

Vinkkejä:

Kuulosuojaus on tarpeen, kun et kuule toisen ihmisen puhetta metrin etäisyydeltä tai keskustelua täytyy käydä HUUTAEN.

Käytä kuulosuojaimia, kun melutasot ylittyvät!

Tiesitkö, että monet saavat vapaa-aikana liian suuria meluannoksia, mikä voi ajan myötä heikentää kuuloa? Nuorten kuulon on havaittu viime vuosikymmenten aikana huonontuneen. Kuuloa kannattaa suojella, sillä kerran alentunutta kuuloa ei voi palauttaa ennalleen.

kuulosuoja.fi-sivustolta löydät vinkkejä kuulovaurioilta välttymiseen. Voit lukea baarikävijöiden kokemuksia siitä, miten viestit vääristyvät melussa sekä kertoa omista kokemuksistasi. Erityisesti muusikot ymmärtävät kuuloaistin tärkeyden. Tutustu **Robinin**, **Jenni Vartiaisen**, **Sunrise Avenuen Samun** ja muiden muusikoiden vinkkeihin.

Jos korvasi vinkuvat keikan jälkeen, ne ovat saaneet liian suuren meluannoksen. Suojaa siis ensi kerralla korvasi paremmin. Voimakas ääni tuhoaa korvan aistinkarvasoluja, jotka eivät uusiudu. Seurauksena voi olla tinnitusta eli korvien soimista, herkkyyttä äänille tai pysyvä kuulon aleneminen, joka kehittyy usein huomaamatta vuosien kuluessa.

Tiedätkö paljonko desibelejä on ravintolassa tai konsertissa? Katso → kuulosuoja.fi

Älä seiso liian lähellä kaiuttimia

Älä huuda toisen ihmisen korvaan

Vähennä MP3-soittimen käyttöä ja äänenvoimakkuutta

Kuulosuojaimia on olemassa erilaisia eri tilanteita varten. Edullisin vaihtoehto on kertakäyttöiset vaahtomuoviset korvatulpat, joita myyvät esimerkiksi apteekit ja rautakaupat. Laadukkaampaa äänenvaimennusta antavat hifi-tulpat, joita saa esimerkiksi musiikkiliikkeistä. Oman korvakäytävän mukaan valettuja suojaimia valmistavat yksityiset kuulo- ja lääkäriasemat. Kuppi-suojaimet soveltuvat esimerkiksi äännekkäitä koneita tai laitteita käytettäessä.

Asumisterveysohjeen mukaan yleisön kuulosuojauksesta, mikäli jän velvollisuus on huolehtia yleisön kuulosuojauksesta, mikäli melualtistus ylittää 85 desibeliä kahdeksalle tunnille tasoitettuna. Yleisöä altistavan melun keskimääräinen äänenpainetaso saa olla korkeintaan 100 desibeliä neljän tunnin tapahtuma-ajalle.

Pidä lepotauko kovien äänitasojen jälkeen. Kuulon pitää palautua rasituksesta.

Käytä oikeita korvatulppia: pumpuli, paperi tai omat sormet eivät riitä.

Huomioi, että alkoholi alentaa kykyä huomata voimakkaita äänitasoja!

Käytä suojaimia koko melualtistuksen ajan. Korvat eivät ehdi mukautua nopeisiin äänitasojen muutoksiin.

Kuuloliiton kuulonsuojelutoiminnalla pyritään ennaltaehkäisemään vapaa-ajan melusta johtuvien kuulovammojen syntyä.

01/2015

kuulosuoja.fi
tarvitset kuulosi huomennakin



Kuuloliitto ry

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

puh. (09) 580 3830 (vaihde)

info@kuuloliitto.fi – www.kuuloliitto.fi



Haluatko nauttia musasta ja hyvää fiiliksestä jatkossakin?

Käyttää kännykkää ja kuulla, mitä sinulle puhutaan?

Saada selvää kiinnostavien ihmisten puheesta baareissa ja muissa meluisissa ympäristöissä?

Kuulla luennoilla tai työpaikan palavereissa?

Suojaa kuulosi,
jotta kuulisit
huomennakin!

Katso
kuulonsuojelu-
vinkit
sisäaukeama.fi!