

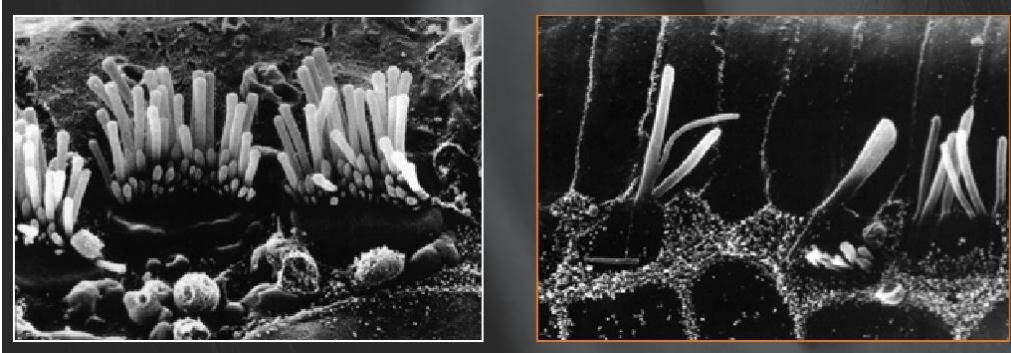
Arbetsmiljöguide #A.6 Hörselskydd

Syfte /Omfattning

Guiden syftar till att ge konkret vägledning vad gäller val och användning av hörselskydd, i syfte att förebygga hörselskador. Nedan beskrivs potentiella negativa hälsoeffekter av buller:

- Tinnitus (permanent ringande/oljud i örat).
- Hörseltröskeln förändras (i början temporärt men kan bli permanent av långvarig exponering).
- Förlust av förmåga att höra högfrekventa ljud (vilket resulterar i svårighet att kommunicera).
- Förlust av hörsel, dövhet.
- Hälsoproblem, bl a högt blodtryck och problem med sömnen.

Buller är, i ett avseende, likt radioaktiv strålning. Vi tål endast en begränsad dos varje dag. Nedan beskrivs skillnaden mellan ett friskt och ett bullerskadat öra.



Härceller med sinneshår i ett normalt oskadat öra.

Bullerskadat öra (går inte att reparera).

Ansvar och skyldigheter

I #A.1 Arbetsmiljöguide generell beskrivs ansvar och skyldigheter som gäller oavsett vilken personlig skyddsutrustning som avses.

Arbetsgivarens ansvar

Arbetsgivaren ansvarar för att:

- Vid 80 dB eller högre, informera arbetstagaren om riskerna med buller och erbjuda hörselskydd.
- Tillhandahålla korrekt typ av hörselskydd för risker i arbetet. Vid:
 - 80 dB måste hörselskydd finnas tillgängligt.
 - 85 dB måste hörselskydd användas.
- Erbjuder hörselundersökning (gäller vid 85 dB eller mer).
- Säkerställa att arbetstagaren har kunskap om hur hörselskyddet ska användas och skötas.
- Utföra bullermätningar.
- Den maximala ljudnivån inte överstiger 115 dB.
- Peak-nivån inte överstiger 135 dB.



INBEN SKA SKADAS
PÅ VÅRA BYGGEN

Arbetstagarens skyldigheter

Arbetstagarens skyldigheter är att:

- Bära hörselskyddet. Bestämd eller obestämd form, singularis eller pluralis?
- Sköta dessa eller denna eller hörselskyddet.
- Informera arbetsgivaren om man upplever att hörselskydden inte fungerar eller har problem med att använda dem.

Gamla, stela och/eller slitna tätningssringar försämrar hörselkåpornas dämpnings-förmåga. Bullret "läcker" in. Byt därför regelbundet ut tätningssringarna så bibehålls kåpans prestanda och livslängd.

Val av hörselskydd

Utifrån ljudnivå:

Att välja det hörselskydd som dämpar mest är sällan rätt. Det ska vara anpassat efter hur höga ljudnivåerna är. Ta reda på vilken bullernivå personen kommer utsättas för och välj hörselskydd utifrån det.

Välj inte ett alltför dämpande hörselskydd då risken finns att användaren känner sig isolerad och tar av sig skyddet för att kunna höra rop och varningssignaler. Detta minskar skyddseffekten dramatiskt.

De flesta arbeten i byggbranschen där man använder maskin eller verktyg överstiger gränsvärdet. I tabellen ges några exempel.

Den idealiska skydds-nivå/ljudnivå på insidan av hörselskyddet är mellan 75-80 dB.

Exempel	Ca ljudnivå (dB)	Lämplig SNR
Tung kompressor, pålningsarbete, blåstring, arbete med bergborr.	Över 110	Mellan 25 - 35
Borrhammare, tigersåg, kedjesåg, tryckluftsverktyg.	Ca 100-110	Mellan 20 - 35
Cirkelsåg, slipmaskin, bormaskin och trafikbuller.	Under 100	Mellan 20 - 25
Mänsklig röst, skrikande	80 -	
Mänsklig röst, samtalsnivå	60 -	

För så korrekt mätning som möjligt, bör man mäta genom personbundna dosimetrar, t ex via företagshälsovården.

För att få en fingervisning om ljudnivåerna kan man även ladda ner "bullerappen" från Arbetsmiljöverkets webbplats. *Denna är dock inte tillräcklig i de fall bullermätning krävs.*

Olika typer av hörselskydd dämpar olika mycket:

Dämpningsnivå för hörselskydd beskrivs som SNR (Singel Number Rating) och är en sammanräkning av dämpning vid Hög-Mellan-Lågfrekvent ljud, så kallad HML-metoden

- Hörselkåpor finns mellan SNR 25-37
- Engångsproppar finns mellan SNR 21-37
- Bygelproppar finns mellan SNR 21-27



INBEN SKA SKADAS
PÅ VÅRA BYGGEN

Beakta följande vid användning av hörselkåpor tillsammans med skyddshjälm och/eller skyddsglasögon:

- Hörselkåpor ska vara samcertifierade med skyddshjälmen. Detta då det kan finnas risk att hörselkåporna inte sluter tätt och därmed risk för att ljud läcker in och den bullerdämpning som hörselkåporna har inte uppfylls.
- Skyddsglasögonens skalmar kan upplevas skava för att byglarna från hörselkåporna trycker på dessa. Använd skyddsglasögon som är anpassade för att användas under hörselkåpor och har tunna följ samma skalmar.

Använda och sköta

Bärtid

	<p>100 % bärtid - det enda säkra skyddet mot hörselskador</p> <p>Bärtid 100 % Ger förväntat skydd</p> <p>Bärtid 99% Fem minuters "slarv" om dagen minskar hörselskyddets effekt påtagligt.</p> <p>Bärtid 90% Man kan inte längre förvänta sig något säkert skydd.</p>
<p>Effekten av hörselproppar varierar oerhört utifrån hur den stoppas i. olika storlekar viktigt...</p> <p>Man ska "rulla" proppen en stund, därefter lyfta överdelen på örat och stoppa i proppen. Håll emot en liten stund så att proppen hinner expandera.</p>	<p>0 dB 5 dB 33 dB</p>

Sköta hörselskydd:

- Byt tätningsringar; se leverantörens anvisningar (många leverantörer rekommenderar minsta 2 ggr/år).
- Rengör hörselkåpor och flergångsproppar.

Referenser:

Arbetsmiljöstandard #A Personlig skyddsutrustning,
Arbetsmiljöguide #A1 Personlig skyddsutrustning generell
AFS 2001:3 - Användning av personlig skyddsutrustning
AFS 1996:7 - Utförande av personlig skyddsutrustning