

## EEN OVERDOSIS GELUID?

Ieder jaar lopen 20 000 jongeren geluidsschade op. Zowel het volume als de duur van de blootstelling kunnen je gehoor aantasten. Ook de frequentie (doffe tonen) en je persoonlijke gevoeligheid spelen een rol.

## OORPLEZIER

### HOE JE OREN SPAREN?

- Gebruik gepersonaliseerde oordopjes of oordopjes met een demping van 15 dB uit de automaat.
- Ga niet vlak naast of voor de luidsprekers staan.
- Gun je oren af en toe wat rust.
- Let op met geluid dat luider en luider gaat.
- Zet je mp3-speler niet te luid (70%) en luister maximaal 1 uur.
- Las regelmatig geluidsvrije pauzes in.

### WIST JE DAT...

- vermoeidheid je oren kwetsbaarder maakt?
- alcohol, drugs of geneesmiddelen je deze regels doen vergeten?
- je veilig zit als je op 1 meter afstand nog een normaal gesprek kunt voeren?

## GE-LUID IS GOED, TE LUID... VEEL MINDER

Onze oren hebben het moeilijk met te luid. Sterker nog, beschadigde gehoorcellen raken nooit meer hersteld. Je oren zijn onvervangbaar en uniek.

## TE LAAT

Suizen of fluiten je oren na 48 uur nog? Heb je hevige pijn bij het minste geluid of voel je je een sociale ramp in een gesprek met vrienden? Neem dan zeker contact op met je huisarts.

120 dB

◀ OPSTIJGEND VLIEGTUIG

◀ PIJNDREMPEL / 120 DB(A)

100 dB

◀ GELUIDSLIMIET CHARTER FESTIVAL EN CONCERTEN / 103 DB(A)

◀ MP3-SPELER OP MAXIMUM

80 dB

◀ RISICODREMPEL / 80 DB(A)

◀ AUTO  
◀ ELEKTRISCH SCHEERAPPARAAT  
◀ STOFZUIGER

60 dB

◀ NORMAAL GESPREK OF KOELKAST

◀ REGEN

40 dB

◀ MUG

◀ GESPREK OP FLUISTERTOON

20 dB

◀ RUISENDE WIND