

Chráňte 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 akejkol'vek 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;
- radiť 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.

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. Môžete aj napísať na adresu HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG alebo navštíviť webovú stránku Inšpektorátu BOZP 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