



autoriseret arbejdsmiljørådgiver

ARBEJDSMILJØHUSET

# Støj



## **Forord**

Denne pjece handler om støj på arbejdspladsen.

Er der oplysninger du mangler eller er i tvivl om – kontakt os.

Indholdet i denne pjece er baseret på lovgivningen, men indholdet udtrykker ikke hele lovgivningen.

Hvis der er behov for at vide præcist hvad lovgivningen i alle detaljer foreskriver, henviser vi til loven eller til os.

## **Støj**

Hvornår lyd opfattes som støj, afhænger ikke kun af lydets styrke, men i lige så høj grad af, om lyden er ønsket eller ej.

Støj kan medføre mange problemer.

### **Høreskader**

En høreskade opstår, når for mange af hørecellerne i det indre øre bliver skadet eller dør.

De første symptomer kan være at ordene flyder sammen, alle mumler, og samtale og baggrundslyde bliver ét.

En høreskadet person føler sig ofte isoleret, da evnen til at tale med andre er væsentligt forringet. Man misforstår ting og bliver misforstået. Høreskader er livsvarige.

Man kan få foretaget høreprøver hos sin egen læge eller hos en øre-, næse-, halsspecialist. Ørets evne til at opfatte toner måles, og der optegnes et audiogram.

Et audiogram kan blandt andet vise om en høreskade er på vej.

### **Tinnitus (øresusen)**

Tinnitus er en meget generende lidelse, der kan opstå ved langvarig påvirkning af støj eller en kortvarig impulsstøj (fx et hård slag fra en hammer på metal). Folk der lider af tinnitus har konstant susen, hylen eller ringen for ørerne.

Lyden kan komme for en periode, men den kan også blive livsvarig og dermed meget invaliderende. Der er på nuværende tidspunkt ikke mulighed for at helbrede folk med tinnitus.

## **Andre støjgener**

Støj medfører andet end høreskader. Selv ved lave lydstyrker kan man påvirkes af støj. Man bliver let irriteret og træt. Man kan få stress-symptomer som hovedpine, muskelspændinger og forhøjet blodtryk.

Støj har også indvirkning på evnen til at koncentrere sig. Manglende koncentration og kommunikationsbesvær er ofte en medvirkende årsag til ulykker.

## **Hvor meget støj skal der til?**

Til beskrivelse af lydstyrken bruges decibel-skalaen, og den er lagt således, at et ungt menneske med normal hørelse kan høre et lydtrykniveau på ca. 0 decibel (dB(A)).

Smertetærsklen ligger på ca. 120 dB(A).

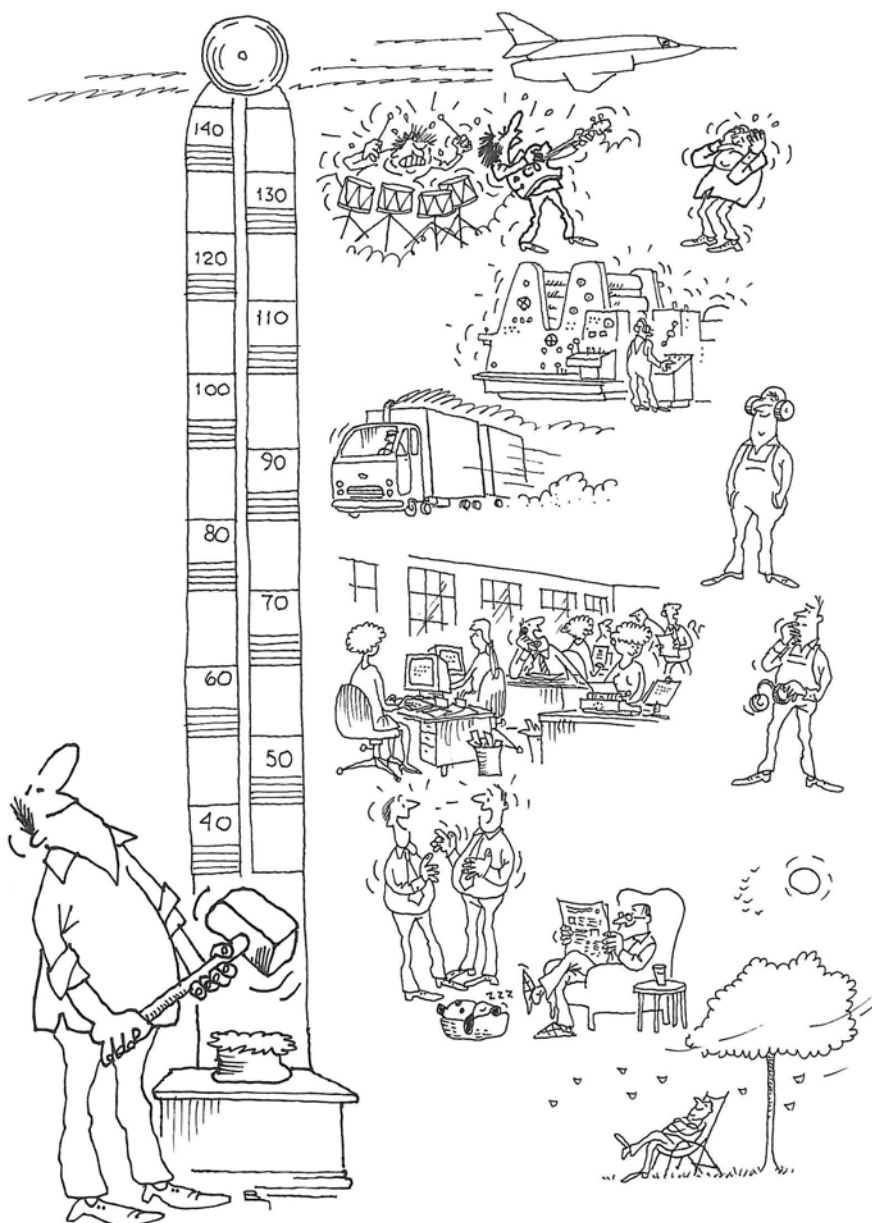
Decibel-skalaen er en logaritmisk skala, og det betyder, at når lydstyrken stiger med ca. 3 dB(A) fordobles lydenergien, der når øret. Dæmpes støjniveauet med 3 dB(A), kan man derfor opholde sig dobbelt så længe i støjen og have uændret risiko for høreskade, da den modtagne energi er uændret.

En sænkning af støjen på nogle få dB(A) er derfor af stor betydning!

Når støjen stiger med 10 dB(A), opleves lydstyrken som dobbelt så kraftig. Det vil med andre ord sige, at 90 dB(A) for øret lyder dobbelt så kraftigt som 80 dB(A). Øret "vænner" sig også til støj – støjen føles efter kort tid som mindre irriterende/ubehagelig, men denne tilvænnelse er kun psykologisk og støjens skadelige virkninger er uændrede.

Almindelig samtale foregår med en styrke på ca. 60 dB(A). Overstiger støj fra omgivelserne 75 dB(A), er det nødvendigt at hæve stemmen. Ved støj over 90 dB(A) må man råbe.

Baggrundsstøj virker generende på almindelig tale, hvis den overstiger ca. 50 dB(A). I undervisningssituationer virker baggrundsstøj generende allerede ved ca. 40 dB(A).



Arbejder man ved støjniveauer under 80 dB(A), er risikoen for at få høreskader meget lille. Bliver man udsat for et støjniveau der ligger over 80 dB(A), stiger risikoen for at få høreskader i takt med støjniveauet og tiden man opholder sig i det støjende område.

Kraftig og pludselig støj, kan skade hørelsen selv ved kortvarige påvirkninger! Denne type støjpåvirkning kaldes impulsstøj.



*"der skal stilles hørevern tilrådighed når støjen er generende"*

## Lovens krav

- Undgå unødigt støjbelastning! Dette gælder også støj under 80 dB(A). Støjbelastningen skal være så lav som mulig, idet der skal tages hensyn til den tekniske udvikling.
- De akustiske forhold skal være tilfredsstillende.
- En persons støjbelastning må ikke overskride den gældende grænseværdi på 85 dB(A), beregnet som den samlede støjbelastning over 8 timer.
- Arbejdsgiveren skal stille høreværn til rådighed, hvis støjbelastningen overstiger 80 dB(A), eller hvis støjen er generende.
- Hvis det ikke er teknisk / administrativt muligt at overholde støjgrænsen på 85 dB(A), må arbejdsgiveren kun lade arbejdet udføre, hvis der anvendes høreværn.
- Ansatte der udsættes for en støjbelastning større end eller lig med 80 dB(A) eller spidsværdier større end eller lig med 135 dB(C) skal have en særlig instruktion om de risici som følger af støj. Desuden skal de normalt have adgang til en høreundersøgelse. Er støjbelastningen større end eller lig med 85 dB(A) eller der er spidsværdier større end eller lig med 137 dB(C) skal de ansatte have adgang til en arbejdsmedicinsk undersøgelse.
- Hvis det i arbejdspladsvurderingen(APV) vurderes, at de ansatte udsættes for risici som følge af støj, skal APV'en indeholde en vurdering af støjbelastningen.

## **Dæmp støjen - planlæg dit arbejde**

Ved indretning af værksteder eller ved indkøb af nyt værktøj, maskiner eller ventilation, skal der tages højde for de støjproblemer, der vil kunne forekomme.

På byggepladserne skal arbejdet tilrettelægges så støj så vidt muligt undgås. Hvis dette ikke er muligt, må støjen ikke genere andre. Man kan fx henlægge støjende aktiviteter til rum, hvor der ikke foregår andet arbejde.

Alle der opholder sig i et støjende område skal selvfølgelig bruge høreværn.

### **Stil krav til leverandør**

Stil krav til leverandørerne om støjsvagt værktøj, maskiner og ventilation - få garanti eller certifikat, hvor støjni-veauet under normale driftsbetingelser er beskrevet.



# Høreværn

Arbejdsgiveren skal stille høreværn til rådighed for de ansatte, hvis støjbelastningen overstiger 80 dB(A), eller den i øvrigt er skadelig eller stærkt generende.

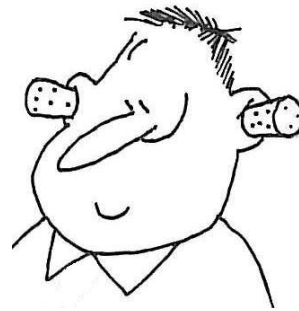
Hvis det ikke er muligt at nedbringe støjniveauet til-strækkeligt, skal der bruges høreværn.

## Forskellige typer høreværn

Der findes to hovedtyper af høreværn:



Ørekop



Øreprop

Det betyder ikke så meget i forhold til beskyttelsen, om du bruger ørekop eller øreprop. Det vigtigste er, at du anvender den type, der er beregnet til opgaven og er mest behagelig for dig.

Der findes høreværn med indbygget radio. Brugeren af disse føler sig ofte mindre "isoleret" end ved fx brug af traditionelle høreværn, og motivationen til at bruge høreværnet stiger.

Det bedste og mest effektive høreværn er det, der anvendes hele tiden, når man opholder sig i støj.

## **Idéer til støjbekæmpelse**

Støjbekæmpelse behøver ikke være en kostelig affære. Herunder ses nogle eksempler på tiltag som kan være med til at bekæmpe støjen i det daglige.

### **Faste værksteder**

- Undersøg markedet inden nyt værktøj/maskiner m.v. indkøbes.
- Isolér støjende processer (fx støjskærme).
- Vis hensyn/planlæg arbejdet – støj generer mest når man ikke selv frembringer den!
- Støjdæmp eksisterende maskiner (fx indkapsling).
- Opsæt lydabsorberende materiale.

### **Bygge og anlæg**

- Undersøg markedet inden nyt værktøj/maskiner m.v. indkøbes.
- Isolér støjende processer.
- Vis hensyn/planlæg arbejdet – støj generer mest når man ikke selv frembringer den!

Kontakt ARBEJDSMILJØHUSET – vi har altid gode idéer til effektiv støjbekæmpelse i din virksomhed!



**Har du spørgsmål, så kontakt os!**

**Vi er ikke længere væk end telefonen**



autoriseret arbejdsmiljørådgiver

**ARBEJDSMILJØHUSET**

Krondalvej 8, 2610 Rødovre, Telefon 44 85 02 20, [www.am-huset.dk](http://www.am-huset.dk)