

# LAUT IST OUT



GEMEINSAM GEGEN ARBEITSLÄRM



Mehr Informationen auf [bghm.de/laut-ist-out](http://bghm.de/laut-ist-out)  
Webcode 5000

## DIE PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG


Solange die STOP-Maßnahmen noch nicht wirkungsvoll umgesetzt sind, müssen persönliche Schutzmaßnahmen greifen. Bei Lärm ist damit Gehörschutz gemeint, den es in verschiedenen Ausführungen gibt.


Es gibt verschiedene Arten:

Wie benutze ich Gehörschutz richtig?


ZU FORMENDE GEHÖRSCHUTZSTÖPSEL


FERTIG GEFORMTE GEHÖRSCHUTZSTÖPSEL

- 


1. HÄNDE WASCHEN
- 


2. STÖPSEL ROLLEN




2. STÖPSEL REINIGEN & TROCKNEN
- 


3. STÖPSEL RICHTIG EINSETZEN



3. STÖPSEL RICHTIG EINSETZEN
- 

4. STÖPSEL 30 SEKUNDEN HALTEN
- 

5. STÖPSEL KORREKT TRAGEN



5. STÖPSEL KORREKT TRAGEN

OTOPLASTIKEN

KAPSELGEHÖRSCHUTZ

- 

1. ANPASSEN DER OTOPLASTIKEN



1. EINSTELLEN
- 

2. KONTROLLE DER WIRKSAMKEIT



2. KONTROLLIEREN
- 

3. KORREKT EINSETZEN



3. KORREKT TRAGEN
- 

4. GELEGENTLICHES REINIGEN



4. KOMBINATION MIT ANDERER PSA

Es gibt für alle ein geeignetes Modell – aber nur die richtige Anwendung bringt den Nutzen!

Zusätzlich trägt eine arbeitsmedizinische Vorsorge dazu bei, dass Lärmschwerhörigkeit gar nicht erst entsteht oder sich nicht verschlimmert.

# WAS HAST DU GERADEN GESCHIT?

So sieht schwerer Hörverlust aus



Lärmschwerhörigkeit führt seit Jahren die Liste der am häufigsten anerkannten Berufskrankheiten an.



In Deutschland sind etwa 5 Millionen Beschäftigte gesundheitsgefährdendem Arbeitslärm ausgesetzt. Neben körperlichen Schäden wie Gehörverlust löst Lärm auch Stress und Konzentrationsschwierigkeiten aus.

Das ist besonders gefährlich, da Stress die Unfallgefahr erhöht und zudem die Gesundheit direkt angreifen kann. All das zeigt: Lärmprävention ist wichtig – und muss bereits bei Azubis und jungen Beschäftigten ansetzen.



### INFORMATIONEN

Um Sie gezielt in Ihrem Betriebsalltag dabei zu unterstützen, den Lärm an Arbeitsplätzen zu reduzieren, haben wir ein Maßnahmenpaket zusammengestellt:

**Auf unserer BGHM-Webseite:**

Unter „Laut ist out“ finden Sie kostenfreie Materialien und Informationen, die Sie direkt bei Unterweisungen und Schulungen einsetzen können. Neben Plakaten, Präsentationen und Filmen zum Download stellen wir auch Mittel für den innerbetrieblichen Dialog zur Verfügung.



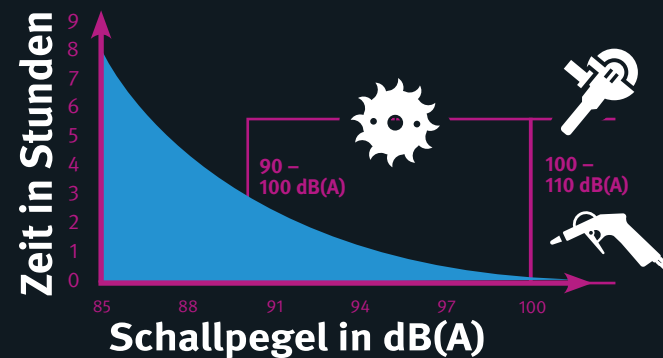
# WIE WIRKT LÄRM?



Lärm kann das Gehör angreifen. Ab einer 8-stündigen Lärmdosis von 85 dB(A) kann das Innenohr beschädigt werden. Je höher der Schallpegel, desto schneller wird die Lärmdosis erreicht. So kann z. B. die Arbeit mit Winkelschleifern schon nach wesentlich kürzerer Zeit das Gehör schädigen. Zunächst sterben die besonders empfindlichen Hörsinneszellen ab, später die weniger empfindlichen.

- ▶ Lärm zerstört das Innenohr!
- ▶ Lärm verursacht Herz-Kreislauf-Erkrankungen!
- ▶ Lärmschwerhörigkeit kommt schleichend!
- ▶ Lärmschwerhörigkeit ist unheilbar!

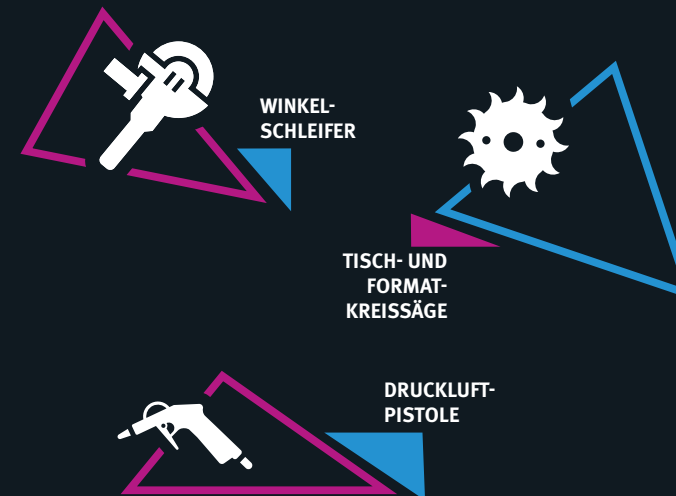
### Gefährdende Tagesdosis



Nicht sehen können trennt von den Dingen, nicht hören können trennt von den Menschen.

Emanuel Kant

### TYPISCHE LÄRMQUELLEN



Auch unterhalb der gehörgefährdenden Pegelwerte kann der sogenannte extra-aurale Lärm die Gesundheit angreifen, z. B. im Großraumbüro durch laute Gespräche, Telefone, Drucker oder Musik. Diese Geräusche können stören, belastigen und zu Stress sowie chronischen Krankheiten führen.

Welchen Lärmquellen sind Sie zusätzlich in Ihrer Freizeit ausgesetzt?

### WAS KÖNNEN SIE TUN?

- ▶ Finden Sie die Lärmquellen in Ihrem Betrieb!
- ▶ Setzen Sie Lärminderungsmaßnahmen um!
- ▶ Nutzen Sie persönliche Schutzmaßnahmen!

#### Beispiel-Maßnahmen nach dem STOP-Prinzip:



KLEBEN STATT SCHWEISSEN

#### SUBSTITUTION

Laute durch weniger laute Verfahren ersetzen.



#### TECHNISCHE LÄRMINDERUNG

Lärm an der Quelle verringern.

LÄRM NUR IN DER NACHTSCHICHT

#### ORGANISATORISCHE LÄRMINDERUNG

Lärmintensive Arbeiten in andere Zeiten verlegen.



#### PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG (PSA)

Persönliche Schutzmaßnahmen