

## **Chrňte si sluch, lebo ho môžete stratiť! (Protect your hearing or lose it!)**

### **Čo môže hluk spôsobovať?**

Hluk je súčasťou každodenného života, ale nadmerný hluk môže trvalo poškodiť váš sluch. Rozhovor sa stáva obtiažnym alebo nemožným, vaša rodina sa sťažuje na to, že televízor púšťate príliš hlasno a máte ťažkosti s používaním telefónu.

Hluk môže spôsobiť aj trvalé hučanie v ušiach (zvonenie v ušiach). Poškodenie môže byť okamžité pri veľmi silnom hluku alebo pri výbuchu, ale obvyčajne to býva postupný proces. Kým si to všimnete, už je asi neskoro.

### **Existuje na mojom pracovisku problém s hlukom?**

Pravdepodobne áno – ak kladne odpoviete na ktorúkoľvek z týchto otázok týkajúcich sa hluku na vašom pracovisku:

- Je hluk dotieravý – ako napríklad na rušnej ulici, v preplnenej reštaurácii alebo zvuk vysávača – a trvá väčšinu pracovného dňa?
- Musíte zvýšiť hlas, aby ste sa mohli normálne porozprávať s niekým zo vzdialenosti minimálne 2 metrov počas celého dňa alebo akejkolvek časti dňa?
- Pracujete s hlučnými poháňanými nástrojmi alebo strojmi viac ako polhodinu denne?
- Pracujete v hlučnom odvetví, ako je napríklad stavebníctvo, búracie práce alebo oprava ciest; drevoobrábacie stroje, spracovanie plastov; strojárstvo; textilný priemysel; kovanie, lisovanie alebo razenie; výroba papiera alebo lepenky; konzerváreň alebo plnenie fliaš; zlieváreň; iná bežná výroba?
- Vyskytuje sa tam hluk vyvolávaný nárazmi (napríklad kovaním, kovaním v zápustke, pneumatickými kladivami, atď.) alebo výbušnými zdrojmi, ako sú nastreľovacie nástroje, detonátory alebo strelné zbrane?

Nebezpečie vám tiež hrozí, ak na konci dňa máte utlmený sluch, a to aj vtedy, ak sa stav do nasledujúceho rána zlepší. Váš sluch sa však vôbec nemusí poškodiť – váš zamestnávateľ je povinný chrániť vás a musí prijať také opatrenia, aby sa toto nebezpečenstvo znížilo.

### **Čo musí urobiť môj zamestnávateľ?**

Zákon stanovuje, že váš zamestnávateľ musí:

- zistiť, akým hladinám hluku ste vystavený a posúdiť nebezpečenstvo pre váš sluch.

### **V závislosti od zisteného vystavenia hladinám zvuku váš zamestnávateľ musí:**

- znižovať vystavenie hluku jeho „technickým vyriešením“, napríklad pridaním zásten, bariér alebo namontovaním tlmiča hluku;
- zmeniť spôsob práce alebo usporiadanie pracoviska – a nespoľiehať sa len na chrániče sluchu;
- zabezpečiť také stroje potrebné na prácu, ktoré vytvárajú čo najmenší hluk;
- poskytnúť vám chrániče sluchu (musí ponúknuť viac druhov, aby ste si mohli vybrať typ, ktorý vám vyhovuje);
- umožniť vám pravidelné lekárske kontroly sluchu;
- poskytnúť vám školenie a informácie;
- radíť sa s vami a vašimi zástupcami.

### **Čo musím urobiť ja?**

*Spolupracovať.* Pomôcť vášmu zamestnávateľovi robiť to, čo je potrebné na ochranu vášho sluchu. Správne používať akékoľvek zariadenia na reguláciu hluku (napríklad protihlukové ohrady) a dodržiavať všetky pracovné postupy, ktoré sú na pracovisku zavedené.

*Používať chrániče sluchu, ktoré ste dostali.* Musíte ich správne používať (na ich používanie by ste mali byť zaškolený) a nosiť počas celého výkonu hlučnej práce plus, keď sa nachádzate v priestoroch, kde sa musí používať ochrana sluchu. Ich odloženie hoci len na krátku chvíľu znamená, že by sa váš sluch mohol poškodiť.

*Starat' sa o svoje chrániče sluchu.* Váš zamestnávateľ by vás mal poučiť o tom, ako sa máte starať o chrániče sluchu, a kde ich môžete obdržať. Uistiť sa, či ste porozumeli všetkému, čo máte robiť.

*Oznámiť akékoľvek problémy.* Okamžite oznámiť akékoľvek problémy s vašimi chráničmi sluchu alebo zariadeniami na reguláciu hluku. Informovať vášho zamestnávateľa alebo bezpečnostného technika. Ak máte nejaké ťažkosti so sluchom, oznámte to svojmu zamestnávateľovi.

### **Na čo si musím dávať pozor?**

Ochrana sluchu, ako napríklad klapky na uši a ušné upchávky, je vaša posledná obranná línia proti strate sluchu. Preto venujte pozornosť týmto poznámkam:

*Klapky na uši.* Zabezpečte, aby úplne zakrývali vaše uši, pevne dosadli a aby neboli žiadne medzery okolo tesniacich plôch. Zabráňte, aby sa na tieto tesniace plochy dostávali vlasy, náušnice, okuliare, čiapky a podobne. Tesniace plochy a ich vnútorné časti sa snažte udržiavať v čistom stave. Hlavový remienok neuťahujte príliš silno – musí držať správne napnutie.

*Ušné upchávky.* Ich správne založenie nemusí byť niekedy ľahké – nacvičte si ich zakladanie a ak s tým máte problémy, požiadajte o pomoc. Často sa môže zdať, že sú správne založené, ale nemusia vás dostatočne chrániť. Pred zakladaním ušných upchávk si umyte ruky a nedel'te sa o ne. Niektoré typy používajte len raz, iné sa môžu používať viackrát a môžu sa aj umývať – musíte poznať typ, ktorý používate.

*Polovložky/čiapočky.* Postupujte podľa odporúčaní pre ušné upchávky a zabezpečte, aby hlavové remienky udržiavali ich tlak. Týmto znakom sa označujú priestory, v ktorých musíte používať chrániče sluchu.



Týmto znakom sa označujú priestory, v ktorých musíte používať chrániče sluchu.

Viac informácií o hluku môžete nájsť v bezplatnom letáku Inšpektorátu BOZP *Noise at work (Hluk pri práci)* INDG362 (1. prepracované vydanie) alebo na webovej stránke: [www.hse.gov.uk/noise](http://www.hse.gov.uk/noise).

Informácie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci môžete získať na infolinke Inšpektorátu BOZP: telefón 0845 345 0055, fax 0845 408 9566, textový telefón 0845 408 9577, e-mail: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com). Môžete aj napísať na adresu HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG alebo navštíviť webovú stránku Inšpektorátu BOZP [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).

Tento návod obsahuje poznámky týkajúce sa správnych postupov. Tieto poznámky nie sú povinné, ale môžu vám pomôcť pri zvažovaní toho, čo musíte urobiť. Tento návod možno zakúpiť v balíčkoch po 25 kusoch z predajne kníh Inšpektorátu BOZP, ISBN 0 7176 6166 0. Samostatné kópie môžete získať z tejto predajne bezplatne – telefón: 01787 881165.

© *Crown copyright* Túto publikáciu možno voľne reprodukovat', okrem inzercie alebo používania na komerčné účely. Prvé vydanie: 10/05. Prosíme o uvedenie Inšpektorátu BOZP ako zdroja.

INDG363 (1. prepracované vydanie) 10/05 C3200  
Tlač a publikovanie: Inšpektorát BOZP