

Harde muziek in de disco of via je koptelefoon kan leiden tot gehoorbeschadiging. Al vanaf 80 decibel kan geluid schadelijk zijn. Neem je oren dus in bescherming en voorkom schade!

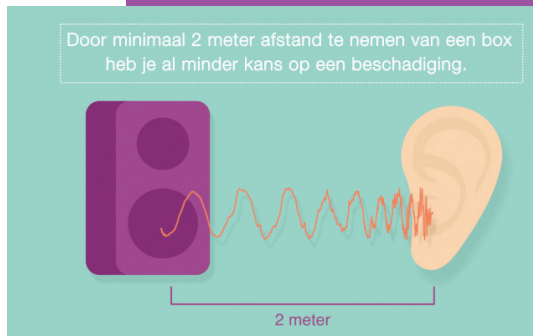
VOORKOM EEN PIEP IN JE OOR!

Drie tips om je gehoor te beschermen

Neem minstens 2 meter afstand van een box en stel een volumebegrenzer in op je muzikspeler.

Meet zelf het geluid met de gratis decibelmeter app die je kunt downloaden via oorcheck.nl/apps.

Gun je oren rust en draag oordoppen als je uitgaat! Dat is boven de 80 decibel al aan te raden.



Overzicht gehoorschade

| Hoe hard? | Wanneer gehoorschade? | Waar? |
|-----------|-----------------------|--|
| 120 dB | direct | dance event, disco, popconcert, mp3-speler |
| 110 dB | direct | dance event, disco, popconcert, mp3-speler |
| 100 dB | na 5 minuten | dance event, disco, popconcert, mp3-speler |
| 95 dB | na 15 minuten | disco, popconcert, mp3-speler |
| 92 dB | na 30 minuten | disco, popconcert, mp3-speler |
| 89 dB | na 1 uur | een voorbijkomende zware vrachtwagen |
| 86 dB | na 2 uur | een voorbijrazende trein |
| 83 dB | na 4 uur | verkeerslawaai |
| 80 dB | na 8 uur | stadslawaai |
| 77 dB | na geen | luidruchtige gesprekken |

Kijk voor meer tips en informatie ook eens op:

www.adelante-zorggroep.nl/gehoor-taal-en-spraak/gehoorschade-door-luide-muziek

www.chri.nl/ch/safenoise.asp

www.oorcheck.nl

www.hoorstichting.nl



Zandbergsweg 111

6432 CC Hoensbroek

t 045 - 528 28 28

www.adelante-zorggroep.nl