

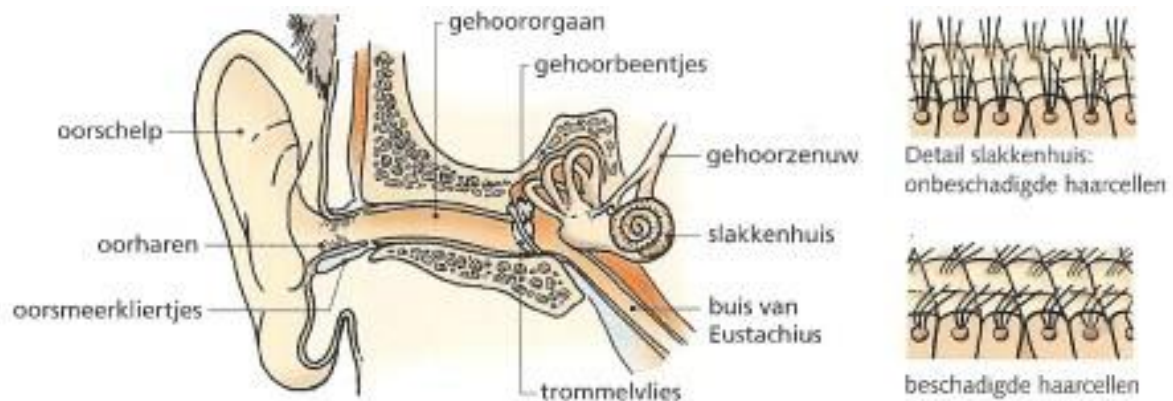
Gehoorschade en leerlingen

Gehoorschade door het werk is een veel gemelde beroepsziekte wereldwijd. Het is zelfs de meest gemelde beroepsziekte in Nederland. Gehoorverlies en oorsuizen kunnen gevolgen zijn van overmatige blootstelling aan lawaai.

Jongeren en gehoorschade

Leerlingen zijn gezien hun leeftijd extra kwetsbaar op het gebied van trilling en geluiden. Daarbij komt dat jongeren graag naar harde muziek luisteren omdat het hen extra energie geeft, het brein maakt dopamine aan. Dit stofje staat bekend als het geluks- of beloningshormoon; via dit hormoon ervaart de mens het genot en de blijdschap die hoort bij positieve ervaringen. Jongeren zijn hier extra gevoelig voor, blijkt uit onderzoek van Deense onderzoekers.

Geluid wordt uitgedrukt in decibel (dB(A)). Geluid heeft een logaritmische schaal, dat betekent dat elke 3 dB(A) meer, een verdubbeling van het geluidsniveau betekent.



Ook in de afbouw worden we dagelijks blootgesteld aan verschillende geluidsniveaus, natuurlijk afhankelijk van de werkzaamheden die je uitvoert.

Bij het bewerken van materialen kan het geluidsniveau gemakkelijk oplopen tot 110 dB(A) of hoger. Net als de bekende PBM's zoals kleding, werkschoenen, handschoenen en adembescherming, heeft de werkgever ook op het gebied van trilling en geluid de zorgplicht om voor afdoende gehoorbeschermingsmiddelen te zorgen.

Geluidsterkten

140 dB(A):	vuurwerk, geweervuur
120 dB(A):	startend vliegtuig, heavy metal concert, brandweer met sirene
110 dB(A):	krijgende baby, kettingzaag, laag overvliegend vliegtuig
100 dB(A):	popconcert, discotheek, voorbij razende trein
90 dB(A):	grasmaaier, drillboor, schuurmachine, muziek op je koptelefoon
80 dB(A):	drukke kroeg, restaurant, lawaai in een speeltuin
70 dB(A):	stofzuiger
60 dB(A):	drukke straat, vaatwasser
50 dB(A):	normaal gesprek voeren
40 dB(A):	koelkast zoemt
30 dB(A):	stille woonwijk 's nachts
20 dB(A):	gefluister, wind door de bomen
10 dB(A):	bladergeritsel

Vanaf een blootstelling aan een geluidsniveau van 80 dB(A), loop je het risico op gehoorbeschadiging. De kans hierop is afhankelijk van het geluid en de duur van blootstelling.

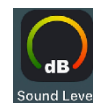
De zorgplicht, die elke werkgever heeft, verplicht hem om de juiste gehoorbeschermers beschikbaar te stellen. Strikt genomen is het dragen van gehoorbescherming al verplicht vanaf 83 dB(A). *(Toch mag er dan nog wel zonder gehoorbescherming gewerkt worden, alleen wel met een maximale blootstelling van 4 uur per dag)*. Bedraagt het geluidsniveau 85 dB(A) of meer, dan is gehoorbescherming wettelijk verplicht.

Beter is het om al vanaf een geluidsniveau van 75 dB(A) gehoorbeschermers te dragen.

Wanneer moeten ze in?

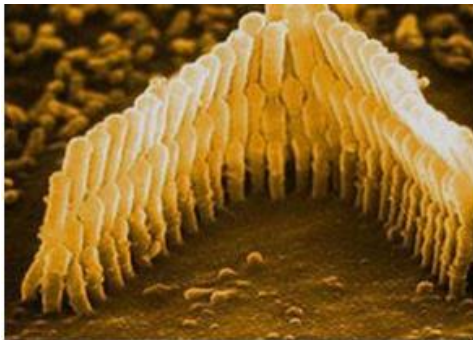
Er zijn verschillende manieren om het geluidsniveau vast te stellen zonder officiële meetapparatuur te gebruiken. Hier zijn een paar suggesties:

- Gebruik je oren. Als je binnen 1 meter afstand van het geluid je stem moet verheffen om de ander te verstaan dan is het geluidsniveau hoger dan 80 dB(A),
- Gebruik je ogen. Check de gebruiksaanwijzing van je gereedschap om te zien wat de geluidsproductie van het gereedschap is,
- Gebruik de gratis app 'Geluidsniveaumeter' op je telefoon.



Effecten

Blootstelling veroorzaakt lawaaidoofheid. Dit betekent onherstelbare schade aan de haarcellen, die geluid doorgeven, in het oor.



Gezonde haarcellen



Beschadigde haarcellen

Wat kan je altijd doen om gehoorschade voor te zijn:

- Gebruik gehoorbescherming als je vermoedt dat het geluid erg aanwezig is,
- Ga je naar een concert, koop oordoppen met muziekfilter,
- Zet het geluid op je telefoon/AirPods niet te hard,
- Een koptelefoon over je oren is minder belastend dan in-ear oordopjes.

Test zelf je gehoor(schade):



www.oorcheck.nl/gehoor-schade/hoe-ontstaat-schade/zo-klinkt-het/

Kijk ook even dit filmpje:



www.youtube.com/watch?v=5FTZpl8ebJs

bronnen: <http://arbotechniekveiligheidsapp.nl>
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geluidsoverlast
www.doof.nl/
www.beroepsziekten.nl
www.hoorzaken.nl