

Informatiefolder

Geluid en gehoorschade

Ieder jaar lopen tienduizenden jongeren in Nederland gehoorschade op tijdens het uitgaan. Eén op de vijf jongeren heeft beginnend gehoorverlies en net zo veel jongeren hebben last van een permanente piep in hun oren. Hoe harder de muziek en hoe langer mensen ernaar luisteren, hoe groter het risico. Met de juiste maatregelen kunnen we gehoorschade voorkomen.

januari 2024

Gehoorschade

Ieder jaar lopen tienduizenden mensen in Nederland gehoorschade op door vrijetijdslawaai. Ongeveer de helft hiervan ontstaat tijdens het uitgaan. De gevolgen van gehoorschade zijn groot, van concentratieverlies en slaapproblemen, tot angst, depressie en sociale isolatie. Geluiden boven de 80 dB kunnen al schadelijk zijn voor het gehoor. Hoe hoger het geluidsniveau en hoe langer de blootstelling, hoe groter het risico op blijvende gehoorschade.

Er is geen wet- en regelgeving over het geluidsniveau tijdens het uitgaan ten aanzien van gehoorschade. Daarom ligt de verantwoordelijkheid voor het beschermen van het gehoor volledig bij de bezoekers zelf.

Hoe voorkom je gehoorschade?

- Beperkt het geluidsniveau! Hanteer als absolute bovengrens 100 decibel, gemeten over 15 minuten op 2 meter boven de vloer.¹ Deze grens is volgens het advies van de Gezondheidsraad en de WHO. Let op: bij dit volume is de kans op gehoorschade nog steeds groot! De GGD adviseert dan ook om het geluidniveau lager te houden dan 92 decibel.
- De GGD adviseert de volgende geluidsniveaus aan te houden:
 - Evenementen voor volwassenen? Hanteer dan maximaal 92 decibel. De GGD adviseert aan iedereen om gehoorbescherming te dragen bij geluidsniveaus boven de 92 dB.
 - Evenementen voor kinderen onder de 18 jaar of is minstens 50% van de bezoekers onder de 18 jaar? Hanteer dan maximaal 88 decibel.
- Creëer geluidsluwe zones op het evenement en adviseer bezoekers om regelmatig stille pauzes in te lassen.
- Scherm een gebied van minimaal twee meter rond de geluidsboxen af voor het publiek.
- Bied bezoekers goede en betaalbare oordoppen aan. Op www.oorcheck.nl vindt u meer informatie over geschikte oordoppen. Wij adviseren oordoppen met een muziekfilter en een goede demping (SNR = 15 of hoger). Schuimdoppen (de bekende 'herriestoppers') raden we af, ze vervormen de muziek en passen vaak niet goed in je oor.
- Bied de oordoppen zichtbaar en actief aan, bijvoorbeeld bij de garderobe of op de prijslijst bij de bar.
- Informeer bezoekers over het risico op gehoorbeschadiging en de mogelijke gevolgen van gehoorschade. Informeer bezoekers over het geluidsniveau, bijvoorbeeld met zichtbare decibel meters of geluidsplattegronden. Informeer bezoekers ook over de mogelijkheid om oordoppen te kopen.

Meer informatie

Deze folder is een uitgave van GHOR & GGD Gelderland-Midden. Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met GHOR Gelderland-Midden via het e-mailadres: ghor@vggm.nl.

¹ Om het geluid te meten adviseren wij een decibel meter met de volgende specificaties: minimaal IEC 61672:2003, klasse 2.

**GHOR Gelderland-Midden en GGD Gelderland-Midden
zijn onderdeel van de Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden**



GHOR / GGD Gelderland-Midden

Postbus 5364
6802 EJ ARNHEM
T 0800 8446 000
E ghor@vggm.nl
I www.vggm.nl

