

TOOLBOX



Lawaai op de werkplek

Wat doet lawaai met jou?

Lawaai heeft invloed op jou. Het kan ervoor zorgen dat je blijvend slechter gaat horen (lawaaidoofheid). Vooral bij veel lawaai en als je er lang aan blootgesteld wordt. Andere gevolgen zijn:

- Moeite met concentreren en praten
- Vermoeidheid
- Oorsuizen (tinnitus)
- Hoofdpijn
- Stress

Geluid meten met een app

Met een (gratis) smartphone-app kun je het geluidsniveau op je werkplek of daarbuiten gemakkelijk meten. Dit helpt je bewust te worden van lawaai. Voor een deskundige beoordeling van geluidsoverlast wordt gekeken naar verschillende dingen zoals toonhoogtes, omgeving en hoe lang je eraan blootgesteld wordt.



Wanneer gebruik je gehoorbescherming?

Of het geluid schade veroorzaakt, hangt af van het aantal decibel, ook wel dB(A), en hoelang je eraan wordt blootgesteld. De (A) geeft aan dat bij het meten rekening is gehouden met de gevoeligheid van het menselijk oor.

Gehoorbescherming is **verplicht** wanneer:

- Je elke dag wordt blootgesteld aan geluid boven de 85 dB(A)
- Er korte piek momenten zijn met geluid boven de 110 dB(A)

Het gemiddelde geluidsniveau op een bouwplaats is 90 dB(A)!

Een misverstand is dat een werknemer alleen gehoorschade oploopt als hij de hele dag in lawaai werkt. Maar ook bij kortere perioden kan gehoorschade ontstaan.

Met de juiste gehoorbescherming voorkom je gehoorschade!

Draag gehoorbescherming die het geluid dempt tot onder de 80 dB(A). Dit kunnen otoplastieken of oorkappen zijn. Otoplastieken worden speciaal voor jou op maat gemaakt.

Belangrijk: laat otoplastieken om de 5 jaar controleren op lekdichtheid!

Gevolgen van een te hoog geluidsniveau

In het onderstaande tabel kun je lezen hoelang je mag blootgesteld worden aan een aantal decibel en wat de gevolgen daarvan zijn.

Aantal dB(A)	Hoeveel blootstelling tijd
80	8 uren
83	4 uren
86	2 uren
89	1 uur
92	30 min.
95	15 min
98	7,5 min.
101	4 min.
104	2 min.
107	1 min.
110	schade

Aantal dB(A)	Gevolg
0	Stil
10	Net hoorbaar
30	Erg stil
50	Rustig
70	Storend geluid
80	Hinderlijk (gehoorschade vanaf 8 uur blootstelling)
95	Zeer hinderlijk (kans op gehoorschade vanaf 15 min.)
110	Zeer luid (direct gehoorschade)
135	Pijngrens (kans op direct gehoorverlies)
150	Kans op doofheid
180	Direct doof

Vuistregel om schadelijk geluid te herkennen

Als je een meter van iemand af staat en je moet met stemverheffing praten om elkaar te verstaan, is het geluidsniveau hoger dan 80 dB(A).