



Global standard for safe listening venues and events



Make Listening Safe

Hvað er örugg hlustun?

Örugg hlustun vísar til hegðunar og viðbragða sem gerir gerir fólki kleift að njóta tónlistar um leið og dregið er úr hættu á óafturkræfum skemmdum á heyrn. Örugg hlustun getur komið í veg fyrir heyrnartap!

Hvað er nýr Global standard for safe listening venues and events?

WHO hefur þróað og gefið út sannreyndar leiðbeiningar sem miða að því að draga úr hættu á heyrnartapi hjá þeim sem sækja skemmtanir og viðburði, s.s. tónleika. Þetta eru viðbrögð við vaxandi áhyggjum af heyrnarheilsu og heyrnartapi vegna of mikil hávaða.

Leiðbeiningarnar lúta að sex atriðu sem gilda fyrir staði s.s. næturklúbba, dansstaði, bari, tónleikastaði og tónlistarhátíðir.

Af hverju er örugg hlustun mikilvæg á viðburðum, tónleikum o.fl.?



Heyrnartap af völdum of mikils hávaða er óafturkræft.

1.1 milljarður

ungmenna eru í áhættuhópi fyrir heyrnarskerðingu af völdum hlustunar sem er EKKI ÖRUGG.

40%

fólks á aldrinum 12-35 í ríkari þjóðum heims eru útsett fyrir skaðlegan hljóðstyrk þegar þau sækja viðburði, tónleika og skemmtanir.

Hvernig er hægt að nota safe listening standard á viðburðum og stöðum?

Stjórnvöld

geta sett löggjöf og reglugerðir um hávaðavarnir og framfylgt innleiðingu og eftirliti ásamt því að uppfræða almenning með fræðsluferðum.

Eigendur/rekstraraðilar viðburða, tónleikastaða, samtök iðnaðar o.fl.

geta tileinkað sér leiðbeiningarnar og innleitt að eigin frumkvæði.

Tónlistarskólar og menntastofnanir sem fjalla um hávaða og hljómburð

geta kennt og leiðbeint um örugga hlustun og staðið fyrir umræðu um nauðsyn, rök fyrir og ávinning af innleiðingu Global standard for safe listening.

Hver er ávinningur af því að innleiða Global safe listening standard at venues and events?

Stjórnvöld

Heyrnarskerðing er vaxandi heilbrigðisvandamál um allan heim. Fyrirbyggjandi aðgerðir geta dregið úr þörf fyrir heilbrigðisinngríp, bætt lífsgæði og aukið framleiðni þjóða.

Eigendur/rekstraraðilar viðburða, tónleikastaða, samtök iðnaðar o.fl.

Virðing fyrir heyrnarheilsu viðskiptavina og að auka hlustunaránægju þeirra er fjárhagslega skynsamlegt fyrir iðnað sem sem reiðir sig á heyrn viðskiptavina sinna.

Hljóðverkfræðingar, tónlistarfólk, viðburðarstjórar og aðrir

Slíkar aðgerðir draga úr hættu á heyrnar-skemmdum, bæði hjá áheyrendum, tónlistarfólki og starfsfólki á viðburðum.

Sex lykilatriði úr leiðbeiningum um örugga hlustun á viðburðum, tónleikum o.fl.

1. Draga úr eða takmarka hljóðstyrk

Ekki skal fara yfir hámark 100dB $L_{Aeq\ 15\ minutes}$ * á stöðum. Það heldur hljóðstyrk undir öruggum mörkum og eykur ánægju áheyrenda.



2. Mæla hljóðstyrk

Rauntímamælingar og skráning mælinga á hljóðstyrk með notkun viðurkenndra og kvarðaðra mælitækja þar til bærra starfsmanna.



3. Aðlögun og stýring á hljómburði og hljóðkerfum

Hljóðkerfi og hljómburður á tónleika-/veitingastöðum séu útbúin þannig að það tryggi þægileg og örugg hlustunarskilyrði fyrir alla (gesti og starfsfólk).



4. Persónulegar heyrnarhlífar séu ávallt í boði

Heyrnarhlífar s.s. eyrnatappar eiga að vera í boði fyrir gesti og starfsfólk ásamt leiðbeiningum um notkun.



5. Þjóða aðgengi að hljóðlátum svæðum

„Quiet zones“ eða hljóðlát svæði gera áheyrendum kleift að hvíla eyrun um stund og slík hvíld dregur úr líkum á heyrnarskaða.



6. Veita fræðslu og þjálfun til gesta og starfsfólks

Starfsfólk og gestir ættu að vera upplýst um þau skref sem hægt er að taka til að tryggja örugga hlustun.



* $L_{Aeq\ 15\ minutes}$ er mælt meðaltal hljóðstyrks á 15 mínútna tímabili.

Hvað getur ÞÚ gert til að vinna að öruggri hlustun á tónlistarviðburðum og skemmtunum?

Almenningur getur ráðið miklu um að auka meðvitund allra um örugga hlustun, innleiðingu leiðbeininganna og að hvetja yfirvöld til innleiðingar og aðgerða. Umræður við og beiðnir til eigenda/ rekstraraðila skemmtistaða/tónleika sem og starfsfólks á öllum slíkum viðburðum.

Hlustum varlega svo við heyrum alla ævina! Gerum hlustun örugga

WHO/UCN/NCD/SDR 21.1

© World Health Organization 2021. Some rights reserved.
This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence.
For more details refer to: <https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>