

Ist Ihr Gehör in Gefahr?

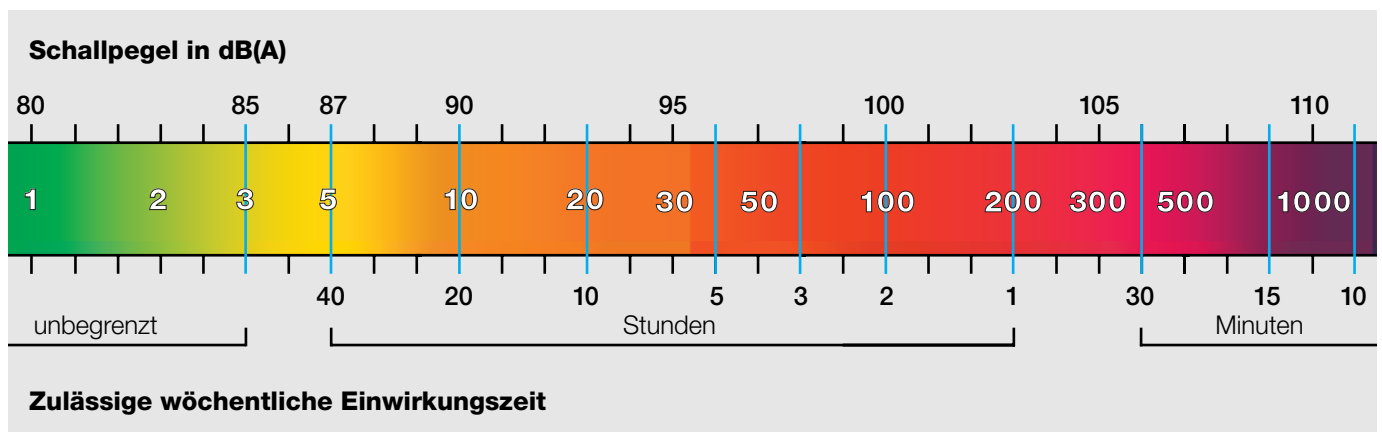
Das Risiko eines lärmbedingten Hörverlustes hängt nicht davon, ob man den Schall als angenehm oder unangenehm empfindet. Die Erfahrungen und Grenzwerte aus der Industrie gelten deshalb auch für Musik, wie Untersuchungen an Rockmusikern und Mitgliedern von Symphonieorchestern – leider – bestätigen. Entscheidend für das Risiko ist – ausser bei Knallen und Explosionen – nicht der höchste Pegel, der irgendwann auf das Gehör einwirkt, sondern der Dauerschall-

pegel, der sich aus dem Schallpegel und der Belastungsdauer ergibt. **An Arbeitsplätzen sind Gehörschutzmittel obligatorisch, wenn der Dauerschallpegel 87 dB(A) überschreitet.** Jede Halbierung der Belastungsdauer erlaubt einen um 3 dB höheren Pegel (gleiche Schallenergie).

Auf der oberen Skala der Grafik sind die Schallpegel eingetragen, auf der unteren Skala lässt sich die maximal zulässige

Einwirkungszeit in Minuten oder Stunden pro Woche für den betreffenden Pegel ablesen.

Zwei Beispiele: Laute Musik im Kopfhörer mit 95 dB(A) kann den Ohren während 6 Stunden je Woche zugemutet werden. Der mittlere Schallpegel bei einem zweistündigen Rockkonzert sollte nicht über 100 dB(A) liegen (das entspricht auch dem Grenzwert).



Ist es zu viel? Ihre «Lärmpunkte» zeigen es!

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie Ihren Ohren insgesamt zu viel zumuten, müssen Sie alle wesentlichen Belastungen summieren. Aber Dezibel darf man nicht einfach zusammenzählen. Deshalb sind in der Grafik auf der Schallpegelskala zusätzlich weisse Zahlen eingedruckt. Sie geben die «Lärmpunkte» (Lärmdosis*) pro Stunde an und sind mit der jeweiligen Anzahl Stunden pro Woche zu multiplizieren. Wo Sie sich mit Gehörschutzpfropfen oder -kapseln schützen, dürfen Sie die betreffende Punktzahl durch 100 teilen.

Alle Punktzahlen pro Woche zählen Sie nun zusammen wie im folgenden Beispiel.

- Ist Ihre Gesamtpunktzahl unter 100, so liegen Sie auf der sicheren Seite.
- 100 bis 200 Punkte bedeuten: Wenn Sie so weitermachen, gefährden Sie Ihr Gehör.
- Bei über 200 Punkten müssen Sie dringend über die Bücher.

	Pegel	Punkte/h	h/Woche	Punkte/Woche	
Disco	93	20	4	80	Grenzwert
Konzert	100	100	2	200	ohne Gehörschutz
Kopfhörer	95	30	4	120	laut eingestellt
Total				400	eindeutig zu viel!

* Für Akustiker: ein «Lärmpunkt» entspricht 144 Pa²s oder 0,04 Pa²h.