

# Bescherm je oren!



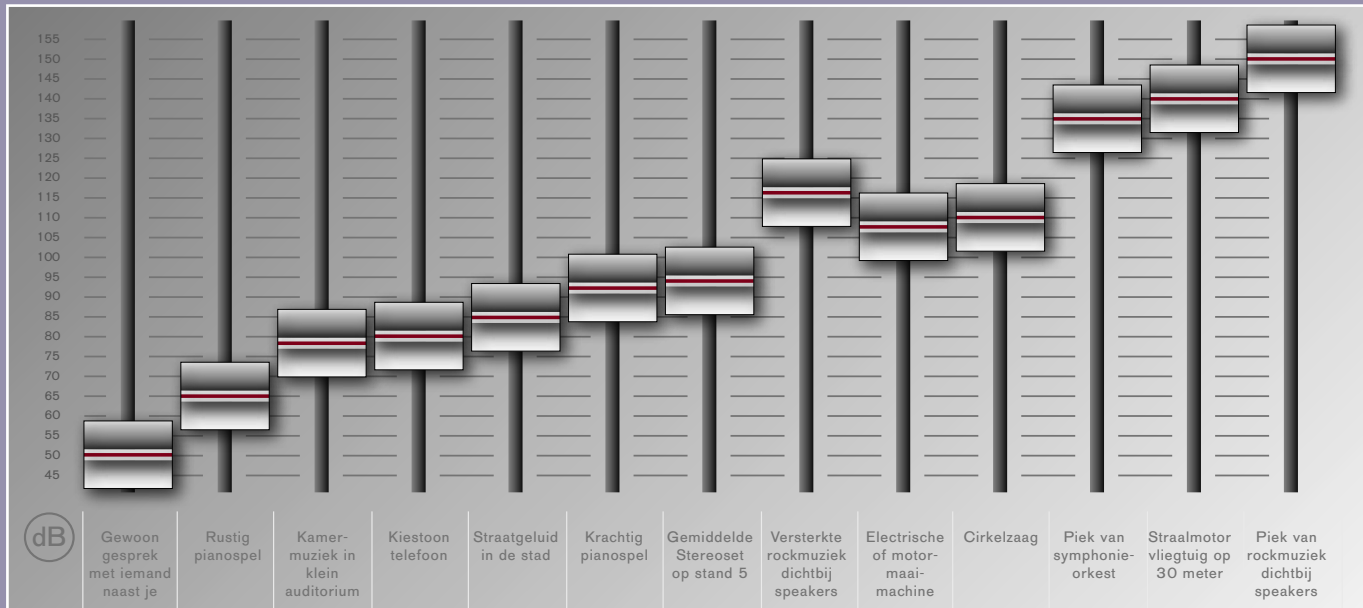
Als werknemer in de podiumsector kun je in deze folder lezen waarop je moet letten als je werkt bij de hoge geluidsniveaus die in podiumsector voorkomen. Bescherm in ieder geval je oren, ook wanneer het lijkt alsof je geen last hebt van het geluid. Gehoorschade is een van de meest voorkomende beroepsziekten en kan niet worden genezen. Gelukkig kun je het wel voorkomen!

Binnen de podiumkunsten is muziek en ander versterkt geluid onontbeerlijk. Muziek is meer dan alleen geluid: er is ook een artistieke waarde. Binnen de podiumkunsten werk je dus al snel in of met geluid!

In veel bedrijven worden medewerkers bloot gesteld aan geluid, veelal een bijproduct van het productieproces waarin zij werken. Binnen de podiumkunsten is dit anders. Geluid is juist het product waar het allemaal om draait. Veelal zo hard, dat het schadelijk is voor het gehoor. Deze folder gaat over hoe je gehoorbeschadiging kunt voorkomen.

## Het oor

Ons gehoor wordt dagelijks blootgesteld aan geluid. Of dit geluid schade veroorzaakt, is afhankelijk van de hoeveelheid geluid (het geluidsniveau) en de duur van het geluid. Voor een werkdag van 8 uur ligt de grens bij 80 decibel (dB) aan gemiddeld geluid, we spreken dan over een veilige dagdosis. Is het geluid op je werkplek harder - en dat is het al snel - dan praten we over geluidsniveaus die schadelijk kunnen zijn voor het gehoor. Zo ligt bijvoorbeeld het niveau van een live optreden van een popband al snel tussen de 100 en 105 dB. Om je een indicatie te geven over verschillende geluidsniveaus, volgt hier een aantal voorbeelden:



# Schade aan het gehoor

## Schade voorkomen

Het geluidsniveau binnen de podiumkunsten is dus al snel te hoog. Over het algemeen dusdanig hoog dat je al snel kans loopt op een vorm van gehoorschade, ook al werk je maar een paar uur per week. Dit is één van de redenen dat jouw werkgever maatregelen moet nemen om de blootstelling zo laag mogelijk te maken om gehoorbeschadiging te voorkomen.

## Schadelijk geluid

We gaan ervan uit dat als je gedurende acht uur per dag wordt blootgesteld aan geluid van gemiddeld 80 dB, dit geen negatieve gevolgen zal hebben voor je gehoor. Boven deze 80 dB neemt het risico op gehoorschade snel toe. Dit heeft te maken met de logaritmische verhouding tussen geluidsdruk en decibel. Wanneer het geluidsniveau met drie decibel toeneemt, dan betekent dit een verdubbeling van de geluidsdruk. Dit betekent helaas ook dat als de geluidsdruk verdubbeld de veilige blootstellingduur halveert. Bij 83 dB kun je dus nog maar vier uur werken zonder risico voor je gehoor. Bij 86 dB is dit hooguit nog twee uur en bij 89 dB één uur. Bij een poppodium met een geluidsniveau van 105 dB bedraagt dit nog maar enkele minuten (als je tenminste geen gehoorbescherming gebruikt). Een verschil van drie dB is voor het gehoor niet waar te nemen. Een verdubbeling van de geluidsterkte ervaar je pas als het geluid ongeveer tien decibel harder is. Dat is de reden waarom de meeste mensen de schadelijkheid van geluid onderschatten.

## Muziekgeluid

De regels die wij hanteren voor industrieel lawaai gelden grotendeels ook voor muziekgeluid. Voor het gehoor is geluid nu eenmaal geluid. Hierin schuilt echter een groot probleem voor onze sector. Voor ons is geluid nu eenmaal niet alleen geluid maar heeft het ook een artistieke waarde. Wanneer het geluidsniveau van een live optreden gemiddeld 80 dB zou bedragen, zou het publiek weg blijven. Gewoon om de simpele reden dat het geluid van de band niet boven het geluid van het publiek in de zaal uit zou komen. Pas rond de 100 dB begint het ergens op te lijken en krijgt het publiek waar het voor komt. Bij deze geluidssterkte is muziek echter veel schadelijker dan bij 80 dB.

## Gehoorschade voorkomen

Een werkgever moet maatregelen nemen om te voorkomen dat je blijvende gehoorbeschadiging oploopt. De meest effectieve en voor de hand liggende oplossing, om het geluid op de werkplek te verminderen tot 80 dB, is echter niet altijd een oplossing. De afgelopen jaren zijn er technieken ontwikkeld om het geluid te concentreren op het publiek. Zo kan bijvoorbeeld een bar opgesteld worden op een plek waar het relatief “rustig” is en kan je met een goede planning van de roosters de blootstellingduur van de individuele werknemer beperken. Verder kunnen we een bovengrens voor geluid afspreken. Want laten we eerlijk zijn: 105 dB als gemiddelde is hard genoeg.

Maar we moeten ook reëel zijn: ondanks maatregelen loop je tijdens het werk risico op gehoorbeschadiging. Daarom is het nodig dat je werkgever, naast het verminderen van geluid op de werkvloer, ook op andere manieren zorgt dat je zoveel mogelijk wordt beschermd. Zo is hij wettelijk verplicht om je gehoorbeschermers te verstrekken. Bovendien kun je op zijn kosten regelmatig je gehoor laten controleren.



# Wat is gehoorschade?

## Gehoorschade

Gehoorschade ontstaat door het afsterven van trilhaartjes in het slakkenhuis (binnenoor). Als deze te veel en te lang geluid moeten verwerken raken ze beschadigd en kunnen ze afsterven. Vergelijk het met een lipje van een blikje fris, als het lipje te hard en te vaak heen en weer buigt breekt het af. De trilhaartjes in het binnenoor raken overbelast door te veel en te hard geluid. Ze hebben na een blootstelling rust nodig om te herstellen. Krijgen ze deze rust niet en worden ze weer te veel en te lang blootgesteld, dan sterven ze af. Eens weg blijft weg, dit proces is onomkeerbaar. De al geleden schade in je binnenoor heb je dus voor de rest van je leven.

## Tijdelijk en blijvend gehoorverlies

Er is een verschil tussen tijdelijk en blijvend gehoorverlies. Bij tijdelijk gehoorverlies heb je het gevoel dat er watten in je oren zitten, en soms heb je last van een hoge pieptoon in het oor. Gun je je oren dan geen rust, dan wordt het gehoorverlies blijvend door het afsterven van de trilhaartjes. Blijvend gehoorverlies ontstaat heel geleidelijk en ongemerkt.



### Herkennen van een gehoorbeschadiging

De eerste tekenen van een gehoorbeschadiging kun je herkennen als je moeite hebt met het volgen van gesprek in een lawaaïge omgeving (feestje of café). Door het omgevingsgeluid krijg je steeds meer moeite bij het onderscheiden van de klinkers en de medeklinkers. Een gesprek voeren met één persoon kost veel concentratie en een snelle discussie tussen meerdere mensen is al niet meer te volgen.

Gehoorschade gaat niet meer over. Het enige wat je er tegen kunt doen, is zorgen dat het niet erger wordt. Doe je dit niet, dan krijg je steeds meer moeite om bepaalde klinkers in woorden te onderscheiden omdat je ze gewoonweg niet meer kunt horen. Hierdoor gaan alle woorden op elkaar lijken en begrijp je niet meer wat er wordt gezegd. Een gehoorapparaat biedt geen uitkomst. Een gehoorapparaat versterkt geluid, stel je voor dat iemand in een vreemde taal met jou communiceert. Het maakt dan niet uit of hij praat of schreeuwt want je begrijpt het toch niet.

# Wat moet je doen om schade te voorkomen?

## 1. Bescherm je oren

Werknemers die werken in een omgeving waar het geluidsniveau hoger is dan 80 dB, moeten van hun werkgever gehoorbeschermers aangeboden krijgen die voldoende bescherming bieden. Dat gebeurt altijd in onderling overleg. Verder moet je werkgever je (laten) voorlichten over de risico's van schadelijk geluid en over het gebruik van gehoorbescherming. Vanaf 85 dB ben je zelf wettelijk verplicht om je gehoorbeschermers te gebruiken.

## 2. Laat je gehoor regelmatig controleren

Als je werkt in een lawaaiige omgeving, is het verstandig om je gehoor regelmatig te laten controleren. Je werkgever is verplicht om je in de gelegenheid te stellen op zijn kosten een dergelijk gehooronderzoek te laten uitvoeren.

## 3. Spreek je werkgever er op aan

Zoals al eerder in deze folder is aangegeven, hoort iedere werkgever, in samenwerking met het personeel, maatregelen te nemen tegen de risico's van schadelijk geluid op het werk. Mocht je werkgever nog geen initiatieven op dit gebied hebben getoond, spreek hem daar dan op aan. Het niet nakomen van de wettelijke verplichtingen kan namelijk zowel gevolgen voor je werkgever als voor jou hebben.

#### 4. Ken je plichten en verantwoordelijkheden

Neem je eigen verantwoordelijkheid en houd je aan de maatregelen die je werkgever op het gebied van het voorkomen van gehoorbeschadiging heeft genomen. Zo dien je tijdens je werk uitgereikte gehoorbeschermers ook daadwerkelijk te gebruiken. Doe je dat niet, dan kun je van de Arbeidsinspectie een boete krijgen.

#### Misverstanden over gehoorbeschermers

Sommige werknemers denken dat ze bezoekers niet meer goed kunnen verstaan als ze gehoorbeschermers gebruiken. Het tegendeel is het geval. Gehoorbeschermers dempen niet alleen het geluid van de mensen die tegen je praten, maar ook de muziek. Maar het onderlinge verschil blijft gelijk. Dus als je zonder gehoorbeschermers de gasten kunt verstaan, lukt dat ook met gehoorbeschermers. Beter zelfs, omdat je gehoor niet meer wordt overbelast. Wel moet daarvoor de demping van de gehoorbeschermers die je gebruikt voor alle toonhoogtes ongeveer even groot zijn. Anders kunnen de lage tonen erg gaan overheersen. Dat maakt bepaalde typen gehoorbeschermers minder geschikt voor gebruik in bijvoorbeeld poppodia.

#### Tot slot

Je werkgever moet veel doen en heeft als leidraad de zogenaamde Branchecatalogus Podiumkunsten Versterkt Geluid. Daarin wordt heel veel over schadelijk versterkt geluid verteld. Je kan dus bij je werkgever meer informatie krijgen als je dat wilt. Websites waar je de branchecatalogus kunt vinden zijn: [www.vscd.nl/publicaties/](http://www.vscd.nl/publicaties/), [www.arbopodium.nl](http://www.arbopodium.nl), [www.vpt.nl](http://www.vpt.nl), [www.vnpf.nl](http://www.vnpf.nl) of [www.vvem.nl](http://www.vvem.nl).

Vereniging Nederlandse Poppodia en -festivals (VNPF)  
Vereniging Schouwburg- en Concertgebouwdirecties (VSCD)  
Belangen Vereniging Dance (BVD)  
Vereniging van EvenementenMakers (VVEM)

Nederlandse Toonkunstenaars Bond (NTB)  
Kunstenbond CNV  
FNV Kunsten Informatie en Media (FNV KIEM)

Stichting ArboPodium