlovsveckorna

Under sportlovsveckorna (vecka 7–10) ökar svenskarnas mobilsurfande, visar färskas siffror från Tele2. Samma period förra året surfade Tele2s mobilkunder 300 000 GB mer per genomsnitt per vecka, jämfört med veckorna innan. Ökningen motsvarar ungefär 12 miljoner timmars lyssnade på musik eller poddar, eller 200 000 timmars långfilmstittande i högupplösning.

Denna tydliga ökning av surfmängder kan kopplas till hur många svenskar tillbringar sportlovet – med allt från videostreaming på tåg- eller bilresor, sociala medier och musikstreaming i skidbacken till mer aktivt användande av digitala tjänster under ledigheten.

– Sportlovet är en tid då många reser och har mer fritid än vanligt, vilket naturligtvis leder till ökad användning av mobila enheter. Oavsett om det handlar om att streama film under resan eller scrolla igenom sociala medier efter en dag i skidbacken, så drar dessa aktiviteter betydligt mer surf, säger Karolina Wittgren, mobilexpert på Tele2.

Hur mycket surf går åt under sportlovet?

Olika aktiviteter kräver olika mycket data, och att förstå vad som påverkar surfmängden är avgörande för att kunna välja rätt mobilabonnemang:

Videostreaming:

En av de mest dataslukande aktiviteterna. En tvåtimmarsfilm i hög upplösning kan dra upp till 6 GB, medan streaming i standardupplösning kräver cirka 1 GB per timme.

Sociala medier:

Plattformer som Instagram och TikTok är stora surfdrivare, särskilt med videoinnehåll. En timmes scrollande kan använda 2–5 GB, beroende på plattform och aktivitet.

Musik och poddar:

Mindre krävande men fortfarande betydande – 1 GB surf räcker för ungefär 10 timmars musiklyssning.

– Under sportlovet vill många ha en smidig och trygg uppkoppling, där hela familjen kan använda sina enheter precis som vanligt. För att slippa oroa sig för att surfen ska ta slut eller att kostnaderna drar iväg, är abonnemang med generösa surfmängder eller obegränsad data ett populärt val. På så sätt kan både vuxna och barn streama, spela och hålla kontakten utan avbrott under ledigheten, säger Karolina Wittgren.

Så maximerar du din surf under sportlovet

För att undvika att stå utan surf mitt i lovet, tipsar Tele2s expert om några enkla knep:

Ladda ner material i förväg:

Filmer, serier och poddar kan sparas offline innan du reser.

Håll koll på apparna:

Många appar, särskilt sociala medier och streamingplattformar, har inställningar för att minska dataförbrukningen.

Använd wifi där det går:

Hotell, kaféer och fjällanläggningar erbjuder ofta wifi som kan avlasta mobilabonnemanget.

Sportlovet är en tid för avkoppling och nöje – och med rätt förberedelser kan du surfa smart och slippa oro över förbrukningen.

För mer information och tips, besök [Tele2s webbplats](#).

All data baseras på anonymiserad data från privata abonnemang hos Tele2.

Undvik konflikter under sportlovet

För att hjälpa familjer på traven har Tele2 tagit fram tips för att undvika konflikter kring skärmanvändningen:

- Sätt tydliga ramar tillsammans: Diskutera skärmtiden som familj och sätt gemensamma regler. Ge barnen möjlighet att vara med och bestämma för att skapa samsyn.
- Variera aktiviteterna: Erbjud alternativ till skärmtid, som att gå ut på aktiviteter eller spela brädspel. Det kan ge barnen en paus från skärmen utan att det känns som ett förbud.
- Planera skärmtiden: Se till att skärmtiden inte blir en standardaktivitet under hela dagen. Planera specifika tider när skärmar kan användas, så blir det lättare att undvika oändligt surfande eller spelande.
- Använd skärmar tillsammans: Gör skärmanvändningen till en gemensam aktivitet, som att titta på en film eller spela ett spel tillsammans. Det skapar tillfällen för dialog och samvaro.

Tips på aktiviteter:

- Alla i familjen lägger ifrån sig skärmarna under två timmar samtidigt
- Byt en timmes egen skärmtid mot att lära ut dina favoritappar eller spel till familjen, eller skapa en TikTok-dans tillsammans
- Gör minst en gemensam aktivitet varje dag utan mobiler
- Bryt stillasittande skärmtid med korta pauser var 45:e minut för att sträcka på benen

För mer information, vänligen kontakta:

Jessica Hjalmered, Senior Communication Manager, Tele2, +46 (0)8 121 47 400 / jessica.hjalmered@tele2.com

Följ Tele2 på vårt pressrum: www.tele2.com/sv/media