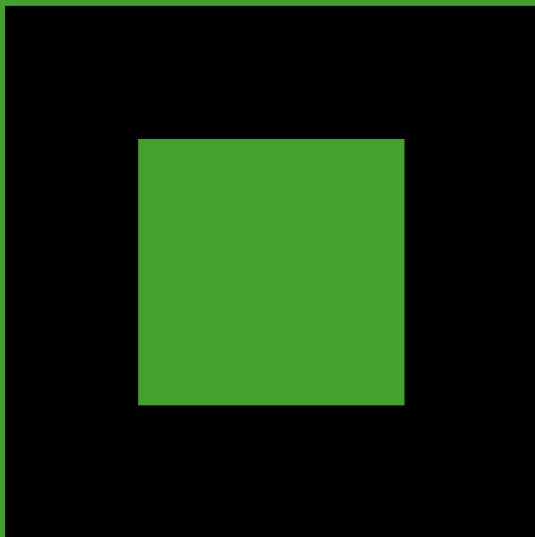


ALLEARS!



TIPS OM JE GEHOOR TE BESCHERMEN



Het gehoor van jongeren is een hot item. Dit is niet helemaal zonder reden. Ongeveer één Vlaamse jongere op vijf lijdt aan een vorm van gehoorverlies door overvloedige blootstelling aan lawaai en luide muziek. Als je weet dat gehoorverlies onherroepelijk is - dat het dus niet geneest - dan stemt dit cijfer extra tot nadenken. Momenteel spreken artsen zelfs van een generatie jongeren met het gehoor van een 50-jarige.

Met de campagne **ALL EARS** wil de provincie Limburg zich richten naar alle jongeren. Je gehoor wordt een steeds kostbaarder goed in een wereld vol geluidsprikkels (via gsm, mp3- spelers, tijdens het uitgaan,...). Een reden te meer om je oren goed te verzorgen.

We willen met **ALL EARS** zeker niet preken met het vermanend vingertje. We reiken vooral tips aan om je gehoor te beschermen. Limburg heeft namelijk talloze schitterende jeugdwerkinitiatieven, festivals, fuiven en concerten. Met de tips uit deze folder kunnen jij en je oren nog jaren van dit unieke aanbod genieten!

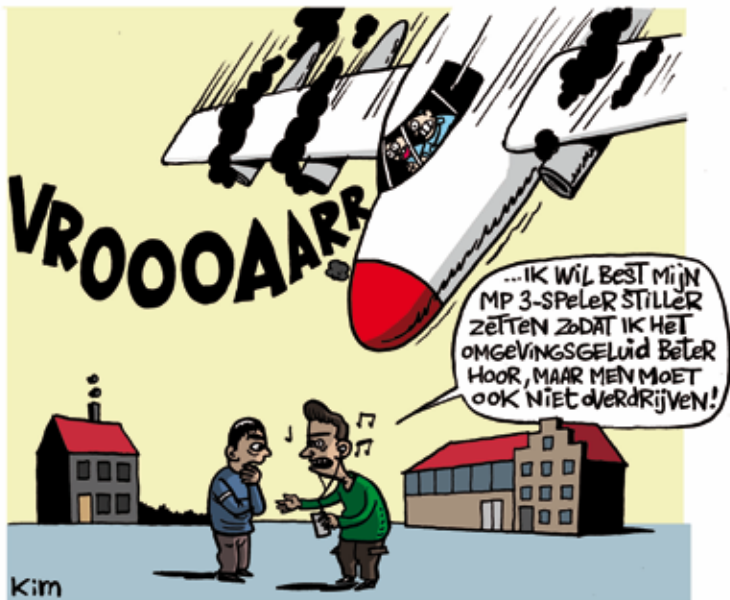
Hilde Claes
Gedeputeerde van Jeugd



1. In plaats van earplugs gebruik je voor je mp3-speler beter een koptelefoon die je óp je oren moet zetten.



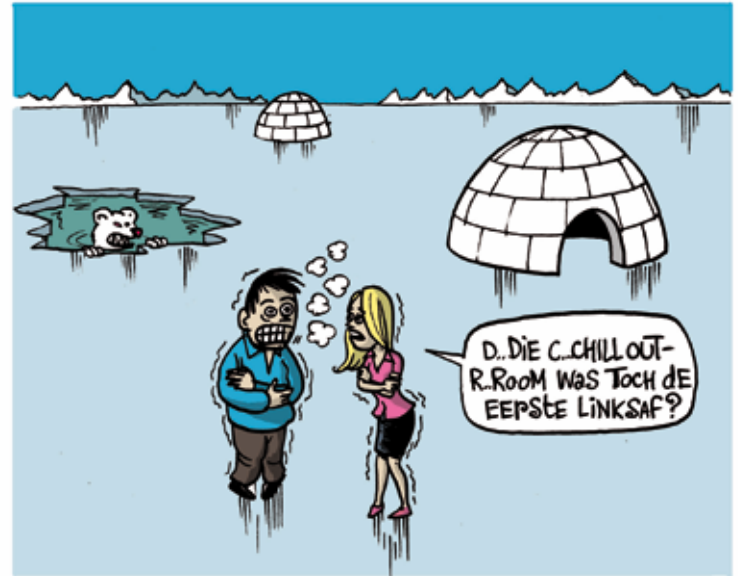
2. Een goede richtlijn voor het instellen van het volume van je mp3-speler is de zogenaamde '70 procent-60 minutenregel' dus hoogstens één uur per dag en niet hoger dan 70% van het maximum-volume.



3. Zorg bij het gebruik van je mp3-speler er steeds voor dat je ook nog iets van het omgevingsgeluid kan horen.



4. Moet je op een festival/fuif of in de discotheek roepen om jezelf verstaanbaar te maken dan staat het volume te hard en breng je je oren schade toe. Oordopjes gebruiken dus.




5. Niet alleen het geluidsniveau van een concert/fuif, maar ook de zogenaamde 'blootstellingsduur' speelt een rol. Gun je oren tijdig de nodige rust. Ga je naar een fuif of optreden, doe het dan achteraf 24 uur wat stiller.




6. Ben je op een meerdaags festival of evenement? Zoek dan regelmatig een plek waar de muziek stil staat; een chill-out room bijvoorbeeld.



-  7. Draag oorbeschermers die het geluid naar een veilig niveau terugbrengen. Ze beschermen niet alleen je oren, de muziek klinkt aangenamer doordat je de verschillende nuances in de muziek beter hoort.



-  8. Bezoek je regelmatig fuiven, optredens of festivals? Dan investeer je best in goede en op maat gemaakte oordopjes. Vraag steeds dat de oordopjes voor aankoop grondig getest worden of ze het oor voldoende afsluiten.



9. Hoe dichter je staat bij de geluidsbron, hoe meer decibels je oren kunnen bereiken. Bovenop luidsprekers klimmen of er pal gaan voorstaan is geen goed idee.



10. Maak je je toch zorgen over je luistergedrag? Surf dan naar www.mp3check.nl en doe de luistertest aan de hand van zes vragen. Zo kan je nagaan of je al dan niet 'gezond' luistert.



Gehoortips: prof. dr. Bart Vinck (UGent)

Cartoons: Kim Duchateau

Contact en info: www.limburg.be/allears

Verantwoordelijke uitgever: Luc Flipkens, 2de Directie, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

I'M ALL EARS!



provincie
Limburg

