

## INFOBLATT - Ist dein Gehör in Gefahr?

Das Risiko eines lärmbedingten Hörverlusts hängt nicht davon ab, ob man den Schall als angenehm oder unangenehm empfindet.

**Entscheidend für das Gehör ist neben dem Schallpegel (Lautstärke) vor allem die Dauer der Belastung.**

Wie lange du dein Gehör bestimmten Lärmbelastungen aussetzen darfst, kannst du der Grafik auf der Rückseite entnehmen. Am linken Balken der Grafik sind die Schallpegel (Lautstärken) eingetragen, am rechten Rand lässt sich die maximal zulässige Einwirkungszeit auf das Gehör in Minuten oder Stunden pro Woche für den betreffenden Schallpegel ablesen.



### Beispiel:

- Laute Musik im Kopfhörer mit 95 Dezibel kann den Ohren während 4 Stunden pro Woche zugemutet werden.

## GEHÖRSCHUTZTIPPS

### Konzerte

- **Mach mal Pause.** Pausen sind für das Gehör mehr als nur lärmfreie Zeiten: Es kann sich erholen. An Live Konzerten ist im Publikum mit einem Schallpegel von 100 Dezibel zu rechnen. Wenn ein Konzert weniger als zwei Stunden dauert, ist das gerade noch okay. Bei längeren Veranstaltungen deshalb unbedingt seinem Gehör ab und zu eine Pause gönnen.
- **Du bist nicht allein...** wenn dir die Musik zu laut ist, denn eine Mehrheit der Jugendlichen findet die Lautstärke an Musikveranstaltungen zu hoch. Deshalb darfst du es dem DJ ohne weiteres zu verstehen geben, wenn er zu stark aufdreht: Reklamieren statt leiden.
- **Gehörschutz verwenden.**

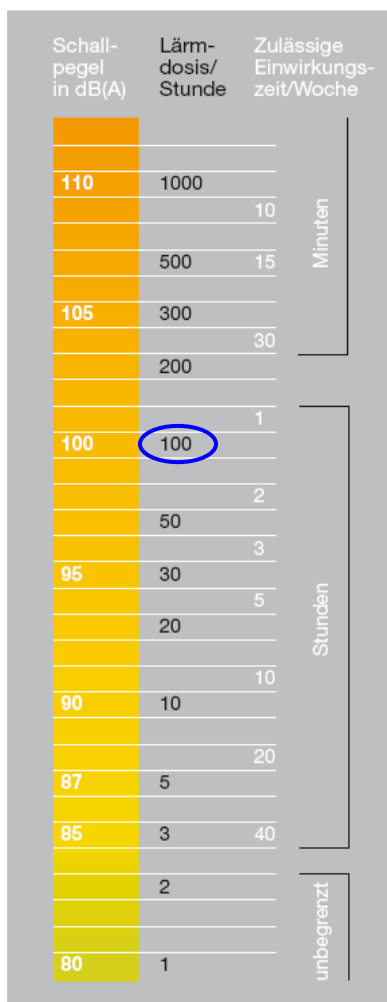
### MP3 Player

- **Lautstärke im Griff.** Einen Vorteil hat das Musikhören mit dem MP3 Player: Man entscheidet selbst, was man auf seine Ohren loslässt. Gemäß einer schweizer Studie hören Jugendliche rund 100 Minuten pro Tag Musik und wählen mehrheitlich «vernünftige» Schallpegel um 80 Dezibel. Etwa 7 Prozent der Befragten (darunter doppelt so viele Jungen wie Mädchen) hören aber so lange und so laut Musik, dass sie ihr Gehör aufs Spiel setzen.

Tabelle Lärmpegel

	Schallpegel [dB]	
	Bereich	typisch
Rockkonzert   Zuschauerbereich	90 - 105	100
Rock –Jazzmusik   Übungslokal	90 - 105	102
Club, Diskothek   Tanzfläche	90 - 100	98
Club, Diskothek   an der Bar	85 - 95	90
MP3 Spieler	60 - 110	85
Stereoanlage	60 - 100	80
Blasmusikprobe	90 -95	90

Grafik Zusammenhang Lärmpegel – zulässige Einwirkzeit



## ARBEITSBLATT - Ist dein Gehör in Gefahr?

**Arbeitsauftrag:** Ermittle selbst, welche Lärmdosis du deinen Ohren in einer Woche zumutest. Fülle dazu die unten stehende Tabelle aus.

**Anleitung:** Um zu überprüfen, ob du deinem Gehör zuviel zumutest, müssen alle wesentlichen Lärmbelastungen zusammengezählt werden. Wie laut eine bestimmte Tätigkeit ist, kannst du auf der beigefügten Lärmpegel-Tabelle ablesen. Aber Dezibel, das ist die Einheit mit der die Lautstärke gemessen wird, darf man nicht einfach zusammenzählen. Deshalb sind in der Grafik unter der Lärmpegel-Tabelle zusätzlich die schwarzen Zahlen enthalten. Sie geben die Lärmdosis\* pro Stunde an und sind in der Tabelle mit der jeweiligen Anzahl Stunden pro Woche zu multiplizieren. Diese Werte kannst du zusammenzählen (siehe Beispiel). Das Ergebnis ist deine persönliche Lärmdosis pro Woche. In der Auswertung kannst du nachlesen, wie es um deine Ohren steht.

\*Für Akustiker: Ein „Lärmpunkt“ entspricht 144 Pa<sup>2</sup>s oder 0,04 Pa<sup>2</sup>h

### Berechnungsbeispiel

Was?	Pegel	Lärmdosis/h	h/Woche	Lärmdosis/Woche	Anmerkungen
Konzert	100	100	2	200	Ohne Gehörschutz
Disco	93	20	4	80 (=20x4)	
Kopfhörer	95	30	4	120 (4x30)	laut eingestellt
<b>Total</b>				<b>320</b>	<b>Eindeutig zu viel!</b>

### Zum Selbstauffüllen

### Auswertung

Was?	Pegel	Lärmdosis/h	h/Woche	Lärmdosis/Woche	Anmerkungen
<b>Total</b>					

Wöchentliche Gesamtpunktzahl **unter 100 Punkte**

Wöchentliche Gesamtpunktzahl **zwischen 100 und 200**

Wöchentliche Gesamtpunktzahl **mehr als 200 Punkte**

☺ **Du bist auf der sicheren Seite**

☹ **Wenn Du so weitermachst, gefährdest du dein Gehör**

☹ **Du musst dringend etwas ändern**