



Så här motverkar du bullret

Hur påverkas vi av buller?

Buller är definierat som "oönskat ljud". Ibland utsätter vi oss frivilligt för buller, t.ex. på konserter. Ljud är tryckvågor med olika storlek i lufttrycksvariationer (amplitud) och tonhöjd (frekvens). Ljudet påverkas av ljudkällan och den rumsliga miljön. Människor är olika medvetna om buller och har också olika bullerkänslighet. Gemensamt är emellertid att vi påverkas negativt av buller när det gäller förmågan att lära och behålla kunskap. Vi blir okoncentrerade och trötta av för stor dos av buller utan möjlighet till återhämtning. Likaså förstörs örats flimmerhår av högt och långvarigt buller. Detta kan även orsaka öronsus. Normalt tal ligger på 60 dB. Redan vid 85 dB finns risk för hörselskada. Arbetsmiljöverket rekommenderar högst 30 dB bakgrundsbuller i klassrum för att lärares tal ska nå fram effektivt till samtliga elever. Rösten kan också skadas vid buller.

Checklista

Checklistan ger tips och råd om vad du kan göra för att förbättra ljudmiljön.

Till Skyddsombudet

- Samverka med rektor – visa föreskrift AFS 2005: 16 Buller, samt arbetsmiljöverkets webbplats: <http://www.av.se/>
- Argumentera utifrån elevernas rätt till bra inlärningssituation samt lärares och elevers rätt att inte behöva känna sig uttröttade av buller i vardagen
- Bevaka lärares schema. Bevaka att det finns ordentligt med återhämtning mellan lektionerna samt att den effektiva lunchpausen är minst 30 minuter
- Kontrollera efterklngen i lektionssalarna
- Bevaka att lektionssalar och grupprum är välisolerade med ljudabsorbenter
- Bevaka att stolar och bord har filt- eller plasttassar
- Bevaka att det inte är genomfart direkt utanför lektionssalen.
- Skapa ljudfria miljöer – ett exempel är biblioteket.

Till läraren

- Var aktsam om rösten när du talar
- I ordningsreglerna för klassen ska hänsyn tas till ljudmiljön
- Utbilda eleverna i ljudhälsa – träna att urskilja ljudkvaliteter och att uppskatta låg volym. Lär ut att forskningen visar att inlärningen försämras av kamraters prat.
- Bevaka din egen stress eftersom stress sänker toleransen och uthålligheten i bullriga miljöer

Till Eleven

- Ta för vana att aldrig prata starkt och aldrig till någon lång bort i salen
- Tala normalt till varandra på raster och i korridoren – plötsliga starka ljud som utrop eller skrik kan ge hörselskador och trötthet
- Om du lyssnar på musik i hörlurar – öka inte volymen undan för undan. Låt öronen vila från musik ibland
- Var medveten om att prat och annat buller försämrar koncentration och minne; prata inte om annat än lektionsinnehållet på lektionstid och visa hänsyn till kamrater som behöver tystnad.

