TIPS OG TRIKS

Mobil i utlandet: roaming, eSIM og hvordan du unngår sjokkregning

I EØS er det enkelt. Utenfor EØS, for eksempel i Thailand, Storbritannia eller Tyrkia, kan mobilbruk koste mye. Slik gjør du det billigst.

10. oktober 2026 · 4 min lesing



KORT FORTALT

- I EØS bruker du mobilen som hjemme, innenfor rimelig bruk.
- Utenfor EØS bestemmer operatøren prisen – sjekk før du reiser.
- Storbritannia og Sveits er ikke med i EØS-reglene.
- eSIM for reisemålet er ofte enkelt – behold norsk SIM for BankID.
- Bruk flymodus på fly og skip.

EØS
Som hjemme

UTENFOR EØS
Sjekk operatørens pris

UK OG SVEITS
Ikke med i EØS-reglene

ESIM
Installer hjemme på wifi

FLY/SKIP
Flymodus – satellitt er dyrt

Koster det ekstra å bruke mobilen i Europa?

Innenfor EU/EØS gjelder «roam like at home»: Du kan ringe, sende SMS og bruke data til samme pris som i Norge, innenfor rimelig bruk. Operatøren kan sette en grense for data i noen abonnementer[1].

Hva koster mobilbruk utenfor EØS?

- Reglene gjelder ikke utenfor EØS. Pris og pakker bestemmes av operatøren din, så sjekk prislisten før du reiser[2].
- Storbritannia og Sveits er ikke med i EØS-reglene, selv om mange operatører har egne tilbud der.
- Ombord på fly og skip går mobilen via satellitt, og det kan bli svært dyrt. Bruk flymodus.

Lønner det seg med eSIM på reise?

- De fleste nye telefoner støtter eSIM. Kjøp en datapakke for landet før avreise, installer den hjemme på wifi, og slå den på ved ankomst.
- Behold det norske SIM-kortet aktivt for SMS fra BankID og banken, men slå av **dataroaming** på det.
- Lokalt SIM-kort kjøpt på flyplassen er et alternativ. Ta med pass, siden mange land krever registrering.

Sjekkliste for mobilen før du reiser

- Last ned kart og oversetter offline før du reiser.
- Pass på svindel: Kjøp eSIM fra kjente selskaper, og del aldri BankID-koder.

Mobil på reise – hvor koster det?

I EØS
Som hjemme
(rimelig bruk)
Spania, Polen, Portugal ...

Utenfor EØS
Operatørens pris
Sjekk før avreise
UK, Sveits, Thailand ...

Fly og skip
Satellitt – svært dyrt
Bruk flymodus

Tips: eSIM for reisemålet + norsk SIM aktivt for BankID-SMS, dataroaming av.

Illustrasjon: Folkeguiden. Tall fra kildene i fotnotene.

Spørsmål og svar

▼ Gjelder EØS-roaming i Storbritannia?

Nei, Storbritannia er ikke med i EØS-reglene. Mange operatører har egne tilbud – sjekk prislisten.

▼ Kan jeg bruke BankID med eSIM?

Ja, men behold det norske SIM-kortet aktivt for SMS fra BankID og banken, og slå av dataroaming på det.

▼ Hvorfor er mobil på fly og skip dyrt?

Fordi mobilen der går via satellitt, og prisene er høye. Bruk flymodus.

KILDER

1. Nkom – internasjonal gjesting (roaming)
2. Telenor – utlandspriser

Sist sjekket 10. oktober 2026.

Illustrasjon: Folkeguiden

LES OGSÅ

↗ **Roaming i EU/EØS – regler og priser**
Your Europe (EU)



Svindel på reise: falske visumsider og «Booking»-meldinger
Folkeguiden