

BRANCHEVEJLEDNING

FOREBYG HØRESKADER

Forsvar og politi



BRUG DIN BFA!

BFA Service-Turisme er et branchefællesskab, hvor faglige organisationer og arbejdsgiverforeninger inden for servicefagene arbejder for at give virksomheder og medarbejdere brugbare informationer om arbejdsmiljøarbejdet.

BFA service, som vi kaldes til dagligt, har udarbejdet en række vejledninger, foldere og pjecer om relevante emner i branchen. Hertil kommer, at vi løbende arrangerer konferencer og seminarer om arbejdsmiljøspørgsmål.

Du kan læse meget mere om alt dette på bfa-service.dk

Vi er til for at blive brugt.

BEVAR DIN HØRELSE!

Denne branchevejledning handler om forebyggelse af høreskader i forsvar og politi. Den er rettet mod alle, der er udsat for støjbelastninger i deres arbejde, også der hvor det kun sker en gang imellem.

Branchevejledningen er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet (BFA) Service-Turisme udvalget i samarbejde med branchens parter. Du kan hente branchevejledningen i elektronisk form på vores hjemmeside: bfa-service.dk.

Arbejdstilsynet har haft BFA-vejledningen til gennemsyn og finder, at dets indhold, herunder tekst og billeder, der knytter sig til arbejdsmiljøforhold, opfylder de krav, der følger af arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og gør opmærksom på, at der kan være arbejdsmiljøproblemstillinger og -krav, der ikke er behandlet i vejledningen. Arbejdstilsynet har gennemgået vejledningen i overensstemmelse med regler og praksis pr. maj 2024.





INDHOLD

- 3** Bevar din hørelse!
- 7** En høreskade kan ikke helbredes
- 7** Skaden kommer ofte snigende
- 7** Støj er farligere, end du tror
- 8** Hvornår skader støj?
- 8** 3 dB fordobler belastningen
- 8** Hvad er impulsstøj?
- 9** Hvad er generende støj?
- 9** Hvad siger støjbekendtgørelsen?
- 11** Beskyt hørelsen
- 11** Ingen skydning uden effektivt høreværn
- 15** Bekæmp støjen
- 15** Hvem har ansvaret for hvad?
- 18** Tilbyd høreundersøgelser
- 18** Støj-skilte
- 19** Henvisninger
- 19** Relevante adresser og telefonnumre:
- 19** Links

STATISTIK

I perioden fra 2019 til 2023 blev der anmeldt i alt 890 høreskader i Danmark. Forsvar og politi stod alene for 275 af disse. Det vil sige 30% af alle høreskader er anmeldt i vores områder.

200 af disse skader er anmeldt af medarbejdere i forsvaret, mens 75 er anmeldt af politiet. Det er en positiv udvikling fra 2010 men forsat al mulig grund til at tage problemet alvorligt.



EN HØRESKADE KAN IKKE HELBREDES

Øret er et fint sanseapparat, som de fleste af os tager for givet, så længe det fungerer uden problemer. Når man først har fået en høreskade, opdager man, hvor vigtig hørelsen er i hverdagen. For mange er det en ubehagelig overraskelse, at der ikke er nogen vej tilbage. Man kan ikke reparere en ødelagt hørelse. Høreapparater er i dag meget avancerede, men de genskaber aldrig ørets naturlige funktion.

Skaden kommer ofte snigende

Hørenedsættelser udvikler sig ofte langsomt. Måske mærker man den ikke selv de første år, hvor hørenedsættelsen er påbegyndt. Over tid forværres den, og det går ofte ud over de toneområder, som vi benytter i samtaler med andre mennesker. Når det sker, er det ikke bare en irriterende defekt, men fører ofte til en følelse af isolation. Du er ude af stand til at følge med i samtaler, hvor flere personer taler.

Skaden kan dog også ske pludseligt, når man udsættes for kraftig og pludselig støj – såkaldt impulsstøj.

Støj er farligere, end du tror

De fleste er klar over, at man får et høretab ved at gå i støj over længere tid. Men høretab er ikke den eneste skade, som støj kan forårsage. Tinnitus, som er en konstant susen for ørerne, er en anden hørelidelse, som kan opstå som følge af vedvarende eller pludselig kraftig støj. Man kan også blive lydoverfølsom, hvilket betyder, at selv svag støj virker generende.

Udover at skade høreevnen kan svag støj være psykisk belastende og kraftig støj være en årsag til arbejdsulykker, fordi man ikke hører advarselssignaler, kommandoer eller maskinejl.

Som ansat i både forsvar og politi risikerer man at komme ud for mange typer støj belastninger. Det er derfor vigtigt at beskytte sig mod støjen. Det er arbejdsgiverens forpligtigelse at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres således, at risici som følge af støj fjernes eller begrænses. Desuden skal arbejdsgiveren gøre de ansatte bekendt med og instrueres om de risici der er som følge af støj og stille egnede værnemidler til rådighed.

Hvornår skader støj?

Lydstyrke måles i decibel (dB). Støjens belastning af øret opgøres som støjens gennemsnitlige niveau i dB over en 8 timers periode. Man ved, at:

- ⊗ vedvarende støjbelastning over 75–80 dB medfører risiko for høreskade
- ⊗ vedvarende støjbelastning på 85 dB medfører risiko for alvorlig høreskade
- ⊗ fra 85 dB til 88 dB fordobles risikoen, og er springet fra 85 dB til 91 dB er risikoen for alvorlige høreskader 4 gange så høj
- ⊗ kraftig kortvarig støj, også kaldet impulsstøj, med spidsværdier over 130–140 dB kan skade ved selv få påvirkninger. Læs mere om impulsstøj i næste afsnit.

3 dB fordobler belastningen

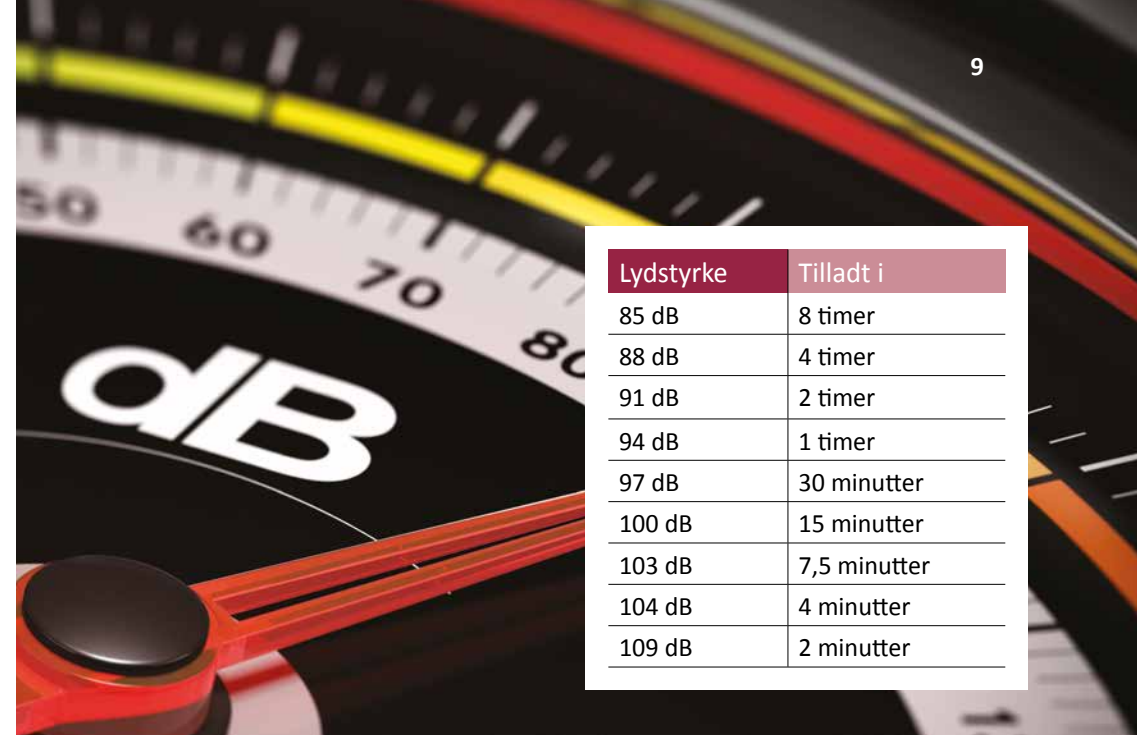
Når støjniveauet stiger 3 dB, er det en fordobling af lydenergien og dermed den skadelige belastning af hørelsen. Dette skema viser, hvor længe det er tilladt at opholde sig under forskellige støjniveauer under forudsætning af, at du ikke udsættes for anden støj i løbet af arbejdsdagen.

Hvad er impulsstøj?

Man taler om impulsstøj i forbindelse med kortvarig høj støj. Det kan f.eks. være den støj, der opstår, når en hammer rammer en metalplade.

Både i forsaret og politiet er der risiko for at blive udsat for impulsstøj. Det opstår f.eks. i forbindelse med skydning med alle våbentyper, men også ved f.eks. kanonslag ved demonstrationer og lignende.

Impulsstøj er mere skadelig end vedvarende støj. Faktisk kan høj impulsstøj give varig skade på din hørelse på bare en brøkdel af et sekund. Derfor måles impulsstøj ikke over tid, men i forhold til spidsværdien, det vil sige, den højeste styrke. Ingen må således udsættes for impulsstøj over 137 dB.



Hvad er generende støj ?

Støj, som generer uden, at der nødvendigvis opstår karakteristiske sygdomssymptomer.

Det kan f.eks. være støj, som gør en "ør i hovedet", eller på anden måde forårsager unødigt træthed. Støj kan komme fra maskiner, motorer, trafik, situationer som både ansatte i forsaret og politiet kommer ud for.

Hvad siger støjbekendtgørelsen?

De tre vigtigste arbejdsmiljøregler er:

- ① Al unødigt støj skal undgås. Støjniveauet skal være så lavt, som det er teknisk rimeligt, og de akustiske forhold skal være tilfredsstillende.
- ② Ingen personer må udsættes for støjbelastning over 85 dB på en 8 timers arbejdsdag.
- ③ Ingen må udsættes for impulsstøj over 137 dB i spidsværdi.

Hvis grænseværdierne overskrides, eller der er mistanke om, at støjbelastningen er skadelig, har medarbejderen krav på at få tilbudt en høreundersøgelse. Se afsnittet "[Tilbyd høreundersøgelser](#)" side 18.



BESKYT HØRELSEN

Hverken i politiet eller forsvaret kan man fjerne enhver risiko for, at medarbejdere udsættes for skadelige støjbelastninger. I pludseligt opståede 'skarpe' situationer kan selv meget kraftige støjbelastninger opstå uden varsel.

For at sikre sig mod høreskader bør man altid anvende høreværn ved støjbelastninger over 80 dB. Arbejdsgiveren skal sikre, at medarbejderne bruger høreværn, før disse starter på et arbejde, der er høreskadeligt. Det vil sige, at også støjbelastninger under 85 dB kan betyde, at der skal bruges høreværn.

I alle planlagte arbejdsituationer og på steder, hvor der er eller kan opstå skadelige støjbelastninger, skal der anvendes høreværn. Det er f.eks.:

- ⊗ skydeøvelser
- ⊗ militærøvelser
- ⊗ visse støjende værkstedsområder
- ⊗ udrykning til situationer, hvor der er risiko for eksempelvis kanonslag
- ⊗ motorcykelkørsel
- ⊗ prøvestande for motorer
- ⊗ start- og landingsbaner for fly.

Ingen skydning uden effektivt høreværn

Alle skal anvende effektivt høreværn ved skydeøvelser med både håndvåben og tungere våben. Skydelederen må ikke give nogen adgang til skydeøvelser uden effektivt høreværn. I politiet kræves dobbelt høreværn i form af både ørepropper og -kopper ved planlagt skydning.

I situationer hvor det både er nødvendigt at beskytte hørelsen og samtidig være i stand til at kommunikere, kan man anvende elektroniske høreværn, som automatisk lukker af for støj over 85 dB. Det er f.eks. hørepropper, som på ydersiden er forsynet med mikrofoner og på indersiden højtalere. Andre hørepropper er suppleret med radiokommunikation.

I dag findes ørepropper, som giver en god beskyttelse og er behagelige at anvende. De er bløde og udvider sig langsomt, så de tilpasser sig det individuelle øre bedre. Ørepropper må aldrig deles af flere personer.

Medarbejdere, der ofte udsættes for skadelig støj i længere perioder, bør anvende effektive ørepropper og/eller hørekopper

Hørekopper skal vedligeholdes, rengøres og opbevares efter de forskrifter, som leverandøren har angivet. Det er vigtigt, at koppernes tætningsringe (vulster) er bløde og uden skader, så de beskytter maksimalt.

SÅDAN ANVENDES ØREPROPPER

- ① Klem øreproppen sammen ved at 'nulre' den mellem to fingre.
- ② Træk op i øret og før proppen ind i øret. Hold fingeren på proppen i 1 minut indtil proppen har udvidet sig.
- ③ Proppens yderste ende skal flugte med det inderste af det ydre øre.





BEKÆMP STØJEN

Støjen skal som hovedregel dæmpes ved kilden, hvor det er teknisk muligt.

Arbejdsgiveren skal, når det er muligt, ændre støjende arbejdsmetoder til mindre støjende. Der skal tages hensyn til støj, når der indkøbes nyt materiel, og man bør undersøge mulighederne for at støjsolere maskiner og køretøjer og regulere akustikken i lokaler med støj. Endelig er det vigtigt at vedligeholde maskiner m.v., da det medvirker til at begrænse støjen.

Samtidig er det vigtigt at begrænse støjen, således at det kun er de medarbejdere, der deltager i arbejdet, der belastes af støjen.

Hvem har ansvaret for hvad?

Det er i alles interesse, at ingen udsættes for skadelige støjbelastninger på arbejdspladsen. I arbejdspladsvurderingen (APV) skal støjproblemerne indgå på linje med andre arbejdsmiljøproblemer. Det betyder, at APV'en skal;

- ⊗ kortlægge støjens art og omfang
- ⊗ beskrive og vurdere støjen
- ⊗ udarbejde en handlingsplan, der tager hånd om problemet
- ⊗ udstikke retningslinjer for opfølgning på problemet med angivelse af ansvarsfordeling m.v.

Du kan få nærmere information om kravene til APV i AT-vejledning 1.3.1 om systematisk arbejdsmiljøarbejde, herunder APV og årlig arbejdsmiljødrøftelse på AT's hjemmeside.

Arbejdsmiljøgruppen – som består af arbejdslederen og en valgt Arbejdsmiljørepræsentant – er kernen i arbejdet med arbejdspladsens arbejdsmiljø og derfor også i forbindelse med eventuelle støjproblemer. Det er deres opgave at medvirke til, at APV'en og dens handlingsplaner omfatter eventuelle støjproblemer. Det er således også Arbejdsmiljøgruppen, du som medarbejder kan henvende sig til, hvis du har spørgsmål vedrørende støjproblemer.

Arbejdsgiver, arbejdsleder og medarbejder har dog forskellige ansvar og pligter i forbindelse med arbejdsmiljøet.

Arbejdsgiverens ansvar er blandt andet:

- ⤷ at arbejdet tilrettelægges, så det kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt
- ⤷ at medarbejderne får en oplæring og instruktion, så de kan udføre arbejdet uden farer
- ⤷ at anskaffe flere typer høreværn, så den enkelte medarbejder kan vælge det høreværn der passer bedst og ikke mindst sørge for, at medarbejderne bruger disse.

Arbejdslederens ansvar er blandt andet:

- ⤷ at medvirke til at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige
- ⤷ at sikre, at medarbejderne bruger høreværn (og andre personlige værnemidler) korrekt
- ⤷ at kontrollere, at foranstaltninger, der træffes for at fremme sikkerhed og sundhed, virker efter hensigten.

Medarbejderens ansvar er blandt andet:

- ⤷ at medvirke til, at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige
- ⤷ at overholde sikkerhedsreglerne og f.eks. bruge høreværn
- ⤷ at meddele fejl og mangler til arbejdsmiljøgruppen, arbejdslederen eller arbejdsgiveren, når medarbejderen ikke selv kan udbedre disse.

Hvis der ikke er oprettet en arbejdsmiljøgruppe på din arbejdsplads, skal du meddele eventuelle fejl og mangler til din nærmeste chef, leder, talsmand/talsmandsudvalg eller arbejdsgiver.



TILBYD HØREUNDERSØGELSER

Medarbejdere, der udsættes for belastende støj, har krav på at have adgang til høreundersøgelser med jævne mellemrum. Helt konkret siger At-vejledningen om støj (D.6.1-6), at medarbejdere, der udsættes for en støjbelastning over grænseværdierne, har krav på at have adgang til en arbejdsmedicinsk undersøgelse, der udføres af en læge eller under en læges ansvar. Overstiger støjbelastningen 80 dB eller impulsstøjens spidsværdi 135 dB, har medarbejderen krav på at have adgang til en høreundersøgelse.

Høreundersøgelser vil afsløre, om nogle af medarbejderne har begyndende eller sikker hørenedsættelse. Hvis det er tilfældet, skal disse medarbejdere naturligvis sikres mod, at skaden forværres gennem fortsat udsættelse for støj.

Høreundersøgelsen er en vigtig kontrol af, om indsatsen mod støj er effektiv nok. Prøven kan samtidig være en god måde at motivere medarbejderne til aktivt at medvirke til at dæmpe støjen.

Støj-skilte

Alle områder, hvor der er skadelig støj og høreværn er påbudt, skal afmærkes med skilte, som angiver, at høreværn skal bruges her.

Disse områder kan f.eks. være:

- ⊗ Skydebaner for håndvåben og tungere våben
- ⊗ Værkstedsområder
- ⊗ Prøvestande for motorer
- ⊗ Start- og landingsbaner for fly
- ⊗ Maskin- og generatorrum.

SKILTENE ER BLÅ MED ET HVIDT SYMBOL

Det kan være forsynet med et supplerende skilt, hvor der står, hvilken type høreværn, der er påbudt. Man skal dog være opmærksom på, at der ikke er skilte alle steder, hvor høreværn er påbudt.

Der kan være arbejde, hvor høreværn er nødvendigt, der foregår så spredt, at det ikke er praktisk muligt at skilte.



HENVISNINGER

Arbejdstilsynet's materialer om støj kan hentes på www.at.dk

At-bekendtgørelser

- ⊗ Om beskyttelse mod udsættelse for støj i forbindelse med arbejdet
- ⊗ Om arbejdets udførelse
- ⊗ Om indretning af tekniske hjælpemidler
- ⊗ Om arbejdsmedicinske undersøgelser
- ⊗ Om sikkerhedskiltning og anden form for signalgivning
- ⊗ Om faste arbejdssteders indretning

At-vejledninger

- ⊗ At-vejledning D.5.2-2 Vejledning om brug af høreværn
- ⊗ At-vejledning D.6.1-6 Støj

At-foldere

- ⊗ Et støjsvagt arbejdsmiljø, kan hentes på at.dk/vaerktoej/s/stoejsvagt-arbejdsmljoe/
- ⊗ Et støjsvagt arbejdsmiljø, kan hentes på www.at.dk

Læs også branchearbejds miljørådenes vejledninger på www.bar-web.dk

Relevante adresser og telefonnumre:

Vil du vide mere om støj på din arbejdsplads, kan du kontakte:

Forsvaret

Forsvarsministeriets Personalestyrelse
Center for HR-rådgivning og Arbejds miljø (CHA)
Lautruphøj 8
2750 Ballerup
Tlf. 7281 9000

Politi

Rigspolitiet,
Arbejds miljøsektionen
Polititorvet 14
1780 København V
Tlf. 3314 8888

Links

Nationalt Forskningscenter for Arbejds miljø NFA.dk
Arbejds miljømateriale kan findes på bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget

Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18

1787 København V

Tlf. 33 77 33 77

www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget

Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4

1790 København V

Tlf. 88 92 01 43

www.bfa-service.dk

Sekretariat for BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18

1787 København V

www.bfa5.dk

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33

2100 København Ø

Tlf. 70 12 12 88

www.at.dk

Denne branchevejledning kan også hentes på

bfa-service.dk