

LAWAAI: HINDER EN GEVAAR OP HET WERK

Is lawaai een vast onderdeel van jouw werkdag? Ook al lijkt het misschien onschuldig, lawaai kan schadelijke gevolgen hebben voor je gezondheid : vermoeidheid, slaapstoornissen, gehoorverlies, enz.

Die brochure is bedoeld om je te helpen beter te begrijpen wat geluid is, welke risico's het voor je gezondheid inhoudt, wat de verplichtingen van jouw werkgever op dit gebied zijn en wat je zelf kan doen om jezelf te beschermen en jouw welzijn te behouden.

Wat is lawaai?

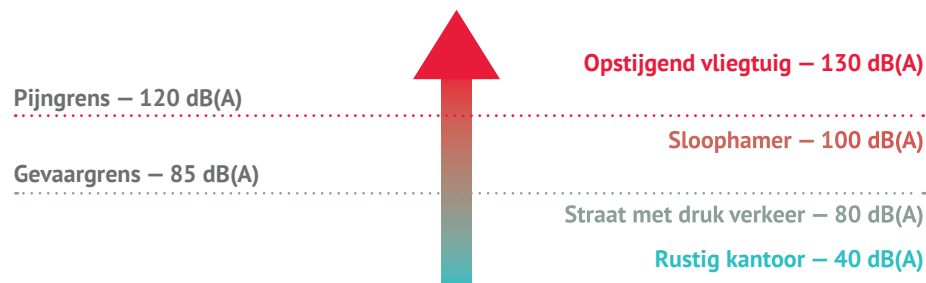
Geluid is een trilling van de lucht die, wanneer deze het trommelvlies raakt, door het oor en de hersenen wordt geïnterpreteerd. Wanneer deze geluiden vervelend, onaangenaam of gevaarlijk voor de gezondheid worden, spreken we van **lawaai**. Dit lawaai, dat in bepaalde werkomgevingen alomtegenwoordig is, kan schadelijk zijn voor jouw gehoor... en niet alleen dat.

Geluid wordt gekenmerkt door:

- De **frequentie** (in Hertz - Hz): een lage, hoge toon...
- Het **geluidsniveau** (in decibel - dB): een laag, hoog volume...

Ons oor is bijzonder gevoelig voor **geluiden van ≥ 55 dB(A)**, midden- of hoge tonen. Deze hebben sneller invloed op ons gehoor.

Enkele voorbeelden van geluidsniveaus:



! Geluidsniveaus worden niet opgeteld.

Bijvoorbeeld: 1 drillboor (100 dB(A)) + 1 drillboor (100 dB(A)) = 103 dB(A), en niet 200 dB(A).



Wanneer wordt lawaai gevaarlijk?

Blootstelling aan lawaai wordt gevaarlijk afhankelijk van bepaalde factoren:

- Een **hoog geluidsniveau** (te hard)
- **Langdurige blootstelling** (te lang), zelfs bij gemiddeld geluidsniveau
- **Hoge frequenties** (scherpe geluiden)
- **Plotselinge geluiden** (zoals een drillboor of een alarm)

Sommige mensen zijn ook gevoeliger voor geluid:

- Mensen met hypoacusie of een genetische aanleg
- Ouderen, bij wie het risico op gehoorverlies met de leeftijd toeneemt
- Mensen met bepaalde aandoeningen (hoge bloeddruk, diabetes)





Wat zijn de gezondheidsrisico's?

Doofheid

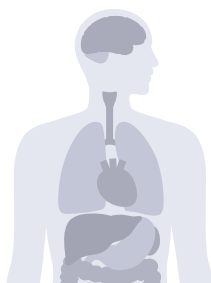
Tinnitus: aanhoudend suizen, fluiten of piepen

Progressief gehoorverlies

Depressie ●

Nervositeit, stress ●

Slaapstoornissen ●



● Verminderde concentratie

● Verhoging van de bloeddruk

● Mentale en fysieke vermoeidheid

Lawaai is ook een risicofactor voor ongevallen: het verstoort de communicatie, maskeert waarschuwingssignalen en vermindert de alertheid.



En wat kan je zelf doen?

Om je gezondheid en veiligheid te beschermen, is het essentieel dat je over de juiste uitrusting beschikt en de juiste reflexen aanneemt.

Er bestaan verschillende soorten **gehoorbescherming**:

- wegwerpoordopjes of herbruikbare oordopjes,
- op maat gemaakte oordopjes (otoplastiek),
- gehoorbeschermende koptelefoon.

De keuze hangt af van het geluidsniveau, de blootstellingsduur, het soort werk, het eventuele dragen van andere PBM's, persoonlijk comfort, enz.

Om een doeltreffende bescherming te garanderen:

- Draag je gehoorbescherming **correct en altijd**, ook als het maar voor korte duur is
- Controleer regelmatig **de staat** ervan (slijtage, reinheid)
- **Deel** ze **niet** met andere werknemers
- Bij ongemak, pijn of gehoorverlies of als je wordt blootgesteld aan overmatig lawaai: **meld dit onmiddellijk** aan je werkgever of de arbeidsarts.



Wat zijn de verplichtingen van je werkgever?

In België maakt bescherming tegen lawaai deel uit van de **wettelijke verplichtingen inzake welzijn op het werk**. Jouw werkgever moet dus alle nodige maatregelen nemen om je gezondheid en veiligheid te beschermen door:

- De **risico's van blootstelling aan lawaai** op jouw werkplek te evalueren,
- de **risicovolle werkplekken en situaties** in kaart te brengen,
- Ervoor te zorgen dat de **blootstellingsgrenswaarden** worden nageleefd (zie hieronder)
- **Preventie- en beschermingsmaatregelen** te nemen, waarbij collectieve maatregelen (het wegnemen of verminderen van lawaai aan de bron, reorganisatie van het werk, enz.) voorrang krijgen en individuele maatregelen pas in laatste instantie worden genomen.
NB: In het kader van de bescherming van het moederschap mag een zwangere vrouw op haar werkplek niet worden blootgesteld aan geluidsniveaus **van ≥ 80 dB(A)** (gedurende 8 uur per dag). Dit verbod geldt gedurende de hele zwangerschap.

≥ 80 dB(A)



- Informatie en opleiding
- Beschikbaar stellen van geschikte gehoorbescherming
- Organisatie van medisch toezicht met audiometrie om de 5 jaar

≥ 85 dB(A)



- Verplicht gebruik van gehoorbescherming
- Uitvoering van een plan om geluid te verminderen
- Markering en afbakening van gevaarlijke zones
- Organisatie van medisch toezicht met audiometrie om de 3 jaar

≥ 87 dB(A)



- Grenswaarde: mag niet worden overschreden
- **In geval van overschrijding:**
- Invoering van onmiddellijke maatregelen om de blootstelling tot een niveau onder de grenswaarden te verlagen
- Identificatie van de oorzaak van de overschrijding
- Aanpassing van de preventie- en beschermingsmaatregelen om herhaling te voorkomen
- Organisatie van medisch toezicht met jaarlijkse audiometrie

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Joke Reynaerts, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N215 - 10/07/25

Vraag raad aan je Externe dienst voor Preventie en Bescherming Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

