

# NADMERNÝ HLUK NA PRACOVISKU

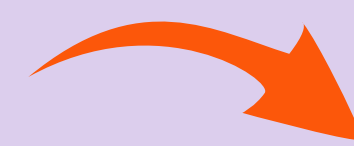
## Ako ho zmerať a čo s ním robiť

# 1

Zmerajte si, či u vás na pracovisku nie sú prekročené **prípustné limity hladiny hluku**. Orientačné meranie si môžete urobiť sami napr. digitálnym hlukomerom.

### Hygienické limity hluku:

- **40 dB** pre činnosti vyžadujúce nepretržité sústredenie alebo nerušené dorozumievanie či tvorivú činnosť.
- **50 dB** pre činnosti, pri ktorých je dôležité dorozumievanie alebo sú náročné na presnosť, rýchlosť alebo pozornosť.
- **65 dB** pre činnosti rutinnej povahy, pri ktorých je dôležité dorozumievanie a činnosti vykonávané na základe čiastkových sluchových informácií.
- **80 dB** pre činnosti, pri ktorých sa používajú hlučné stroje a nástroje alebo ktoré sú vykonávané v hlučnom prostredí, vyžadujú aspoň čiastkové sluchové informácie a nespĺňajú podmienky zaradenia do predchádzajúcich skupín.



# 2

Zistili ste, že prekračujete prípustné limity? Dajte si vypracovať posudok o riziku na pracovisku, ktorého obsahom je aj návrh na zaradenie práce do pracovnej kategórie. Posudok vám vypracuje odborne spôsobilá osoba, ktorá zmeria hluk a následne stanoví ochranné opatrenia.

Autorizované meranie hluku zabezpečia:

- Odborne spôsobilé osoby.



# 3

### Aké slúchadlá vybrať?

- Pri prekročení expozície hluku **do 10 dB** odporúčame zátkové chrániče,
- pri expozícii **nad 95 dB** vyberte chrániče slúchadlové,
- **nad 100 dB** sa využívajú protihlukové prilby

V prípade, že hluk na pracovisku presahuje povolený limit, budete musieť prijať jedno (či viac) z týchto opatrení:

- **Odstráňte alebo zoslabte zdroje zvuku** – použitím tlmičov, krytov strojov alebo ich presunutím.
- **Zabráňte šíreniu hluku** – pomocou akustických obkladov stien a stropu, protihlukových zásten alebo izolačných materiálov, ktoré pohlcujú hluk.
- **Zamestnancom poskytnite ochranné prostriedky** – od 80 dB zátky do uší alebo slúchadlá.