



Idrott

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 lärarens 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 idrottslärarens schema. Se till att det finns ordentligt med återhämtning mellan lektionerna, att elevantalet inte är för stort samt att lektionspassen är lagom långa
- Bevaka att idrottssalen och omklädningsrummen har ljudabsorbenter i tak på väggar
- Kontakta kommunens skyddsingenjör för mätningar av efterklangstiden i idrottshall och omklädningsrum
- Bevaka att idrottsläraren får regelbundna hörselkontroller

Till Idrottsläraren

- Var aktsam om rösten såväl inomhus som utomhus
- Undvik visselpipa
- Tala inte när du är mycket fysiskt aktiv
- Använd individuellt utprovade hörselskydd och talförstärkare; arbetsgivaren bekostar
- Utbilda eleverna i ljudhälsa
- Variera undervisningens innehåll såväl under lektionen som under dagen
- Försök att inte stressa eftersom stress sänker uthålligheten i bullriga miljöer
- Använd "elektroniska örat" för att åskådliggöra när ljudnivån blir för hög
- Bevaka din egen stress eftersom stress sänker toleransen och uthålligheten i bullriga miljöer

Till Eleven

- Följ de regler som gäller under idrottslektionerna.
- Var tyst när någon talar till gruppen.
- Undvik att höja rösten.

