

Buller

Inom arbetslivet finn det idag stränga regler för hur mycket buller en person får utsättas för, men inom fritidssektorn är det sämre med lagar och förordningar.

På arbetsplatsen får vi inte vistas i buller över 85 dB i medelvärde men på restauranger, diskon, konserter och liknande kan vi drabbas av ljudvolymmer som är betydligt högre, upp till 100 – 120 dB. Inom EU vill man ha ett gränsvärde på 80 dB på arbetsplatserna. Eventuella skador beror förstås på hur länge och hur ofta man vistas i hög ljudvolym.

Det finns en stor kunskap om bullerskador men trots det använder inte alla som behöver det hörselskydd. Vi får ett stort antal nya bullerskador varje år. Delvis beror detta på att bullerskador utvecklas långsamt och att skadan kan upptäckas först flera år efteråt. Många tror att man kan avgöra när buller är skadligt för hörseln, men det är fel. Buller är skadligt för hörseln långt innan det gör ont.

Många tänker inte heller på att man förlorar mycket i skyddseffekt om man bara slarvar en liten del av arbetsdagen.

Om man t.ex. använder en bultpistol där bullret bara varar i 10 – 30 sekunder tar man knappast på sig hörselskydd och glömmer också att varna sina kamrater. Nedanstående värden kan ge en uppfattning av hur länge man kan vistas i bullrig miljö innan man riskerar att få en hörselskada.

Buller

Hur länge kan man vistas i en bullrig miljö innan man riskerar få en hörselskada.

Nedanstående värden är riktvärden enl. Bilson kalkylatorskiva för bullerexponering.

80 dB(A)	24 tim.	0 min.	0 sek.
85 dB(A)	8 tim.	0 min.	0 sek.
90 dB(A)	2 tim.	31 min.	11 sek.
95 dB(A)	0 tim.	47 min.	37 sek.
100 dB(A)	0 tim.	15 min.	0 sek.
105 dB(A)	0 tim.	4 min.	44 sek.
110 dB(A)	0 tim.	1 min.	29 sek.
115 dB(A)	0 tim.	0 min.	28 sek.
120 dB(A)	0 tim.	0 min.	9 sek.

Exponeringstider som kan väcka till eftertanke när man ska gå på diskotek eller andra engagemang där arrangören inte har tänkt på vad hans ljudanläggning kan ställa till med. Undvik att vistas ens så länge i buller så som denna tabell anger som längsta exponeringstid som gäller under en 24 timmars period.