









Stres za vaše uši

Razine glasnoće u slušalaicama mogu prilično brzo postati vrlo velike. Tablica uspoređuje razine zvučnog tlaka iz nekih izvora:

dBA	Zvučni tlak
150	 Petarde
140	 Mlazni motor
130	 Start mlaznog motora
120	 Rock koncert/live band
110	 Disko / Walkman / udarni čekić
100	 Prostor za probe / glazba u autu
90	 Tvornica / teški promet
80	 Promet
70	 Restoran
60	 Razgovor

Unatoč svim užicima koje si možemo priuštiti slušanjem glazbe, trebamo dobro paziti na zdravlje svog sluha, posebno kada slušamo slušalice. Za dopušteni akustični utjecaj na naš sluh, ovisno o vremenu izloženosti, Njemačka ima takozvani pravilnik o radnom mjestu, savezni zakon koji je u sadašnjem tekstu na snazi od 1975. godine. Propisuje da — krajnje pojednostavljeno — izloženost buci na radnom mjestu s takozvanim „ostalim aktivnostima“ ne smije prijeći **85 dBA** (ponderirana kontinuirana razina buke). U drugim europskim zemljama vrijede usporedive granične vrijednosti.

Pretpostavlja se puni radni dan, tj. osam sati. Za ovo ponovno imamo formulu od 3 dB: za svaka 3 dB više razine zvuka, takozvano dopušteno vrijeme izlaganja smanjuje se za pola. Ne postoji posebna uredba o

slobodnom vremenu. Sljedeći grafikon pokazuje kako se s povećanjem glasnoće skraćuje vrijeme dozvoljenog izlaganja.

Tablica dopuštenih vremena izloženosti ovisno o SPL (dBA)

Razina zvučnog tlaka (dBA)	Dozvoljeno trajanje (sati)	Dozvoljeno trajanje (minuta)	Dozvoljeno trajanje (sekundi)
85	8	–	–
88	4	–	–
91	2	–	–
94	1	–	–
97	–	30	–
100	–	15	–
103	–	7.5	–
106	–	–	225
109	–	–	112
112	–	–	56
115	–	–	28
118	–	–	14
121	–	–	7

Izračuni temeljeni na njemačkoj Lärm- i Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrationsArbSchV) [Direktiva o buci i vibracijama o sigurnosti i zdravlju na radu]

Ova vremena treba shvatiti ozbiljno, jer ako se prekorače, ne mogu se isključiti zdravstvene štete, što je dokazano (regresni zahtjevi prema počinitelju/poslodavcu). Iz logičnih razloga, stoga biste trebali staviti slušalice tek nakon što je prethodno podešena odgovarajuća glasnoća kako biste izbjegli nepredvidive štete po zdravlje.