

Werkinstructie VVT 105

Gehoorbescherming

2e versie

oktober 2011



De hoofdpunten van de wettelijke aanwijzingen / regelingen om de blootstelling van werknemers aan lawaai te voorkomen, staan vermeld in werkinstructie 096. Samengevat is een werknemer vanaf 85 dB(A) wettelijk verplicht om gehoorbescherming te dragen en wordt gehoorbescherming geadviseerd vanaf 80 dB(A). Aan de wettelijke bepalingen voor het bestrijden van geluidsniveaus hoger dan 85 dB(A) ligt in beginsel ten grondslag dat lawaai bestrijding aan de bron moet plaats vinden.

Maximale onbeschermd blootstelling tijdsduur	max. onbeschermd blootstelling
80 decibel	8 uur
83 decibel	4 uur
89 decibel	1 uur
95 decibel	15 minuten
101 decibel	3,75 minuten
107 decibel	56 seconden
113 decibel	14 seconden
119 decibel	3,5 seconden

Gedrag

Er zijn een aantal simpele stappen die je kunt zetten om geen schade op te lopen. De Nederlandse Audiologen zijn gekomen met de volgende aanbevelingen:

- Grotere afstand van de geluidsbron; let op dat je niet te dicht bij de geluidsbron gaat staan/werken. Enkele meters meer afstand scheelt enorm!
- Gebruik gehoorbescherming. Met oordopjes met geluidsfilters blijft je alles voldoende horen en voorkom je schade.

Belangrijk verschillen proppen, kappen, en otoplastieken

1. PROPPEN (gele propjes in het oor)

Dit zijn de bekende gele schuimpropjes of kunststof "dennenboomjes". De gebruiker rolt de oorproppen eerst in elkaar en stopt ze vervolgens in het oor. Eenmaal in het oor zetten ze weer uit en sluiten ze de gehoorgang af. Afhankelijk van je oor is de pasvorm vaak slecht. Doordat deze dopjes helemaal dicht zitten krijg je een vervelende druk op je trommelvlies en verlies je een stuk ruimtelijk gevoel. Het geluid wordt vervormd, klinkt dof en leeg. Hier geldt de bekende uitspraak: "Beter iets, dan niets!".

Demping: **goed** ingebracht: 10 tot 15 dB(A) / **slecht** ingebracht: tot 5 dB(A)

Let op:

Het is belangrijk dat oorproppen niet vuil zijn: breng ze met schone handen in en vervang ze regelmatig. Vieze oordoppen kunnen een oorinfectie veroorzaken. De meeste propjes zijn voor eenmalig gebruik.

Voor/nadelen: gemakkelijk verkrijgbaar/universeel toepasbaar/knellen/afgesloten gevoel/slechte spraak verstaanbaarheid/last van hoofdpijn, zweten, kloppen van het hart, dreunende voetstappen/duur in gebruik: ze kunnen slechts één keer worden gebruikt.

Gevolg: wordt slecht gedragen.

2. KAPPEN (over het oor)

Oorkappen omsluiten het gehele oor. De plaats waar de kap om het oor 'aanligt' moet vrij zijn van lang haar, dikke bakkebaarden, etc. De beugel is veelal instelbaar. Oorkappen zijn geschikt voor het werken in situaties met wisselende geluidsniveaus. In de kap kan een radio-ontvanger worden ingebouwd om met de drager te kunnen communiceren. De demping is afhankelijk van de soort kap en de (toon-)hoogte van het geluid. Er bestaan uitvoeringen die aan een bouwhelm worden bevestigd.

Demping: bij **goed** gebruik is demping tot 25 dB(A) mogelijk, per merk staat dit aangegeven.

Let op:

Het is belangrijk dat de ringen helemaal heel zijn. Kapotte ringen geven lekkage en beschermen dan niet meer volledig tegen het geluid. Als de gebruiker een bril draagt, kan de ring door het brillenpootje ook niet goed aansluiten. Ditzelfde geldt als hij andere beschermingsmiddelen moet combineren met de kappen.

Voor/nadelen: bij uitstek geschikt op locaties met wisselende geluidsniveaus/eenvoudig in het gebruik/gemakkelijk op- en af te zetten/direct toe te passen/zweten bij langdurig gebruik/problemen met bril/slechte spraakverstaanbaarheid/laag draagcomfort/slechte hygiëne/last van hoofdpijn

Gevolg: wordt slecht gedragen.

3. OTOPLASTIEKEN (in het oor)

Otoplastieken worden op maat gemaakt door een afgietsel van het oor te maken. Otoplastieken met selectieve filter hebben een open verbinding waardoor je geen druk op je trommelvlies krijgt en je de geluidsbeleving behoudt. Het geluid wordt dus niet tegengehouden maar echt gefilterd! Afhankelijk van de frequentie (toonhoogte) van het omgevingslawaai kan vaak een filter worden gekozen. Het filter dempt over alle frequenties maar niet teveel waardoor je elkaar goed blijft horen.

Demping: **goed** ingebracht: 15-25 dB(A) / **slecht** ingebracht: tot 10 dB(A)

Let op:

Ook bij otoplastieken is het belangrijk om ze goed schoon te houden. Omdat de gehoorgang verandert van vorm, is het belangrijk dat de gebruiker eens per jaar nagaat of de otoplastiek nog goed past. De leverancier kan hiervoor een lekttest uitvoeren. Bij de meeste leveranciers is dit inbegrepen in het servicecontract.

Voor/nadelen: perfecte pasvorm/geen druk/knelprobleem/veilig/goede spraakverstaanbaarheid/prima voor bril- en helmdragers/zeer hygiënisch, uitstekend reinigbaar/selectieve demping/kostenbesparend/ duurzaam/inmeten noodzakelijk

Gevolg: wordt 95% van de tijd gedragen.



Let op!

*Gehoorgeschediging is onherstelbaar.
Zorg daarom voor goede gehoorbescherming.*