



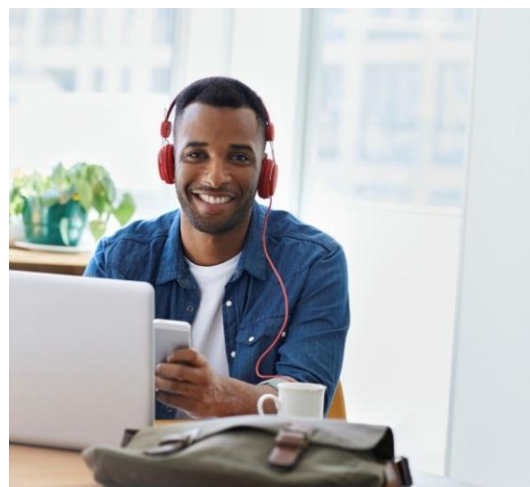
## Draagbare muziekspelers op het werk

### "WABLIEF?"

Is dat het eerste wat een werknemer die naar een draagbare muziekspeler luistert zegt wanneer je hem aanspreekt? Als het antwoord op deze vraag 'ja' is, dan wil dat zeggen dat de werknemer volledig geïsoleerd is van zijn omgeving en misschien ook dat het volume te hoog staat...

Er bestaan weinig studies over dit gedrag op het werk, dat nochtans steeds wijdverbreider wordt.

Een 'hippe' werknemer draagt ook zorg voor zijn gezondheid! Deze fiche bevat informatie over de beste manier om je te gedragen wanneer je niet zonder je draagbare muziekspeler kan.



### Volume en duur van de blootstelling

De nieuwe toestellen bieden een betere geluidskwaliteit, maar geen betere bescherming dan vroeger. Het valt aan te raden om het geluidsniveau en de duur van de blootstelling te beperken om beschadiging van het gehoor te voorkomen.

**TIJDENS EEN WERKDAG VAN 8 UUR NAAR JE DRAAGBARE MUZIEKSPELER LUISTEREN OP EEN GELUIDSNIVEAU VAN 100 dB(A) KOMT OVEREEN MET HET GELUID VAN EEN WERKENDE DRILBOOR OP 5 METER AFSTAND (VOLGENS DE WEBSITE SAFESTART.BE).**

Een Europese veiligheidsnorm beperkt het geluidsniveau van draagbare muziekspelers tot 100 decibel (dB). Toch zorgt gehoorbeschadiging veroorzaakt door een langdurige blootstelling aan deze geluidsbron meer en meer voor ongerustheid.

Het Wetenschappelijk Comité van de Europese Unie benadrukt dat het volstaat dat de gebruikers van draagbare muziekspelers **5 uur per week** naar muziek luisteren op een **hoog geluidsniveau** (meer dan 89 dB) om de **blootstellingslimieten** die momenteel op de werkvloer gelden te overschrijden.

Elke gebruiker die zich tijdens een langere periode aan dergelijk volume blootstelt, loopt een risico op onomkeerbaar gehoorverlies binnen de 5 jaar. Dat is trouwens het geval voor 5 tot 10% van de eigenaars van een draagbare muziekspeler, wat binnen de Unie neerkomt op een populatie van 2,5 tot 10 miljoen personen.

### Het wettelijk kader

Er bestaat geen wetgeving die op formele wijze het gebruik van een draagbare muziekspeler op het werk verbiedt. Het KB betreffende lawaai (16 januari 2006 - BS 15 februari 2006) verplicht de werkgever om een risicobeoordeling uit te voeren rekening houdend met "de mogelijke indirecte gevolgen voor de veiligheid en de gezondheid van werknemers van de wisselwerking tussen lawaai en waarschuwingssignalen of andere geluiden waarop dient te worden gelet teneinde het risico op ongelukken te verkleinen."

### Pro's en contra's? Draagbare muziekspelers?

Bepaalde personen hebben deze muzikale afzondering nodig om zich beter te kunnen concentreren en zelfs hun prestaties en productiviteit te bevorderen. Het luisteren naar muziek kan ook een positieve impact hebben op stress en agressiviteit en zo positief bijdragen tot het psychologisch welzijn van de werknemer.

Je muzikaal afzonderen kan echter leiden tot sociaal isolement.

Een isolement dat gevaarlijk kan zijn... Wanneer je naar muziek luistert, communiceer je immers minder met je collega's en lijkt er een grotere kans te zijn op fouten of afleiding. Het concentratiebevorderend effect, het zogenaamde 'Mozart'-effect, wordt in vraag gesteld.

Om een goede waakzaamheid en adequaat preventief gedrag te verzekeren, moeten we over een goed gehoor beschikken. Bij het luisteren naar een draagbare muzikspeler bestaat er een risico op het niet horen van het brandalarm en het niet tijdig reageren op een gevaarlijke situatie.

## **Wanneer moet je vermijden om naar je draagbare muzikspeler te luisteren tijdens de werkuren?**

Werknemers die machines bedienen, die moeten ingrijpen in geval van nood of moeten communiceren met andere personen, luisteren best buiten de werkuren naar hun draagbare muzikspeler.

## **Voor wie niet zonder zijn draagbare muzikspeler kan**

- Stel het volume in op maximaal 50% van de capaciteit van de draagbare muzikspeler
- Luister niet meer dan 60 minuten per dag
- Het volume staat te luid wanneer de mensen rondom je de muziek kunnen horen
- Kies in de mate van het mogelijke een geschikte plaats en een geschikt moment om naar de draagbare muzikspeler te luisteren
- Zet de draagbare muzikspeler niet luider wanneer je in een lawaaierige omgeving werkt
- Kies voor een echte hoofdtelefoon met oorkussens in plaats van voor oortelefoons

## **Voor de werknemers die gehoorbescherming moeten dragen**

Een draagbare muzikspeler kan gehoorbescherming ABSOLUUT NIET vervangen!

## **Het advies van uw preventieadviseur**

Het is niet verboden om naar muziek te luisteren op de werkplek.

Geef echter de voorkeur aan een radiotoestel of stereo-installatie en let erop dat je niemand stoort door het volume op een aanvaardbaar niveau in te stellen.

## **Bibliografie**

- Baladeurs au travail: la modération a bien meilleur son / S. Desilets in: *Objectif Prévention*, vol.30, n°5, 2007
- Short-term auditory effects of listening to an MP3 player / H. Keppler in: *Arch. Otolaryngol. Head Neck Surg.*, vol.136, n°6, june 2010
- Le baladeur et le risque de perte auditive: <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stereo-baladeur-fra.php>, laatste raadpleging: 16.10.14
- Expérience française sur les risques liés à l'utilisation des baladeurs (2009): <http://ec.europa.eu/consumers/archive/safety/projects/docs/baladeurs.pdf>, laatste raadpleging: 16.10.2014
- Baladeurs numériques et audition: <http://ec.europa.eu/health/opinions/fr/perte-audition-baladeur-numerique-mp3/>, laatste raadpleging: 16.10.14.