

Information till dig som bedriver verksamhet

med **HÖG**  
**MUSIK**



# Vad är en hörselskada?

Om örat utsätts för hög ljudnivå under lång tid, eller mycket hög ljudnivå under kort tid, kan hörseln försämras.

Många har väl någon gång haft ett susande ljud i öronen efter en konsert eller liknande. Detta ljud försvinner ofta inom några timmar hos de flesta, men det händer att ljudet aldrig tystnar, och man får leva med det under resten av sitt liv. Skadan, som kallas tinnitus (öronsus), orsakar ofta stort lidande för den drabbade. Tinnitus går inte att bota.

Örat tål en viss mängd energi (ljud) över tiden. Styrkan på ljudet mäts i decibel (dB). För att efterlikna örats ljuduppfattning används ett A-filter (A). Risken för hörselskador är lika stor om man utsätts för 85 dB(A) under åtta timmar som 100 dB(A) under 15 minuter.



Enligt miljöbalken är det den som driver en verksamhet med hög musik som är ansvarig för att ljudnivån inte medför risk för hörselskador. Den som driver ett gym, ett diskotek eller liknande verksamhet ska förebygga och kontrollera att ljudnivån inte blir för hög.

# Hur hög får musiken vara?

Musiken får aldrig medföra risk för hörselskador för personal eller besökare.

Socialstyrelsen rekommenderar (SOSFS 1996:7) att den ekvivalenta ljudnivån, dvs medelvärdet under en viss period, inte ska överstiga 100 dB(A). Vid så höga ljudnivåer kan musiken medföra nedsatt hörsel. När ljudnivån är som högst (maxvärde) ska den inte överstiga 115 dB(A), eftersom risken för akuta hörselskador är stor vid denna nivå.

Barn och ungdomar är extra känsliga för höga ljudnivåer. Musiken där barn vistas bör därför begränsas till 90 dB(A) ekvivalent nivå.



För arbetsmiljöer gäller Arbetskyddsstyrelsens föreskrifter för serveringspersonal m fl. Anställda ska inte utsättas för ekvivalenta ljudnivåer över 85 dB(A) under 8 timmar.

## Vem har ansvaret?

Det är du som driver verksamheten som måste ha kunskap om hur besökare skyddas från hörselskador.

Det räcker med att det finns en risk för att hörselskador kan uppstå för att försiktighetsåtgärder måste vidtas.

Det kan till exempel vara lämpligt att avgränsa området närmast högtalare. Ansvaret för kontrollen av ljudnivåerna vilar helt på dig som är verksamhetsutövare.

Kommunens miljöförvaltning utövar tillsyn när det gäller höga ljudnivåer som allmänheten utsätts för. Detta sker antingen i form av tillsynskampanjer eller i enskilda fall då det finns misstanke om överträdelser genom t ex inkomna klagomål.

# Hur kontrollerar du själv ljudnivån?

Du som verksamhetsutövare är ansvarig för att ljudanläggningen är anpassad och inställd så att besökare eller personal inte utsätts för skadlig ljudnivå.

- Anlita en ljudkonsult som hjälper till att ställa in och låsa ljudanläggningen så att ljudnivån alltid understiger kravnivån.
- Informera personalen om vikten av att den inställda nivån inte överskrids och att ljudanläggningen inte manipuleras.
- Mät ljudnivån själv. Skaffa en egen ljudnivåmätare så att ljudnivån i lokalen regelbundet kan kontrolleras. Obs! att hänsyn måste tas till instrumentets felmarginal.
- Mikrofon skall placeras 0,1–0,3 meter från örat alternativt på bröstet (kavajslag o. dyl)



- Ekvivalent nivå mäts i minst fem minuter på olika platser i lokalen där besökare vistas, t ex mitt på dansgolvet/mitt i träningslokalen, och direkt framför högtalaren. Maximal nivå (toppar) då musiken spelas som högst ska också noteras. Mätningen görs i den position där ljudnivån förväntas vara som högst, t ex så nära en högtalare som en besökare kan komma att vistas.

- För att slippa problem med för högt ljud, är det bra om t ex en discjockey själv kan ha kontinuerlig kontroll över ljudnivån genom att den kan läsas av vid mixerbordet. Man monterar då ljudnivåmätarens mikrofon i en fast mätpunkt vid dansgolvet. Denna ljudnivå måste då relateras till de nivåer som uppmätts vid de olika positionerna enligt anvisningarna i föregående punkt.

- Vid frifältsmätning (avses här att mikrofonen är placerad på avstånd från kroppen eller andra reflekterande föremål) bör

6 dBA adderas till mätvärdet för att inte riskera en underskattning av ljudnivån.

# Information från:

## Miljösamverkan Västra Götaland

Länsstyrelsen, kommunförbunden i länet,  
Västra Götalandsregionen, kommunernas miljökontor  
[www.vgregion.se/miljo](http://www.vgregion.se/miljo) klicka på "Miljösamverkan"

Mer information kan du få från miljökontoret i din kommun.  
Telefonnummer hittar du på de gröna sidorna i telefonkatalogen.

Frågor om personalens bullermiljö:  
kontakta Arbetsmiljöinspektionen 031-10 89 00 vx

*Se även allmänna råd 1996:7,  
[www.sos.se/sosfs/1996\\_7/1996\\_7.htm](http://www.sos.se/sosfs/1996_7/1996_7.htm)  
från Socialstyrelsen om hörselskador, riktvärden m.m.*



Text: Huvuddelen från Stockholms miljöförvaltning. Foton: Socialstyrelsen  
Tryck: Göteborgs Länsstryckeri AB