NIEUWSBRIEF + VGM

Exience Nieuwsbrief jan 2018

Exience bestaat dit jaar 10 jaar! Hier gaan we zeker met zijn allen bij stil staan. Na de 2de helft van dit jaar volgt hier mee over.



Zo moet het niet!

In deze uitgave

- Sporten
- Gevaar van geluid

NIEUWSBRIEF + VGM

Sporten

Iedereen weet uiteraard hoe belangrijk het is om geregeld iets aan sport te doen. Nu zijn er tal van diverse sporten die je kunt beoefenen en je hebt er soms ook weinig voor nodig. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen in de vrije natuur.

Voor de mensen die toch liever een sport beoefenen in een sportschool is het mogelijk om dit, via Exience, tegen een gereduceerd tarief te doen.

Op onderstaande link kun je kijken welke sportscholen er bij jou in de buurt zitten en wat het je maandelijks zou schelen wanneer je je via deze pagina aanmeldt.

https://bedrijfsfitnessonline.nl/nl/exience

Bij het aanmelden heb je een code nodig. Laat het ons weten als je deze wilt hebben.



NIEUWSBRIEF VGM

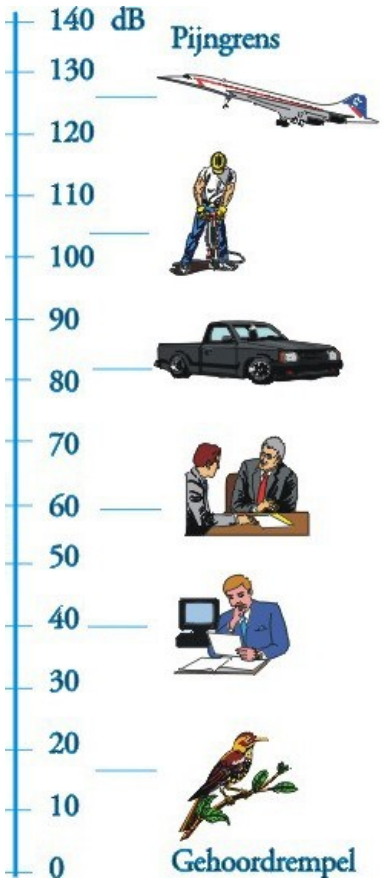
Exience Nieuwsbrief Jan 2018

Toolbox: Schadelijk geluid

Te veel geluid op de werkplek kan niet alleen hinderlijk zijn, maar ook leiden tot blijvende gehoorschade. Het wordt zwaar onderschat, maar slechthorendheid is een handicap waar niet alleen de persoon in kwestie hinder van ondervindt, maar ook zijn directe omgeving. In deze toolbox wordt besproken hoe schadelijk geluid kan worden voorkomen en hoe je je hiertegen kunt beschermen.

WAT IS GELUID?

Geluid ontstaat doordat een geluidsbron de omringende lucht in beweging brengt. Er ontstaan hierdoor luchtdrukverschillen. In onze oren wekt de bewegende lucht trillingen op die door onze hersenen worden omgezet in geluid. De grootte van de luchtdrukverschillen bepalen de geluidssterkte. De geluidssterkte wordt uitgedrukt in decibel (dB).



Wanneer is geluid schadelijk?

Als geluid te hard is (de geluidssterkte te hoog) en de blootstellingstijd te lang dan kan gehoorschade optreden. Het menselijk oor is gevoeliger voor hoge tonen dan voor lage tonen. De geluidssterkte gecorrigeerd voor dit verschil wordt uitgedrukt in dB(A). Geluid wordt in de Arbowet gedefinieerd als schadelijk boven een dagdosis van 80 dB(A). Vanaf die dosis kan gehoorschade optreden. De dosis wordt bepaald door de geluidssterkte en de blootstellingsduur. Je kunt 8 uur lang werken bij een geluidssterkte van 80 dB(A), zonder dat gehoorschade optreedt. Per verhoging van de geluidssterkte met 3 dB(A) moet je echter de tijdsduur dat je er werkt met de helft verkorten. Bij 83 dB(A) kun je dus nog maar 4 uur veilig werken. Een vuistregel is: als je op 1 meter afstand van elkaar staat en je kunt elkaar zonder stemverheffing niet goed verstaan, dan is er waarschijnlijk sprake van een schadelijk geluidsniveau.

Wat zijn de gevolgen van schadelijk geluid?

De gevolgen van blootstelling aan schadelijk geluid kunnen verstrekkend zijn. Mensen met gehoorschade horen geen hoge tonen of zachte geluiden meer, kunnen gesprekken niet meer goed volgen, hebben moeite met telefoneren of horen fluit- of pieptonen. Ook stress, concentratiestoornissen en vermoeidheid kunnen optreden. Omdat medewerkers alarmsignalen niet meer goed kunnen horen betekent dit bovendien een extra veiligheidsrisico.

Waar komt schadelijk geluid voor?

Op de werkplek vind je vaak verschillende geluidbronnen, bijvoorbeeld machines, ventilatiesystemen en voertuigen. Ook werkzaamheden zoals hout- en metaal bewerken en verschillende taken in de bouw veroorzaken hoge geluidsniveaus.

Hoe kun je schadelijk geluid voorkomen?

De plekken en werkzaamheden waar schadelijk geluid optreedt moeten worden vastgesteld door middel van geluidmetingen. Op basis daarvan moeten maatregelen worden vastgesteld om medewerkers te beschermen tegen schadelijk geluid. De beste maatregel om gehoorschade te voorkomen is om het geluidsniveau te reduceren. Wanneer de dagdosis op de werkplek boven de 85 dB(A) komt dan zijn bedrijven zelfs verplicht om maatregelen te nemen om het geluid terug te dringen. Voorbeelden van maatregelen zijn:

- Machines vervangen door stillere alternatieven;
- Machines plaatsen in geluiddempende kasten;
- Onderhoud van machines;
- Andere bewerkingsmethoden kiezen die minder geluid produceren.

Wanneer het niet lukt om met technische maatregelen het geluidniveau voldoende terug te dringen dan moet de blootstellingsduur per dag beperkt worden of moeten medewerkers gehoorbescherming dragen.

Wat kun je zelf doen?

Zorg dat je in jouw bedrijf weet waar, wanneer en hoe je je moet beschermen tegen schadelijk geluid. Draag gehoorbescherming waar nodig. Vraag bij twijfel aan je leidinggevende wat de juiste maatregel is. Je werk is het niet waard om verlies van je gehoor te riskeren!