



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 buller-känslighet. 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>
- Bevaka musiklärarens schema. Se till att det finns ordentligt med återhämtning mellan lektionerna samt att lektionspassen är långa för att hålla nere elevantalet per vecka
- Kontrollera efterklangen i musiksalen. Kontakta kommunens skyddsingenjör.
- Bevaka att grupp rum och musiksal är välisolerade med ljudabsorbenter i tak och golv
- Bevaka att stolar och bord har filt- eller plastassar
- Bevaka att det finns flera grupp rum i anslutning till musiksalen
- Bevaka att musikläraren får regelbundna hörselkontroller

Till Musikläraren

- Var aktsam om rösten när du talar
- Variera undervisningens innehåll under en lektion för att spara röst och öra
- Använd individuellt utprovade hörselskydd (arbetsgivaren bekostar)
- Skapa tydliga ordningsregler för användning av instrumenten
- Placera trumsetet i enskilt rum eller se till att ingen spelar okontrollerat på det
- Stäng in trumstockar och dyrbar utrustning i låsbart skåp
- Använd digitala instrument och hörlurar
- Lär ut korrekt spelteknik för att undvika skadliga ljud och förstörda instrument
- Utbilda eleverna i ljudhälsa, ex att urskilja ljudkvaliteter och att uppskatta låg volym
- 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 – då orsakar du buller
- Spela med korrekt teknik på ex trummor, gitarr och piano
- Om du lyssnar på musik i hörlurar – öka inte volymen undan för undan. Låt öronen vila ibland
- Får du ont i öronen av ljud (konserter, replokalen) – säg åt ljudansvarig, använd hörselskydd eller gå därifrån. Stå aldrig nära en högtalare

