

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](http://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](http://bfa-service.dk).

Branchevejledningen er gennemset af Arbejdstilsynet, som finder, at indholdet er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har vurderet branchevejledningen, som den foreligger, og har derfor ikke taget stilling til, om den dækker alle relevante emner inden for forebyggelse af høreskader i forsvar og politi.





Udgivet af BFA Transport – Service – Turisme – Jord til Bord

Foto: Thomas Vilhelm

Layout: fru nielsens tegnestue

Tryk: Dystan & Roserberg

3. udgave 1. oplag 2010

Redesignet: November 2023

Oplag: 300 ekspl.

Varenr 162112

ISBN 978-87-91106-54-0



# 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 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 2002 til 2007 blev der anmeldt i alt 9.403 høreskader i Danmark. Forsvar og politi stod alene for 629 af disse. Det vil sige 6,7% af alle høreskader er anmeldt i vores områder.

527 eller 83,7% af disse skader er anmeldt af medarbejdere i forsvaret, mens politiet i samme periode anmeldte 102 høreskader. Der er derfor 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 støj forårsage andre fysiske og psykiske skader. Vedvarende støj kan påvirke åndedrættet og give for højt blodtryk. Det belaster og skader din krop, hvis det står på i længere tid. Selv svag støj kan være psykisk belastende. Endelig kan kraftig støj være en årsag til arbejdsulykker, fordi man ikke hører advarselssignaler, kommandoer eller maskinfejl.

Som ansat i både forsvar og politi risikerer man at komme ud for situationer og belastninger, som er meget mere alvorlige end støj. Det er dog ikke en grund til ikke at beskytte sig mod støjen. I de fleste situationer kan du gøre det let og effektivt.

### 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
- ⊗ stiger støjbelastningen fra 85 dB til 90 dB, forøges risikoen tre gange
- ⊗ 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:

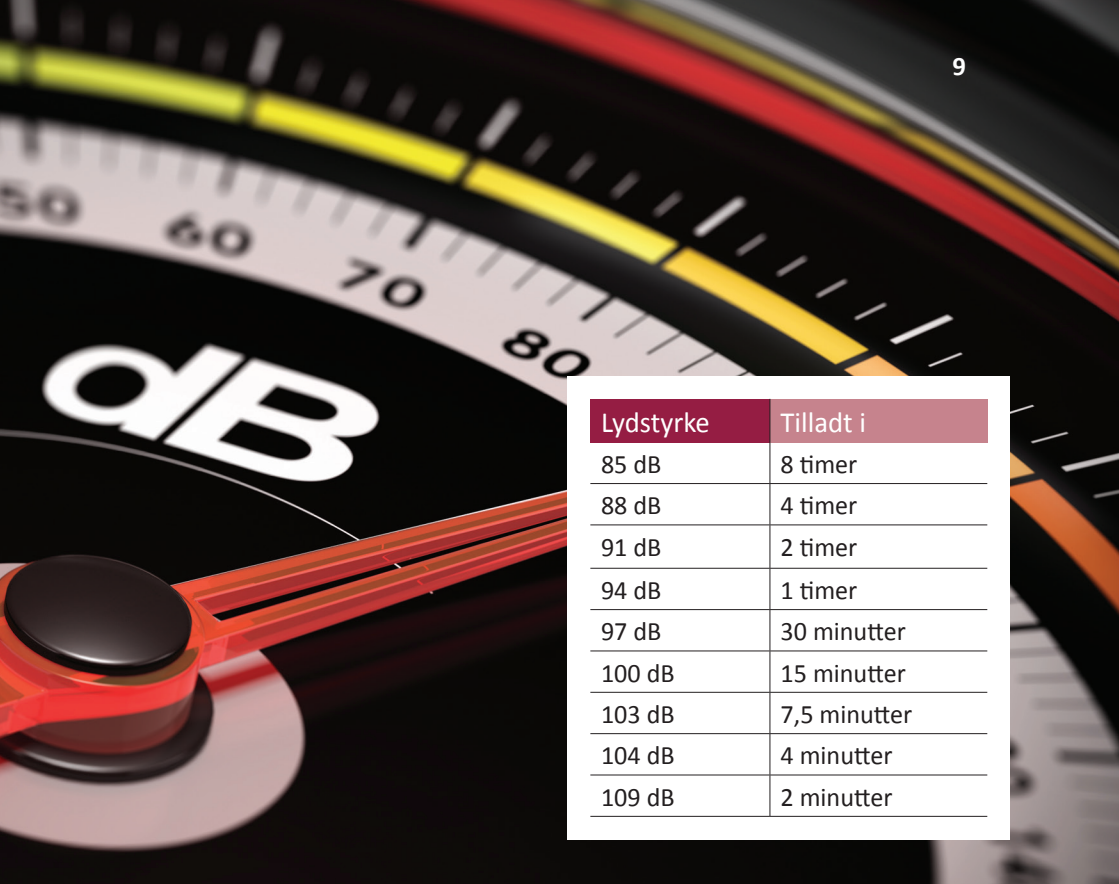
### Hvad er impulsstøj?

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 forsvaret 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.





| Lydstyrke | Tilladt i    |
|-----------|--------------|
| 85 dB     | 8 timer      |
| 88 dB     | 4 timer      |
| 91 dB     | 2 timer      |
| 94 dB     | 1 timer      |
| 97 dB     | 30 minutter  |
| 100 dB    | 15 minutter  |
| 103 dB    | 7,5 minutter |
| 104 dB    | 4 minutter   |
| 109 dB    | 2 minutter   |

### 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 arbejdssituationer 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 hørepropper

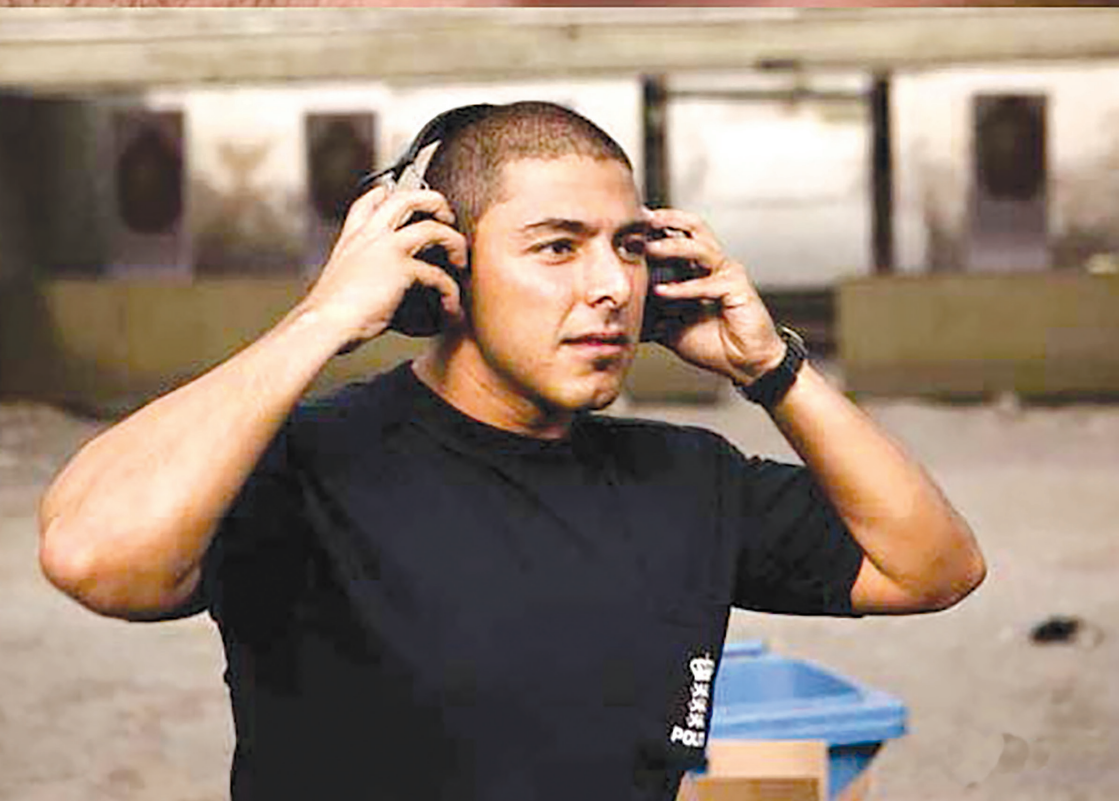
Hørepropper skal vedligeholdes, rengøres og opbevares efter de forskrifter, som leverandøren har angivet. Det er vigtigt, at koppernes tætningsringe (vulster) er bløde og uden skader, så de beskytter maksimalt.

### 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
- 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 støjisolere 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 D.1.1 om arbejdspladsvurdering på AT's hjemmeside.

Sikkerhedsgruppen – som består af arbejdslederen og en valgt sikkerhedsrepræsentant – er kernen i arbejdet med arbejdspladsens arbejdsmiljø og derfor også i forbindelse med eventuelle støjproblemer. Det er deres opgave at sikre, at APV'en omfatter eventuelle støjproblemer. Det er således også sikkerhedsgruppen, 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:**

- ⊗ at arbejdet tilrettelægges, så det kan udføres fuldt forsvarligt
- ⊗ at medarbejderne får en oplæring og instruktion, så de kan udføre arbejdet uden farer
- ⊗ at anskaffe egnede høreværn og sørge for, at medarbejderne bruger disse.

**Arbejdslederens ansvar er:**

- ⊗ 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:**

- ⊗ 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 sikkerhedsgruppen, arbejdslederen eller arbejdsgiveren, når medarbejderen ikke selv kan udbedre disse.

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







## 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), 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
- ⊗ Værkstedsovråder
- ⊗ 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](http://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 Vejledning om brug af høreværn
- ⊗ At-vejledning D.6.1 Støj

### At-foldere

- ⊗ Et støjsvagt arbejdsmiljø, kan hentes på [at.dk/vaerktoej/s/stoejsvagt-arbejdsmiljoe/](http://at.dk/vaerktoej/s/stoejsvagt-arbejdsmiljoe/)
- ⊗ Et støjsvagt arbejdsmiljø, kan hentes på [www.at.dk](http://www.at.dk)

Læs også branchearbejds miljørådenes vejledninger på [www.bar-web.dk](http://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

Indeklima portalen – [www.indeklima portalen.dk](http://www.indeklima portalen.dk)  
Arbejds miljø materiale kan findes på [bfa-service.dk](http://bfa-service.dk)

**Branchearbejdsmiljøudvalget**

**Service – Turisme**

**Arbejdsgiversekretariatet**

H.C. Andersens Boulevard 18

1787 København V

Tlf. 33 77 33 77

[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

**Branchearbejdsmiljøudvalget**

**Service – Turisme**

**Arbejdstagersekretariatet**

Kampmannsgade 4

1790 København V

Tlf. 88 92 01 43

[www.bfa-service.dk](http://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](http://www.bfa5.dk)

**Arbejdstilsynet**

Landskronagade 33

2100 København Ø

Tlf. 70 12 12 88

[www.at.dk](http://www.at.dk)

Denne branchevejledning kan også hentes på

[bfa-service.dk](http://bfa-service.dk)