

LÄRM: BELASTUNG UND GEFAHR AM ARBEITSPLATZ

Ist Lärm ein fester Bestandteil Ihres Arbeitsalltags? Auch wenn es harmlos erscheinen mag, kann Lärm schädliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben: Müdigkeit, Schlafstörungen, Hörverlust usw.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, besser zu verstehen, was Lärm ist, welche Risiken er für Ihre Gesundheit birgt, welche Pflichten Ihr Arbeitgeber in diesem Bereich hat und was Sie selbst tun können, um sich zu schützen und Ihr Wohlbefinden zu wahren.

Was ist Lärm?

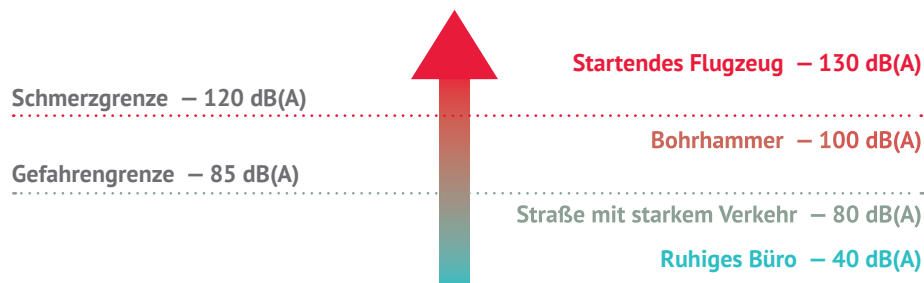
Lärm ist eine Schwingung der Luft, die, wenn sie auf das Trommelfell trifft, vom Ohr und vom Gehirn gedeutet wird. Wenn diese Geräusche störend, unangenehm oder gesundheitsschädlich werden, sprechen wir von **Lärm**. Dieser Lärm, der in bestimmten Arbeitsumgebungen allgegenwärtig ist, kann Ihrem Gehör schaden ... und nicht nur dem.

Lärm zeichnet sich aus durch:

- die **Frequenz** (in Hertz – Hz): tiefer, hoher Ton ...
- den **Schallpegel** (in Dezibel – dB): geringe, hohe Lautstärke ...

Unser Ohr ist besonders empfindlich für **Lautstärken ≥ 55 dB(A)** bei mittleren oder hohen Tönen. Diese wirken sich schneller auf unser Gehör aus

Einige Beispiele für Schallpegel:



! Geräuschpegel werden nicht addiert.

Beispiel:

1 Bohrhammer (100 dB(A)) + 1 Bohrhammer (100 dB(A)) = 103 dB(A) und nicht 200 dB(A).

Wann ist Lärm gefährlich?

Die Gefährlichkeit von Lärm hängt von bestimmten Faktoren ab:

- **hoher Schallpegel** (zu laut)
- **längere Exposition** (zu lange, selbst bei durchschnittlichem Geräuschpegel)
- **hohe Frequenzen** (schrille Geräusche)
- **plötzliche Geräusche** (Bohrer, Alarm ...)

Manche Menschen reagieren auch empfindlicher auf Geräusche:

- Menschen mit Schwerhörigkeit oder einer genetischen Veranlagung
- ältere Menschen, bei denen das Risiko eines Hörverlusts mit zunehmendem Alter steigt
- Menschen mit bestimmten Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes)





Welche Gesundheitsrisiken entstehen hierdurch?

Taubheit

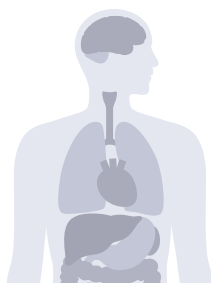
Tinnitus: anhaltendes Pfeifen, Summen oder Klingeln

Fortschreitender Hörverlust

Depression ●

Nervosität, Stress ●

Schlafstörungen ●



● Verminderte Konzentration

● Erhöhter Blutdruck

● Geistige und körperliche Erschöpfung

Lärm ist auch ein Risikofaktor für Unfälle: Er stört die Kommunikation, übertönt Warnsignale und verringert die Aufmerksamkeit.



Und was können Sie selbst tun?

Um Ihre Gesundheit und Sicherheit zu schützen, ist es unerlässlich, dass Sie über die richtige Ausrüstung verfügen und die richtige Routine anwenden.

Es gibt verschiedene Arten von **Gehörschutz**:

- Einweg-Ohrstöpsel oder wiederverwendbare Ohrstöpsel,
- maßgefertigte Ohrstöpsel (Otoplastik),
- Kapselgehörschützer.

Die Wahl hängt vom Geräuschpegel, der Expositionsdauer, der jeweiligen Arbeitsaufgabe, der eventuellen sonstigen PSA, dem persönlichen Komfort usw. ab.

Um einen wirksamen Schutz zu gewährleisten:

- Tragen Sie Ihren Gehörschutz **korrekt und jedes Mal**, auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig seinen **Zustand** (Verschleiß, Sauberkeit).
- **Teilen** Sie ihn **nicht** mit anderen Mitarbeitern.
- Bei Beschwerden, Schmerzen oder Hörverlust oder wenn Sie übermäßigem Lärm ausgesetzt sind: Melden Sie dies unverzüglich Ihrem Arbeitgeber oder dem Arbeitsarzt..



Welche Pflichten hat Ihr Arbeitgeber?

In Belgien ist der Schutz vor Lärm Teil der **Gesetzespflichten zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz**. Ihr Arbeitgeber muss daher alle erforderlichen Maßnahmen zum Schutz Ihrer Gesundheit und Sicherheit ergreifen, indem er:

- die **Risiken einer Lärmbelastung** an Ihrem Arbeitsplatz bewertet,
- die **risikobehafteten Arbeitsplätze und Situationen** erfasst,
- sicherstellt, dass die **Expositionsgrenzwerte** eingehalten werden (siehe unten),
- **Gefahrenverhütungs- und Schutzmaßnahmen** ergreift, wobei kollektive Maßnahmen (Beseitigung oder Verringerung von Lärm an der Quelle, andere Arbeitsorganisation usw.) Vorrang haben und individuelle Maßnahmen nur das letzte Mittel sind.

Wichtiger Hinweis: Im Rahmen des Mutterschutzes darf eine schwangere Frau an ihrem Arbeitsplatz keinen Lärmpegeln ≥ 80 dB(A) (während 8 Stunden pro Tag) ausgesetzt werden. Dieses Verbot gilt während der gesamten Schwangerschaft.

≥ 80 dB(A)



- Information und Schulung
- Bereitstellung geeigneter Gehörschutzeinrichtungen
- Organisation einer medizinischen Überwachung mit Audiometrie alle 5 Jahre

≥ 85 dB(A)



- Obligatorische Verwendung von Gehörschutz
- Umsetzung eines Plans zur Lärmreduzierung
- Kennzeichnung und Abgrenzung von Gefahrenbereichen
- Organisation der medizinischen Überwachung mit Audiometrie alle 3 Jahre

≥ 87 dB(A)



- Grenzwert: darf nicht überschritten werden
- **Bei Überschreitung:**
 - Einleitung sofortiger Maßnahmen zur Senkung der Exposition auf ein Niveau unterhalb der Grenzwerte
 - Ermittlung der Ursache für Überschreitung
 - Anpassung der Präventions- und Schutzmaßnahmen, um eine Wiederholung zu vermeiden
 - Organisation einer medizinischen Überwachung mit jährlicher Audiometrie