

## **Bud' ochráníte svůj sluch nebo ho ztratíte! (Protect your hearing or lose it!)**

### **Proč je hluk problémem?**

Hluk je součástí denního života, ale rámus může trvale poškodit Váš sluch. Rozhovor se stane těžkým nebo nemožným, Vaše rodina si stěžuje, že máte televizi puštěnou příliš hlasitě a máte potíže s používáním telefonu.

Také můžete mít hučení v uších (tinitus). Může se to přihodit znenadání, při velmi velkém hluku nebo u výbuchů, ale většinou je to postupné. Až si toho povšimnete, je už nejspíš pozdě.

### **Způsobuje hluk problémy na mém pracovišti?**

Možná, můžete-li odpovědět 'ano' na jakoukoli z těchto otázek o hluku na Vašem pracovišti:

- Je hluk rušivý – jako rušná ulice, vysavač nebo přeplněná restaurace – během většiny pracovní doby?
- Stává se, během části pracovní doby, že, když se bavíte s někým, kdo je od Vás vzdálen alespoň dva metry, musíte zvýšit hlas?
- Používáte poháněné nářadí nebo stroje více než půl hodiny denně?
- Pracujete v hlomozném průmyslu, jaké jsou např.: stavby, demolice nebo správa silnic; obrábění dřeva; výroba plastů; strojírenství; výroba textilií; všeobecná výroba; kovárna, lisovna nebo razárna; výroba papíru nebo desek; konzervárna nebo lahvárna; slévárna?
- Je hluk výsledkem nárazů (např. vyklepávání, kování bucharem, pneumatické nářadí atd.), výsledkem výbuchů jako nastřelovací nářadí nebo detonátory, nebo výsledkem střelných zbraní?

Také Vám hrozí riziko v případě, že máte na konci dne zastřený sluch, i když se do rána zlepší. Nicméně, není vůbec zapotřebí, abyste si poškodil sluch – Váš zaměstnavatel má povinnost Vás ochránit a měl by se snažit snížit riziko.

### **Co musí udělat můj zaměstnavatel?**

Zákon udává, že Váš zaměstnavatel musí:

- zjistit, jaké výši hluku jste vystavený a odhadnout riziko, hrozící Vašemu sluchu.

### **Na základě výše hluku, kterému jste vystavený, Váš zaměstnavatel musí:**

- omezit Vaše vystavení hluku 'úpravou', např. postavením přepážek nebo zábran, nebo připevněním tlumiče;
- změnit způsob Vaší práce nebo uspořádání Vašeho pracoviště – nespolehat se jen na chrániče uší;
- zavést nejtišší stroje, které budou vykonávat práci;
- Vám poskytnout chrániče uší (výběr, abyste mohl zvolit takové, které Vám budou nejlépe vyhovovat);
- Vás poslat na pravidelnou kontrolu sluchu;
- poskytnout Vám školení a informace;
- se poradit s Vámi a s Vašimi zástupci.

### **Co je moje povinnost?**

*Spolupracovat.* Pomáhejte svému zaměstnavateli se vším, co je zapotřebí k ochraně svého sluchu. Zajistěte, že správně používáte jakákoli zařízení k omezení hluku (např. protihlukové bariéry) a sledujete zavedené pracovní postupy.

*Nasadte si jakékoli chrániče uší, které je Vám vydáno.* Správně je použijte (měl byste být poučen, jak to dělat) a zajistěte, že je stále používáte při vykonávání hlučné práce, a když jste v místech povinného použití chráničů. Mohl byste si poškodit sluch, i kdybyste sundal chrániče jen na krátkou chvíli.

*Pečujte o své chrániče sluchu.* Váš zaměstnavatel by Vám měl říci, jak se o ně starat a kde je dostat. Zajistěte, abyste rozuměl, co máte dělat.

*Ohlaste jakékoli problémy.* Okamžitě ohlaste jakékoli problémy se svými chrániči sluchu nebo se zařízením k omezení hluku. Oznamte to svému zaměstnavateli nebo bezpečnostnímu zástupci. Máte-li jakékoli potíže s ušima, oznamte to svému zaměstnavateli.

### **Na co si mám dávat pozor?**

Chrániče sluchu, jako např. zvukové tlumiče a zátkové chrániče, jsou poslední možná ochrana proti poškození, proto zkontrolujte následující:

*Zvukové tlumiče* Zajistěte, aby pevně pokryly Vaše uši, aby těsnění bylo pevné a kolem nebyly žádné mezery. Zabraňte, aby se pod těsnění dostaly vlasy, šperky, brýle, čepice nebo něco jiného. Snažte se udržovat těsnění a jejich vnitřky čisté. Nenatahujte příliš pásku – zajistěte, aby udržela pružnost.

*Zátkové chrániče uší* Někdy může být obtížné, aby dobře seděly – cvičte se v tom a máte-li potíže, požádejte o pomoc. Někdy se zdá, že sedí dobře, ale je možné, že by dobře nechránily. Než si dáte ucpávky do uší, umyjte si ruce a nedovoďte, aby někdo jiný používal Vaše ucpávky. Některé jsou jen na jedno použití, některé se mohou používat znovu a dokonce jsou omyvatelné – zajistěte, abyste věděl, jaké máte.

*Polo-ucpávky/pokryty* Sledujte stejné pokyny jako pro ucpávky do uší a zajistěte, že páska udržuje pružnost. Tento symbol označuje místo, kde musíte používat chrániče sluchu.



Tento znak označuje místo, kde musíte používat chrániče uší.

Pro další informace o hluku viz bezplatný leták od HSE (vládní úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Hluk v zaměstnání* (Noise at work INDG362(rev1) a můžete se podívat na webovou stránku o hluku [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise).

Pro informace o zdraví a bezpečnosti při práci volejte informační linku HSE na 0845 345 0055 Fax: 0845 408 9566 Text: 0845 408 9577 e-mail: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) nebo napište na HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, nebo se podívejte na webovou stránku HSE: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).

Tyto pokyny obsahují poznámky o správném provozování, které nejsou povinné, ale mohou být nápomocné při uvažování, co by se mělo dělat. Tyto pokyny jsou na prodej v balení 25 kusů u HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Jednotlivé kopie jsou zdarma a také jsou k dostání u HSE Books, Tel: 01787 881165.

© Crown copyright (©korunní autorské právo) Toto vydání se může volně reprodukovat, s výjimkou inzerování, schvalování nebo obchodních účelů. Poprvé vydáno 10/05. Laskavě uveďte HSE jako zdroj.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200

Vytisknuto a vydáno vládním úřadem pro zdraví a bezpečnost při práci