

## De maximale pieken voor je otoplastieken



**Gehoorschade door lawaai op het werk staat in de top 3 van meest voorkomende beroepsziekten. Geheerterlies kan ernstige maatschappelijke en medische consequenties met zich meebrengen.**

Voorkomen is beter dan genezen. Sterker nog, geheerterlies is niet te genezen. Om te voorkomen dat het zover komt, is geheerbescherming in veel werksituaties noodzakelijk. Door goed gebruik van de juiste geheerbescherming is lawaaidoofheid te voorkomen.

### **Dagdosis van maximaal 87 dB(A) nooit overschrijden**

Sinds 1 februari 2006 bedraagt de dagdosis voor geluid in de gehoorgang maximaal 87 dB(A). Hieronder wordt verstaan: de blootstelling gemeten in het oor, *inclusief* eventuele geheerbeschermmende middelen. Deze waarde mag nooit worden overschreden. Als meten van het geluidsniveau even niet kan, geldt de vuistregel: valt er zonder stemverheffing geen gesprek te voeren met iemand binnen een straal van een meter, dan is het geluidsniveau te hoog.

## Snelle checklist gehoorbescherming

- Wordt de gehoorbescherming regelmatig gecontroleerd?
- Draagt iedereen de juiste gehoorbeschermende middelen?
- Zijn er ook gehoorbeschermende middelen voor bezoekers aanwezig?
- Staan lawaaizones goed en duidelijk aangegeven?

## Gevaar op lawaaidoofheid werknemers vanaf 80 dB(A)

Het geluidsniveau is te meten met een decibelmeter. Een decibelmeter geeft het geluidsniveau aan in dB(A). Het gevaar op lawaaidoofheid begint voor werknemers bij 80 dB(A). De pijngrens ligt bij de meeste volwassenen boven 120 dB(A). Boven de waarde van 80 dB(A) moet de werkgever volgens de Arbowet gehoorbescherming aanbieden. Een werknemer is verplicht gehoorbescherming te gebruiken als de dagdosis gemiddeld hoger is dan 85 dB(A). Het geluidsvolume en de risico's bij bedrijven moeten in de RI&E staan vermeld. De noodzakelijk maatregelen horen thuis in het plan van aanpak.

Ook bij geluid geldt de arbeidshygiënische strategie. Oftewel: zorg er eerst voor dat de oorzaken aan de bron zijn weggenomen. Dat kan bijvoorbeeld door een rumoerige oude machine te vervangen door een nieuwe die stiller is. Lukt dat niet (volgens het oordeel van de or), dan is het zaak de blootstellingstijd te verkorten. Biedt ook dat geen oplossing, dan is de inzet van gehoorbescherming pas een wettelijk toegestane optie.

| Beschermend middel                            | Geluidsniveau omgeving in dB(A) |       |        |         |
|---|---------------------------------|-------|--------|---------|
|   | 80-90                           | 90-95 | 95-100 | 100-110 |
| oordoppen                                     | ++                              | +     | -      | -       |
| otoplastieken                                 | ++                              | ++    | +      | +       |
| oorwatten                                     | ++                              | +     | -      | -       |
| schuimplastic rolletjes                       | ++                              | ++    | +      | -       |
| oorkappen                                     | ++                              | ++    | +      | +       |
| ++ = goed    + = voldoende    - = onvoldoende |                                 |       |        |         |

## **Deze drie soorten gehoorbescherming zijn er**

### **1. Oorkappen**

Deze draagt men als koptelefoons. Als de oorkappen de oren goed omsluiten, is een demping met 30 dB(A) mogelijk. Het dragen van oorkappen kan verhitting van de oren veroorzaken. Ook isolatie van de omgeving (en resoneren van eigen bewegingsgeluid) kunnen hinderlijke bijeffecten zijn.

### **2. Oorpluggen, dopjes en stopjes**

Mensen stoppen deze gehoorbescherming vaak niet goed in het hoorkanaal. Gevolg: onvoldoende demping en dus mogelijke gehoorschade. Gebrekkige hygiëne kan gezondheidsklachten veroorzaken.

### **3. Otoplastieken**

Dit zijn op maat gemaakte oordoppen die bescherming kunnen bieden tot 30 dB(A). Meestal zijn ze afgestemd op de demping die noodzakelijk is voor de werkplek. Doordat ze niet meer dempen dan strikt noodzakelijk, stijgt het draagcomfort. Wel is jaarlijkse controle van de otoplastieken nodig op lekkage en voldoende dempende eigenschappen.

Bij de keuze voor het geschikte type gehoorbescherming mag geld nooit een bepalende rol spelen. Wat wel? De specifieke omstandigheden binnen een bedrijf (tijdstip van lawaai, volume, waar is het rumoerig?) en uiteraard de wensen van de drager (pasvorm/comfort, gebruiksgemak, nog wel gesprekken of alarmeren willen horen).

## **Gehoorbescherming gebruiken? Let op deze punten!**

- Breng de gehoorbeschermende middelen aan voordat u de ruimte betreedt of voordat er sprake is van lawaai.
- Controleer voordat u lawaaiërende machines gebruikt of iedereen in uw omgeving gehoorbeschermende middelen draagt.
- Maak oorkappen, oordopjes en otoplastieken na het gebruik schoon.
- Zorg dat de vingers waarmee u gehoorbeschermende middelen in het oor aanbrengt, schoon zijn.
- Controleer regelmatig de afsluitranden van oorkappen. Worden die hard of stug? Zijn ze gescheurd of beschadigd? Dan is het tijd voor vervanging.