

A bez uszczerbku dla słuchu możesz pozwolić sobie tylko na godzinę głośnej muzyki dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia wydała nowe wytyczne na ten temat.

Według WHO 43 mln ludzi w wieku 12-35 lat ma uszkodzenia słuchu powstałe w wyniku hałasu. W USA odsetek cierpiących z tego powodu nastolatków wzrósł w latach 1994-2006 z 3,5 do 5,3 proc. Za długo i za głośno słuchają muzyki, szczególnie przez słuchawki, ale też na koncertach, w klubach oraz w sklepach czy barach.

Czasem wystarczy kilka minut, by wyrządzić szkody.

+ 85 dB - to poziom hałasu wewnątrz jadącego auta. Nasze uszy wytrzymają go najwyżej przez 8 godz.;

+ 90 dB - tyle "szumu" robi kosiarka. Bezpiecznie możemy używać jej przez 2,5 godz.;

+ 95 dB - to poziom hałasu wydawanego przez motocykl. Zalecany maksymalny czas jazdy to 47 min;

+ 100 dB - tak głośny jest klakson lub metro. Nie wolno narażać się na słuchanie ich dłużej niż przez 15 min;

+ 105 dB - maksymalna głośność odtwarzacza mp3. Nie podkręcajcie tak muzyki na dłużej niż 4 min.;

+ 115 dB - głośny koncert rockowy. Powinniśmy go opuścić po 28 s.;

+ 120 dB - poziom hałasu wydawany przez wuwuzelę na stadionie lub syrenę. Bez szkody możemy wytrzymać go przez jedynie 9 s.

WHO rekomenduje, by głośność w odtwarzaczu muzyki, do którego podłączamy słuchawki, nie przekraczała 60 proc. Warto zaprzyjaźnić się z zatyczkami do uszu, które należy wkładać, kiedy przez dłuższy czas musimy przebywać w hałasie. Róbmy sobie też "ciche przerwy" - wyłączmy wszystkie urządzenia i posiedźmy w ciszy. Będąc w miejscach publicznych, pamiętajmy, by odsuwać się jak najdalej od głośników i megafonów.

Cały tekst:

http://wyborcza.pl/1,75400,17508148,Na_koncertcie_rockowym_zostan_przez_28_sekund.ht ml#ixzz3TJadqJWN