



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 hörsel-skada. Arbetsmiljöverket rekommenderar högst 30 dB bakgrundsbuller i klassrum för att lärarens tal ska nå fram effektivt till samtliga elever. Rösterna 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 slöjdlärorens schema. Se till att det finns ordentligt med återhämtning mellan lektionerna samt att lektionspassen är långa för att hålla nere elevantalet per vecka
- Kontrollera efterklang i slöjdsalen – ljudabsorbenter i tak och på väggar
- Bevaka att salen utrustas med de tystaste maskinerna (CE-märkta) och att blåsmunstycken är dämpade
- Bevaka att det finns grupp rum för tysta moment i slöjdsalen
- Bevaka att stolar och bord har filt- eller plasttassa
- Bevaka att slöjdläraren får regelbundna hörselkontroller

Till Trä- och metallslöjdläraren

- Var aktsam om rösterna när du talar
- Variera undervisningens innehåll och arbetsmetoder under en lektion
- Använd individuellt utprovade hörselskydd (arbetsgivaren bekostar)
- Placera bullriga maskiner långt bort och avskärma dem
- Lär ut hur man lägger verktyg eller hänger upp dem för att undvika skadliga ljud och förstörda verktyg
- Utbilda eleverna i ljudhälsa
- Skapa tydliga ordningsregler för användning av maskiner
- Bevaka din egen stress eftersom stress sänker toleransen och uthålligheten i bullriga miljöer

Till Eleven

- Ta för vana att aldrig prata starkt – då orsakar du buller
- Använd hörselskydd
- Stå aldrig nära en bullrig maskin
- Lär dig lägga ifrån dig verktyg så att inte buller uppstår
- Följ de skyddsregler som gäller för maskiner och verktyg

