

# Kontrollera ljudnivån

– Undvik hörselskador på grund av hög musik



# Kontrollera ljudnivån – Undvik hörselskador på grund av hög musik

Du som har en verksamhet där det spelas musik har ansvar för att ljudmiljön och ljudnivåerna inte skadar hörseln för besökare eller personal.

Miljöbalken kräver att du har kunskap om vilka riktvärden som finns för höga ljudnivåer från musik och hur besökare kan skyddas mot hörselskador. Det räcker med att det finns risk för hörselskador för att du ska vara tvungen att vidta försiktighetsåtgärder.

Tillsynsmyndigheten, dvs. kommunernas miljökontor eller liknande, granskar om du följer miljöbalkens regler när det gäller höga ljudnivåer.

## Hörselskador av höga ljud

När örat utsätts för höga ljud kan det leda till en tillfällig eller bestående skada. Hörselskadan förvärras om man fortsätter att utsätta sig för höga ljud. Därför är det viktigt att skydda sig mot höga ljud även om man redan har en nedsatt hörsel.

Musik kan skada hörseln om ljudnivåerna är för höga. Undersökningar har visat att många tonåringar som går på konserter anser att ljudnivån är för hög. Det är en myt att örat inte skadas i samma utsträckning av ljud som man tycker om och/eller själv har valt att lyssna på. Örat känner ingen skillnad. Även ett kortvarigt ljud (< 1 sek) med ljudnivåer över 115 dBA kan ge en bestående hörselnedsättning.

Många människor som drabbats av en hörselskada drabbas även av tinnitus. Tinnitus är inre oljud som den drabbade själv hör, men inte omgivningen. Det kan höras jämt eller bara ibland. Detta upplevs ofta som mycket besvärande. Cirka 1,5 miljoner svenskar har tinnitus och cirka 100 000 personer har så svår tinnitus att det inverkar på deras dagliga liv.

Det finns en ökande oro för att skador på grund av höga ljudnivåer blir fler och allvarigare i takt med att ljudnivåerna från musik som spelas på diskotek och andra ställen har ökat. Barn och ungdomar lyssnar mycket till musik och det verkar som om tinnitus ökar bland unga människor idag.

## Riktvärden för höga ljudnivåer

Socialstyrelsen har nyligen publicerat nya allmänna råd om höga ljudnivåer, SOSFS 2005:7 (M). Här kan du läsa vilka riktvärden som gäller för höga ljudnivåer från musik. Beakta värdena i båda tabellerna.

## Riktvärden för lokaler och platser dit barn under 13 års ålder inte har tillträde

Maximalt ljud	$L_{AF \max}^1$	115 dB
Ekvivalent ljud	$L_{AeqT}^2$	100 dB

## Riktvärden för lokaler och platser dit både barn och vuxna har tillträde

Maximalt ljud	$L_{AF \max}^1$	110 dB
Ekvivalent ljud	$L_{AeqT}^2$	97 dB <sup>3</sup>

- 1) Den högsta A-vägda ljudnivån.
- 2) Den A-vägda ekvivalenta ljudnivån under en viss tidsperiod (T).
- 3) Särskild hänsyn bör tas i verksamheter som är särskilt riktade till barn, s.k. knattetiskotek eller liknande. Där bör ekvivalenta A-vägda ljudnivåer under 90 dB alltid eftersträvas.



**Barn, ungdomar och vuxna ska kunna uppleva och njuta av musik utan att riskera hörselskador.**

I arbetsmiljölagen och i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om buller finns regler om arbetsmiljön för personer som arbetar där det förekommer höga ljudnivåer. Du kan hitta föreskrifterna på Arbetsmiljöverkets webbplats, [www.av.se](http://www.av.se).

## Miljöbalken och egenkontroll

Du som är verksamhetsutövare har ansvar för att själv kontrollera din verksamhet enligt 26 kap 19 § miljöbalken. Detta krav på så kallad egenkontroll gäller så snart du gör något som kan innebära en olägenhet eller skada på människors hälsa.

Egenkontroll innebär att verksamhetsutövaren ska ha kontroll över att:

- ▶ miljöbalkens bestämmelser följs
- ▶ beslut som gäller för verksamheten följs
- ▶ verksamhetens påverkan på hälsan och miljön övervakas

Hur egenkontrollen utformas och dokumenteras beror på verksamhetens omfattning och vilken påverkan verksamheten kan ha på människors hälsa. Kortfattat kan man säga att egenkontroll är att man ska ha rutiner för mätningar och andra kontroller, att det ska finnas en tydlig ansvarsfördelning, samt att detta, tillsammans med mätresultat och eventuella åtgärder etc., ska vara väl dokumenterat.

Dokumentationen ska vara aktuell och ska kunna visas upp för tillsynsmyndigheten (kommunens miljökontor eller likande) vid inspektioner eller kunna skickas in till myndigheten på begäran.

Socialstyrelsen har tagit fram ett dokument om egenkontroll med avseende på höga ljudnivåer. Dokumentet finns att hämta på vår webbplats [www.socialstyrelsen.se/Amnesord/halsoskydd/](http://www.socialstyrelsen.se/Amnesord/halsoskydd/)

Nedan följer en lista med exempel på rutiner som kan bidra till att hålla ljudet under kontroll.

- ▶ Anpassa och ställ in ljudanläggningen så att besökare eller personal inte utsätts för skadliga ljudnivåer. Ljudanläggningen kan låsas av sakkunnig, så att musiken alltid understiger riktvärdena.

Glöm inte att informera personalen om läsningen så att den inställda nivån inte ändras.

- ▶ Använd ljudnivåmätare för att själv kontrollera ljudnivån. Mätmetoder finns angivna i SP INFO 2004:45 ([www.sp.se/akustik](http://www.sp.se/akustik)).
- ▶ Discjockey/ljudtekniker kan själv ha kontinuerlig kontroll över ljudnivån genom att avläsa den vid mixerbordet. Värdet behöver korrigeras för att motsvara det faktiska värdet där publiken vistas, se mätmetod SP INFO 2004:45.
- ▶ Använd instrument som mäter, visar och lagrar uppmätta ljudnivåer. Det finns också instrument som varnar när ljudnivån är för hög. Tänk på att sådan utrustning endast indikerar hur hög ljudnivån är, det är inte en ljudnivåmätare, och hänsyn måste tas till instrumentets felmarginal.
- ▶ Använd ljudblockerare. En ljudblockerare bryter strömmen automatiskt till musikanläggningen om en inställd ljudnivå överskrids. Även vid användande av dessa instrument är det viktigt att komma ihåg att det inte är en ljudnivåmätare, och hänsyn måste tas till instrumentets felmarginal.

Till sist, tillsynsmyndigheten kan begära att få ta del av de mätningar och de åtgärder du har gjort. En bra och väl dokumenterad egenkontroll kan minska kommunens behov av att granska din verksamhet. Och eftersom myndigheten har rätt att ta ut avgifter för sin tillsyn kan du spara pengar på att ha en bra egenkontroll.

Dessutom leder din egenkontroll förhoppningsvis till att dina besökare kan njuta av musiken utan risk för hörselskador.

**Om du vill ha mer information vänd dig till miljökontoret i din kommun.**