

**ARBOUW**

voor gezond en veilig werken

# **BOUW LAWAAI OORVERDOVEND**



## **12 tips tegen lawaai**

**80**  
dB(A)

**Vanaf 80 decibel (dB(A)) is geluid schadelijk voor je gehoor. De vuistregel is dat als je een meter bij iemand vandaan staat en je moet je stem verheffen om elkaar te kunnen verstaan, dan is het geluid harder dan 80 dB(A).**

**Het gemiddelde geluidniveau op een bouwplaats is 90 dB(A), dus ga maar na!**

**90** dB(A)

Op de bouwplaats is veel lawaai. Van werken in lawaai kun je allerlei klachten krijgen, zoals hoofdpijn, concentratieproblemen en stress.

### **Maar wat veel erger is, je kunt lawaaidoof worden!**

Dat betekent dat je bijvoorbeeld gesprekken op je werk of op een feestje niet meer kunt volgen. Ook je favoriete muziek gaat heel anders klinken omdat je sommige toonhoogten niet meer of slecht hoort. Bovendien kun je waarschuwingssignalen missen met alle gevolgen van dien. Lawaaidoof worden gaat heel geleidelijk, maar gaat nooit meer over. Je kunt er wel voor zorgen dat het niet erger wordt.

**Het beste is natuurlijk voorkómen dat je lawaaidoof wordt!**

## **12 tips tegen lawaai**

- 1** Blijf zo veel mogelijk uit de buurt van het lawaai.
- 2** Vraag je werkgever om geluid-dempende maatregelen te nemen (bijvoorbeeld door omkastingen te plaatsen of door geluid-dempende materialen toe te passen).
- 3** Houd omkastingen en afschermingen bij machines dicht en laat dempers op gereedschap zitten.
- 4** Houd de cabinedeur en -ramen gesloten zodat lawaai van buiten niet naar binnen komt. Controleer bovendien regelmatig de afdichtingen van openingen en kieren in de cabine zodat hij goed geïsoleerd blijft.
- 5** Zet machines en compressoren uit als je ze niet gebruikt.
- 6** Werk met een zo laag mogelijk vermogen.



# Bouwlawaaï OORVERDOVEND!

- 7** Rij rustig, trek niet te hard op om daarna meteen weer te remmen. Dit veroorzaakt onnodig veel lawaai.
- 8** Zorg voor goed onderhoud van machines en gereedschap zodat er geen onderdelen gaan rammelen.
- 9** Klem werkstukken vast zodat ze niet gaan trillen (veroorzaakt ook weer lawaai).
- 10** Gooi gereedschap en materialen niet neer, maar leg ze neer.
- 11** Zet de radio niet te hard (je kunt beter vier radio's verdeeld over de werkplek tegelijkertijd zacht aanzetten dan één radio op een centrale plek keihard).
- 12** Draag gehoorbescherming, houd deze schoon en bewaar ze stofvrij.

*Maak gebruik van je  
**PAGO**  
en laat daar je  
gehoor controleren!*





**Als je een meter bij iemand vandaan staat  
en je moet je stem verheffen  
om elkaar te kunnen verstaan,  
dan is het geluid harder dan 80 dB(A)**

**en dus schadelijk voor je gehoor!**

## Arbouw

Postbus 213  
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00  
F 0341 46 62 11  
info@arbouw.nl  
www.arbouw.nl

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:  
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22

